

令和4年 10月 献立表

スターチス保育園

曜日	日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 ()は1. 2歳
土	15 29	チャーハン わかめスープ 果物	【給食】米、鶏がらスープの素、ねぎ、しいたけ、ウインナーソーセージ、えび、ごま油、卵、しょうゆ、食塩、こしょう、/カットわかめ、コーン缶、木綿豆腐、鶏がらスープの素、食塩、しょうゆ 【おやつ】牛乳、/スティックパン	牛乳 スティックパン	558kcal (502kcal) 22.0g (19.8g)
月	3 17 31	きのこのカレーライス トマトスープ ブロッコリー入りチキンサラダ 果物	【給食】米、豚肉(もも)、さつまいも、南瓜、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ、油、カレーウ、りんご、水、/トマト、キャベツ、コーン缶、にんにく、油、コンソメ、食塩、/鶏ささ身、ブロッコリー、かにかまぼこ、酢、砂糖、食塩、油 【おやつ】牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、マーガリン、砂糖、こしあん(生)	牛乳 どら焼き	613kcal (551kcal) 25.2g (22.6g)
火	4 18	エビドリア じゃが芋とハムのスープ ほうれん草のソテー 果物	【給食】米、えび、たまねぎ、マッシュルーム、ホワイトソース、牛乳、とろけるチーズ、油、/じゃがいも、コーン(冷凍)、ハム、水、コンソメ、食塩、/ベーコン、ほうれんそう、たまねぎ、油、食塩 【おやつ】牛乳、/小麦粉、豚ひき肉、キャベツ、卵、油、かつおだし、中濃ソース	牛乳 お好み焼き	584kcal (526kcal) 22.9g (20.7g)
水	5 19	★食育の日 インドネシア ミーゴレン ソトアヤム風スープ サテアヤム 果物	【給食】焼きそばめん、えび、にら、もやし、たまねぎ、にんにく、ケチャップ、鶏ガラスープの素、油、/鶏ひき肉、キャベツ、にんじん、マロニー、しょうが、コンソメ、食塩、/鶏むね肉、米粉、油、しょうゆ、砂糖、みりん 【おやつ】牛乳、/米、さけ、れんこん、にんじん、だいこん、チーズ、しょうゆ、食塩	牛乳 根菜と鮭のチーズおにぎり	530kcal (477kcal) 29.3g (26.3g)
木	6 20	三色どんぶり みそ汁 キャベツのおかか和え 果物	【給食】米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、油、卵、砂糖、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、/だいこん、生揚げ、ねぎ、カットわかめ、かつおだし、米みそ(淡色辛みそ)、/キャベツ、かにかまぼこ、コーン缶、かつお節、しょうゆ 【おやつ】牛乳/おから、ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、油、	牛乳 おからドーナツ	574kcal (516kcal) 20.1g (18.1g)
金	7 21	ごはん かき玉汁 すき焼き風煮 かみかみサラダ 果物	【給食】米、/卵、こまつな、かつおだし、しょうゆ、食塩、片栗粉、/牛肉、木綿豆腐、たまねぎ、えのきたけ、しらたき、砂糖、みりん、/切干大根、きゅうり、にんじん、ちくわ、ツナ缶、砂糖、ごま油、酢、ごま 【おやつ】牛乳、/コーンフレーク、ヨーグルト(無糖)、みかん缶、桃缶、/せんべい	牛乳 フルーツヨーグルト せんべい	566kcal (509kcal) 22.1g (19.9g)
土	8 22	ミートドリア ミネストローネスープ 果物	【給食】米、ミートソース、ホワイトソース、牛乳、とろけるチーズ、/キャベツ、たまねぎ、ウインナーソーセージ、ゆで大豆、コンソメ、食塩、ミネストローネ缶 【おやつ】牛乳、/ドーナツ	牛乳 ドーナツ	569kcal (512kcal) 15.5g (14.0g)
月	24	ごはん 中華スープ 油淋鶏風から揚げ ポテトサラダ 果物	【給食】米、/チンゲン菜、にんじん、えのきたけ、鶏がらスープの素、食塩、/鶏むね肉、しょうゆ、みりん、生姜、片栗粉、油、ねぎ、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、ツナ缶、マヨネーズ 【おやつ】牛乳、/米、焼きのり、豚ひき肉、たまねぎ、ピーマン、油、料理酒、食塩、こしょう、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、米粉	牛乳 そばろのごはんサンド	575kcal (515kcal) 24.0g (21.6g)
火	11 25	ごはん 豚汁 さけの香りみそ焼き しらす入り納豆和え 果物	【給食】米、/豚肉(もも)、さつまいも、にんじん、ごぼう、しいたけ、糸こんにゃく、ねぎ、かつおだし、食塩、しょうゆ/さけ、米みそ(淡色辛みそ)、料理酒、みりん、砂糖、ごま、ごま油、/納豆、トマト、しらす干し、ほうれんそう、なめたけ、かつお節 【おやつ】牛乳、/クラッカー、クリームチーズ、さつまいも	牛乳 さつま芋チーズクラッカーサンド	541kcal (487kcal) 27.3g (24.6g)
水	12 26	ロールパン クリームチャウダースープ ミートローフ 野菜のトマト煮 果物	【給食】ロールパン、/コーン缶、じゃがいも、人参、クリームチーズ、牛乳、コンソメ、/豚ひき肉、牛ひき肉、料理酒、たまねぎ、ミックスベジタブル、にんにく、食塩、片栗粉、油、/さつまいも、パプリカ、ウインナー、油、トマト缶、砂糖 【おやつ】牛乳、/米、しらす干し、ひじき、人参、椎茸、ピーマン、ごま油、しょうゆ、みりん	牛乳 しらすとひじきの チャーハン	675kcal (607kcal) 25.5g (23.0g)
木	13 27	五目おこわ なめこ汁 卵焼き 果物	【給食】米、もち米、豚ひき肉、にんじん、油揚げ、干しいたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、水、ごま油、しょうゆ、料理酒、砂糖、/木綿豆腐、なめこ、かつおだし、みそ、/卵、料理酒、かつおだし、みりん、砂糖 【おやつ】牛乳、/食パン、きな粉、マーガリン、牛乳、砂糖	牛乳 きな粉クリームサンド	606kcal (545kcal) 24.6g (22.1g)
金	14 28	ごはん コーンスープ 肉団子 マロニーの中華和え 果物	【給食】米、/クリームコーン缶、コーン缶、牛乳、鶏ガラスープの素、食塩、片栗粉、/豚ひき肉、料理酒、食塩、たまねぎ、ねぎ、かつおだし、しょうゆ、みりん、砂糖、/マロニー、人参、胡瓜、かにかまぼこ、すりごま、酢、ごま油、鶏ガラスープの素 【おやつ】牛乳、/コーンフレーク、ヨーグルト(無糖)、みかん缶、桃缶/ビスケット	牛乳 フルーツヨーグルト ビスケット	590kcal (531kcal) 19.8g (17.9g)

	目標量	10月平均
	エネルギー たんぱく	エネルギー たんぱく
1・2歳	475kcal 19.6g	523kcal 19.5g
3歳～	585kcal 24.1g	581kcal 23.1g

献立は園の行事、都合等で変更する場合がございますので、ご了承ください。