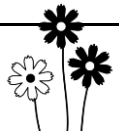
2023年 10月

献　立　表

本町田わかくさ保育園

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ) 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	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
2（月）	麦ごはん　ぶどうゼリー じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え れんこん五目汁	米、小麦粉、さつまいも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、納豆、鶏もも肉、淡色みそ、くりの甘露煮、ごま、しらす干し、かつお節	こまつな、ねぎ、しめじ、緑豆もやし、れんこん、にんじん、コーン缶、焼きのり	しょうゆ、かつおだし汁、ほんだし	牛乳：ビスケット 牛乳 さつま芋と栗の饅頭	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.1 g カルシウム 298 mg
3（火）	麦ごはん　みかん 鶏肉の塩焼き ほうれん草とひじきのお浸し めった汁	米、さつまいも、黒砂糖、小麦粉、板こんにゃく、押麦、くず粉、白玉粉、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、淡色みそ、豚肉(もも)、油揚げ、ごま	みかん、大根、ほうれん草、葱、しめじ、牛蒡、人参、コーン、にんにく、しょうが、ひじき	昆布だし、酒、みりん、かつおだし、しょうゆ、鶏ガラスープ、ほんだし、食塩	柿 牛乳 黒糖ういろう	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.3 g カルシウム 262 mg
4（水）	さつま芋ごはん　乾燥プルーン 厚揚げのそぼろ煮 野菜のおひたし もずくのすまし汁	米、さつまいも、オートミール、三温糖、小麦粉、片栗粉、なたね油	牛乳(低脂肪)、生揚げ、豚ひき肉、無塩バター、牛乳、黒ごま	プルーン、小松菜、玉葱、葱、えのき、もずく、もやし、にんじん、グリンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、食塩	りんご 牛乳 オートミールクッキー	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.7 g カルシウム 378 mg
5（木）	バターロール　コーンチャウダー 鶏肉のマーマレード焼き 中華風炒め　ヨーグルト 蒸し南瓜	さつまいも、ロールパン、じゃがいも、三温糖、なたね油	ソフールストロベリー、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、黒ごま	クリームコーン、玉葱、南瓜、キャベツ、人参、もやし、マーマレード、韮、椎茸、にんにく	オイスターソース、酒、スープストック、しょうゆ、米酢、食塩	みかん 番茶 大学芋	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.3 g カルシウム 271 mg
6（金）	塩カレー豚丼 ほうれん草ともやしのナムル ニラ玉スープ 野菜ジュース	米、小麦粉、三温糖、はちみつ、片栗粉、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、卵、ヨーグルト(無糖)、無塩バター、ごま	玉葱、ほうれん草、もやし、韮、コーン、人参、グリンピース、レモン、生姜、にんにく	みりん、食塩、しょうゆ、米酢、中華スープ、カレー粉、こしょう	バナナ 牛乳 はちみつレモンケーキ	エネルギー 623 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.4 g カルシウム 249 mg
7（土）	鶏そぼろと生姜の炊き込みごはん なす南蛮 いも煮汁 （運動会） みかん	米、強力粉、さといも、なたね油、三温糖、板こんにゃく、小麦粉	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、鶏ひき肉、豚肉(もも)、豆みそ、無塩バター、生揚げ	みかん、なす、にんじん、ねぎ、だいこん、しめじ、ごぼう、しょうが、よもぎ、焼きのり	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、ほんだし、ドライイースト	バナナ 牛乳 よもぎあんぱん	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.1 g カルシウム 243 mg
9（月）	スポーツの日						
10（火）	麦ごはん レンズ豆とチキンのカレー フレンチサラダ	米、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、レンズまめ(乾)、ヨーグルト(無糖)、卵、バター、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、福神漬、マーマレード、ブロッコリー、干しぶどう	食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳：わかめせんべい 牛乳 マーマレードケーキ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 21.0 g カルシウム 240 mg
11（水）	麦ごはん 鯖の味噌煮 ほうれん草のきのこ和え 野菜のくずかけ汁	米、小麦粉、さつま芋、三温糖、押麦、くず粉、板こんにゃく、白玉粉、菜種油、片栗粉、焼ふ	牛乳、さば、鶏もも肉(皮付き)、淡色みそ、油揚げ、かつお節	ほうれん草、南瓜、人参、蓮根、筍、しめじ、牛蒡、葱、大根、生姜、干し椎茸、なめこ、コーン	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、ほんだし、食塩	ヨーグルト 牛乳 小豆のういろう	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.8 g カルシウム 192 mg
12（木）	南瓜グラタン 味噌ドレッシングサラダ 卵とわかめのスープ 乾燥プルーン	米、小麦粉、片栗粉、パン粉・生、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ちくわ、無塩バター、粉チーズ、生クリーム、バター、淡色みそ	玉葱、コーン、プルーン、南瓜、大根、マッシュルーム、胡瓜、えのき、人参、キャベツ、もやし、わかめ	食酢(米酢)、しょうゆ、スープストック、食塩、パセリ粉	バナナ 牛乳 ちくわとコーンの炊き込みごはん	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.8 g カルシウム 305 mg
13（金）	麦ごはん　鮭の粕汁 鶏肉の中華風照り焼き 青梗菜とキノコのソテー 南瓜煮	米、さといも、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油、はちみつ、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ゆであずき缶、さけ(塩)、豆みそ、卵、油揚げ、ハム、黒ごま	かぼちゃ、チンゲンサイ、ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、しめじ、まいたけ、しいたけ	米酢、酒かす、オイスターソース、酒、みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)	みかん 牛乳 雁月	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.0 g カルシウム 220 mg
14（土）	鮭の炊き込みごはん 野菜のおひたし きのこ汁 乾燥プルーン	米、米粉、黒砂糖、さといも、なたね油	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、豆みそ、さけ水煮缶詰、きな粉	プルーン、小松菜、牛蒡、南瓜、もやし、人参、コーン、葱、大根、あさつき、なめこ、しめじ、椎茸	しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、本みりん、しょうゆ	バナナ 牛乳 黒糖ときなこの米粉けーき	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.8 g カルシウム 296 mg
16（月）	元気納豆ごはん ナスの胡麻和え 石狩汁 みかん	さつまいも、米、じゃがいも、三温糖	牛乳、納豆、さけ、バター、淡色みそ、コンデンスミルク、ごま、油揚げ、しらす干し、卵、かつお節	みかん、なす、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、キャベツ、にら、オクラ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁	牛乳：クッキー 牛乳 スウィートポテト	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.2 g カルシウム 287 mg
17（火）	麦ごはん　りんご 味噌だれチキンバーグ キャベツの甘酢和え さつま汁	米、米粉、さつまいも、三温糖、押麦、なたね油、しらたき、パン粉・生	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、豆みそ、鶏むね肉(皮付き)、凍り豆腐、卵、油揚げ、ごま	りんご、人参、牛蒡、玉葱、キャベツ、葱、大根、きゅうり、もやし、椎茸、コーン、しそ、よもぎ、干し椎茸	本みりん、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)	バナナ 牛乳 よもぎの米粉むしけーき	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.7 g カルシウム 280 mg
18（水）	麦ごはん　レモンゼリー チキンのトマトクリームライス 豆苗ともやしのナムル ガーリックスープ	米、じゃが芋、黒砂糖、グラニュー糖、ふ、押麦、小麦粉、三温糖、オリーブ油、なたね油、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、生クリーム(乳脂肪)、バター、ごま(乾)	たまねぎ、もやし、トマト、にんじん、トウミョウ、しめじ、レモン、アガー、にんにく	食塩、スープストック、しょうゆ、ソース、鶏ガラスープ、パセリ粉、こしょう	みかん ジョア 黒糖麩菓子	エネルギー 629 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 11.2 g カルシウム 274 mg

