



令和6年度10月どんぐり保育園献立表



日	曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価 (エネルギー)※注	捕食	材料名 (捕食)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
7・21	月	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 白菜のこぼ和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	米、じゃがいも、食パン、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、たまねぎ、きゅうり、塩こんぶ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、パセリ粉	牛乳 ココア フレンチトースト	503kcal	鮭おにぎり かぶのすまし汁	米、鮭、いりごま、だし汁、かぶ、油揚げ、酒、みりん、しょうゆ
1・15・29	火	カレーうどん トマトとブロッコリーのサラダ② チーズちくわ 柿	干しうどん、七分つき米、もち米、砂糖、油	牛乳、ちくわ、豚肉(肩ロース)、チーズ、きな粉	かき、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん、しいたけ	かつお・昆布だし汁、カレールー、酢、しょうゆ、みりん、酒、白こしょう、食塩	牛乳 きな粉おはぎ	533kcal	そうめんチャンプルー 白桃缶	キャベツ、豚小間、人参、玉ねぎ、鶏がら粉、酒、しょうゆ、ごま油、そうめん、桃
2・16・30	水	キャロットライス ジャーマンポテト きゅうりのツナサラダ オニオンスープ	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、豚ひき肉、ウインナー、卵、干しえび、かつお節	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、あおのり、パセリ	洋風スープ、ケチャップ、酢、コンソメ、中濃ソース、酒、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 お好み焼き	524kcal	ワカメおにぎり 豆腐の味噌汁	米、ワカメ、かつおだし汁、豆腐、長ネギ、みそ
3・17	木	ちゃんぽんラーメン はんぺんおやき トマトの中華和え バナナ	生中華めん、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、白はんぺん、豚肉(肩ロース)、さくらえび、ごま	バナナ、トマト、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、粉かんでん、あおのり	しょうゆ、酢、中華だし、食塩	牛乳 さつまいもようかん	562kcal	ピザトースト オニオン スーパ グイヨン	食パン、ピザソース、玉ねぎ、ピーマン、ウインナー、チーズ、玉ねぎ、グイヨン
4・18	金	御飯 かじきの梅照り焼き 五目野菜のみそ煮 豆腐とわかめのすまし汁	米、さいとも、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、かじき、木綿豆腐、バター、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、れんこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、うめ干し、カットわかめ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 りんごケーキ	525kcal	トマトレタス サンド ポテトスープ	食パン、マヨネーズ、チーズ、火腿、レタス、水、玉ねぎ、バター、じゃがいも、コンソメ、牛乳
5・19	土	中華丼 ソーセージマヨ焼き 野菜のスープ煮	七分つき米、じゃがいも、マカロニスパゲティ、砂糖、押麦、片栗粉、ごま油、マヨネーズ	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、魚肉ソーセージ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、あおのり、にんにく	しょうゆ、食塩	牛乳 みたらしまカロニ	576kcal	そばろ丼 卵スープ	米、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、中華
8・22	火	とん汁うどん 厚揚げチーズ焼き かぼちゃの甘煮 バナナ	ゆでうどん、米、さいとも、砂糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、ごま、かつお節	バナナ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、あさつき	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 しらすおにぎり	544kcal	ツナマヨサンド バナナ	食パン、ツナ缶、マヨネーズ、バナナ
9	水	御飯 鮭フライ キャベツのゆかりあえ 根菜のみそ汁	米、油、焼ふ、パン粉、小麦粉	牛乳、ノルウェーサーモン、米みそ(淡色辛みそ)、卵	キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、食塩、カレー粉	牛乳 カレーおふラスク	536kcal	ハヤシライス オレンジ	米、玉ねぎ、人参、豚肉、ハヤシルー、オレンジ
23	水	ごま塩御飯 柿 かぼちゃのコロッケ風 切干大根サラダ えのきと油揚げのみそ汁	米、砂糖、パン粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、生クリーム、かごまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	かぼちゃ、かき、たまねぎ、きゅうり、もも缶、いちご、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん	煮干だし汁、酢、中濃ソース、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 誕生日ケーキ	600kcal	ハヤシライス オレンジ	米、玉ねぎ、人参、豚肉、ハヤシルー、オレンジ
10・24	木	さつまいもごはん 松風焼き ブロッコリーのおかか和え 麩のすまし汁	米、食パン、さつまいも、マヨネーズ、パン粉、焼ふ(板ふ)	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、淡色みそ、ごま、かつお節	トマト、たまねぎ、コーン缶、ねぎ	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳 コーンマヨトースト	538kcal	ポテトサラダ サンド グレープフルーツ	食パン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、きゅうり、マヨネーズ、グレープフルーツ
11・25	金	御飯 ポークチャップ ピクルス コンソメスープ	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ごま	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、だいこん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	ケチャップ、酢、中濃ソース、酒、コンソメ、しょうゆ、食塩	牛乳 大学かぼちゃ	487kcal	焼きそば オレンジ	焼きそば、玉ねぎ、人参、ピーマン、ウインナー、ウスターソース、しょうゆ、キウイ
12・26	土	きのこクリームライス 人参のさつぱり煮 れんこんのマリネ 田舎スープ	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、押麦、米粉	牛乳、豆乳、牛肉(肩)、おから、卵、無塩バター、鶏ひき肉、ごま	たまねぎ、にんじん、れんこん、トマト、えのきたけ、しめじ、ごぼう、エリンギ、セロリ、コーン缶、レモン果汁	酢、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 おからドーナツ	611kcal	納豆トースト バナナ	食パン、納豆、マーガリン、マヨネーズ、海苔、バナナ
28	月	御飯 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ もやしのみそ汁	米、砂糖、マヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)、火腿、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、もやし、みかん缶、きゅうり、もも缶(黄桃)、バナナ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、白こしょう	フルーツヨーグルト	486kcal	二色おにぎり じゃが玉味噌汁	米、ゆかり、鮭、じゃが芋、玉ねぎ、みそ、だし汁、
31	木	カレーライス ミモザサラダ トマトスープ バナナ	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、火腿、豆乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、トマト、マーマレード、粉かんでん	カレールー、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 ハロウィンデザート	636kcal	ツナおにぎり けんちん汁	米、ツナ缶、マヨネーズ、しょうゆ、かつお節、かつおだし汁、ごぼう、人参、大根、豆腐、油揚げ、酒、みりん、しょうゆ
年齢	どんぐり給与栄養目標量		どんぐり平均栄養価		・1～2歳児については分量を調節し、3～5歳児のおおよそ8割程度を目安に提供しております。					
3～5歳	エネルギー 547Kcal		エネルギー 540Kcal		・仕入れた食材により、メニューを変更する場合がございますのでご了承下さい。					
1～2歳	エネルギー 426Kcal		エネルギー 415Kcal							