

門真市立保育園・こども園 10月分 献立表

R1.10

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
01 火	みそ煮込みうどん ヨーグルト	うどん、卵、豚肉、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうが、薄揚げ、かまぼこ、煮干し、みそ、しょうゆ、/ヨーグルト 牛乳、/米、さつまいも、塩	◎牛乳、◎りんご 牛乳、いもがゆ
02 水	ごはん(未) ネオ麦ロール(以) クリームスープ マカロニサラダ	米、/ネオ麦ロール、/鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、しめじ、にんじん、クリームコーン、コーンクリーム粉、/ツイストマカロニ、きゅうり、にんじん、ノンエッグマヨ、キャベツ、つな缶 牛乳、/柿、ヨーグルト	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、柿のヨーグルト和え
03 木	ごはん(全) 炒り豆腐 じゃがいものみそ汁	米、/豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、しいたけ、卵、かたくり粉、油、だし汁、煮干し、塩、しょうゆ、砂糖、/じゃがいも、ねぎ、キャベツ、煮干し、みそ 牛乳、/そうめん、にんじん、はくさい、しょうゆ、塩、本みりん、かつお節、煮干し	◎牛乳、◎角チーズ 牛乳、にゅうめん
04 金	ごはん(全) 煮魚 切り干しの煮付け 南瓜のみそ汁	米、/白身魚、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん、しょうが、/切り干しだいこん、薄揚げ、酒、にんじん、三度豆、しょうゆ、砂糖、煮干し、ひじき、/かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、煮干し、みそ、こんぶ 牛乳、/なし、/菓子	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、なし、菓子
05 土	豚カレー丼 バナナ	米、豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、本みりん、砂糖、しょうゆ、かたくり粉、カレールウ、/バナナ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎おかし 牛乳、NEG丸ロール
07 月	あんかけラーメン ヨーグルト	中華めん、豚肉、えび、しいたけ、もやし、にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、油、しょうゆ、塩、こしょう、中華だし、かたくり粉、卵、/ヨーグルト 牛乳、/さつまいも	◎牛乳、◎ビスケット 牛乳、さつまいも
08 火	ごはん(未) NEG黒糖ロール(以) 鶏肉のローストマリネ ブロッコリーのおかか和え チンゲンサイのスープ	米、/NEG黒糖ロール、黒砂糖、/鶏肉、塩、こしょう、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、酒、しょうゆ、砂糖、酢、かたくり粉、/ブロッコリー、しょうゆ、砂糖、かつお節、/チンゲンサイ、にんじん、豆腐、コンソメ、しょうゆ 牛乳、/バナナ、/菓子	◎牛乳、◎りんご 牛乳、バナナ、菓子
09 水	ごはん(未) NEG丸ロール(以) 煮ハンバーグ 春雨サラダ コンソメスープ	米、/NEG丸ロール、/ハンバーグ、しめじ、たまねぎ、ケチャップ、ソース、/はるさめ、キャベツ、にんじん、みかん、ノンエッグマヨ、酢、/豆腐、にんじん、たまねぎ、コンソメ、しょうゆ 牛乳、/お米de国産りんごのタルト	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、米粉タルト
10 木	ごはん(全) 筑前煮 豆腐のみそ汁	米、/豚肉、鶏肉、ちくわ、にんじん、こんにゃく、ごぼう、れんこん、しいたけ、三度豆、じゃがいも、だいこん、油、砂糖、しょうゆ、/豆腐、わかめ、ねぎ、みそ、煮干し、こんぶ 牛乳、/おやつこんぶ、/菓子	◎牛乳、◎角チーズ 牛乳、おやつこんぶ、菓子
11 金	ごはん(全) 白身魚の洋風あんかけ 具たくさんのみそ汁	米、/たら、塩、たまねぎ、にんじん、しめじ、三度豆、しょうゆ、こんぶ、かたくり粉、/薄揚げ、だいこん、にんじん、さつまいも、ねぎ、しいたけ、煮干し、みそ 牛乳、/ドッグパン、油、グラニュー糖	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、あげぱん
12 土	八宝菜どんぶり バナナ	米、豚肉、えび、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、しょうゆ、中華だし、かたくり粉、/バナナ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎おかし 牛乳、NEG丸ロール
15 火	ごはん(未) ネオ麦ロール(以) ハヤシチュー れんこんサラダ	米、/ネオ麦ロール、/牛肉、豚肉、塩、油、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ハヤシルウ、ケチャップ、/れんこん、きゅうり、つな缶、ごま、しょうゆ、ノンエッグマヨ 牛乳、/ツイストマカロニ、きなこ、グラニュー糖	◎牛乳、◎りんご 牛乳、マカロニきなこまぶし
16 水	わかめうどん ヨーグルト	うどん、鶏肉、豚肉、薄揚げ、かまぼこ、わかめ、にんじん、はくさい、こんぶ、煮干し、しょうゆ、本みりん、/ヨーグルト 牛乳、/米、にんじん、しめじ、しょうゆ、酒	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、きのこ炊き込みおにぎり
17 木 ☆	くりごはん ささ身のフレーク揚げ ブロッコリーコーンのごま和え みそ汁	米、くり、塩、本みりん、/ささ身、酒、塩、コーンフレーク、小麦粉、パン粉、油、/ブロッコリー、にんじん、コーン、しょうゆ、砂糖、ごま、/豆腐、たまねぎ、にんじん、みそ、煮干し、こんぶ 牛乳、/ベリー&ミルク	◎牛乳、◎角チーズ 牛乳、ストロベリーケーキ

お誕生日会

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
18 金	ごはん(全) 白身魚の味噌煮 かぶの煮もの すまし汁	米、/白身魚、酒、砂糖、しょうゆ、みそ、/かぶ、三度豆、砂糖、本みりん、しょうゆ、かたくり粉、/にんじん、たまねぎ、ねぎ、麩、しょうゆ、煮干し、こんぶ、かたくり粉 牛乳、/りんご、/菓子	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、りんご、菓子
19 土	きつねどんぶり バナナ	米、薄揚げ、豚肉、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、本みりん、煮干し、/バナナ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎おかし 牛乳、NEG丸ロール
21 月	ごはん(未) NEGハニーロール(以) ポトフ スパゲティサラダ	米、/NEGハニーロール、/ソーセージ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、じゃがいも、三度豆、コンソメ、/スパゲティ、つな缶、きゅうり、コーン、ノンエッグマヨ 牛乳、/味付小魚、/菓子	◎牛乳、◎ビスケット 牛乳、味付小魚、菓子
23 水	ごはん(全) 五目豆 きのこのみそ汁	米、/ひき割りだいず(水煮)、豚肉、こんにゃく、にんじん、じゃがいも、ごぼう、しいたけ、薄揚げ、こんぶ、砂糖、しょうゆ、本みりん、煮干し、油、/まいたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ 牛乳、/さつまいも、油、ケーキシロップ	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、さつまいものシロップかけ
24 木	ごはん(全) 豚肉のしょうが焼き 白和え ふのみそ汁	米、/豚肉、しょうが、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、本みりん、酒、油、塩、/ほうれんそう、にんじん、豆腐、ひじき、ごま、砂糖、しょうゆ、酒、本みりん、/麩、わかめ、ねぎ、煮干し、みそ、こんぶ 牛乳、/バナナ、きなこ、グラニュー糖、塩	◎牛乳、◎角チーズ 牛乳、バナナきなこ
25 金	ごはん(未) NEG丸ロール(以) 白身魚のフライ 和風サラダ 白菜のスープ	米、/NEG丸ロール、/ほきフライ・50g、油、/わかめ、にんじん、キャベツ、きゅうり、酢、砂糖、ごま、しょうゆ、/豆腐、はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが、煮干し、しょうゆ、塩、かたくり粉 牛乳、/柿、/菓子	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、柿、菓子
26 土	ごもくあんかけどんぶり バナナ	米、豚肉、しいたけ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが、油、中華だし、しょうゆ、酒、ごま油、かたくり粉、/バナナ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎おかし 牛乳、NEG丸ロール
28 月	かやくうどん レンコン煮物 ヨーグルト	うどん、鶏肉、豚肉、かまぼこ、しいたけ、にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、煮干し、こんぶ、しょうゆ、砂糖、塩、/れんこん、にんじん、しいたけ、砂糖、しょうゆ、三度豆、/ヨーグルト 牛乳、/ミニメロンパン	◎牛乳、◎ビスケット 牛乳、メロンパン
29 火	おやこどんぶり 豆腐のみそ汁	米、鶏肉、豚肉、かまぼこ、はくさい、しいたけ、たまねぎ、にんじん、みつば、卵、砂糖、しょうゆ、本みりん、煮干し、/豆腐、わかめ、ねぎ、みそ、煮干し、こんぶ 牛乳、/型チーズ、/菓子	◎牛乳、◎りんご 牛乳、型チーズ、菓子
30 水	ごはん(未) NEG丸ロール(以) ポークビーンズ じゃこピーマン	米、/NEG丸ロール、/ひき割りだいず(水煮)、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、ホールトマト、水、コンソメ、塩、ケチャップ、砂糖、油、バター、/ちりめんじゃこ、ピーマン、もやし、にんじん、酒、砂糖、しょうゆ 牛乳、/ホットケーキミックス、ケーキシロップ、ごま	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、ホットケーキ
31 木	ごはん(未) 食パン(以) クリームシチュー ちりめんサラダ	米、/食パン・6枚切り、/鶏肉、豚肉、かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コーン、油、ホワイトルウ、塩、こしょう、/ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、塩 牛乳、/菓子	◎牛乳、◎角チーズ 牛乳、菓子

☆ 材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。
 ☆ (未)とは、3歳未満児(0・1・2歳) (以)とは、3歳以上児(3・4・5歳) (全)とは、未満児・以上児、全員を示します。
 ☆ 3歳未満児の主食はおもにごはんです。3歳以上児の主食はパン食のときもあります。

10月平均栄養価	エネルギー[kcal]	たんぱく質[g]	脂質[g]	鉄[mg]	カルシウム[mg]
3歳未満児	549	22.6	17.1	2.1	379
3歳以上児	613	25.7	19.3	2.5	394

* ノンエッグマヨはマヨネーズの代替調味料で、卵を使用していません。