2023年10月

献　立　表

本町田わかくさ保育園

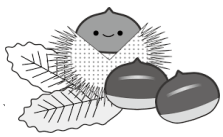
日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ／3時おやつ	栄養価
19（木）	さつま芋と栗のごはん　乾燥プルーン 鯖の文化干し 野菜のおひたし のっぺい汁	米、米粉、さといも、さつまいも、はちみつ、グラニュー糖、なたね油	牛乳、さば（開き干し）、くり、生揚げ、黒ごま	プルーン、小松菜、牛蒡、人参、葱、大根、もやし、コーン、レモン、なめこ、しいたけ	しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、食塩	バナナ 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 20.5 g カルシウム 244 mg
20（金）	麦ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 南瓜煮 呉汁	米、さといも、上新粉、三温糖、板こんにゃく、押麦、マヨネーズ、小麦粉、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、鶏むね肉（皮付き）、淡色みそ、豆乳、蒸し大豆、黒ごま、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、ごぼう、にんじん、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、食酢（米酢）	ヤクルト 牛乳 里芋の胡麻だれ団子	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 14.8 g カルシウム 240 mg
21（土）	ごはん 肉じゃが みそ汁	米、じゃがいも、リングドーナツ（SW商品）、しらたき、なたね油、焼ふ、三温糖	豚肉（もも）、豆みそ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、グリンピース（冷凍）、わかめ（乾）	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ ジョア わかめせんべい リングドーナツ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.3 g カルシウム 245 mg
23（月）	麦ごはん ポークカレー ツナサラダ	さつまいも、米、じゃがいも、押麦、なたね油	牛乳、豚肉（もも）、ツナ油漬缶、無塩バター	たまねぎ、マーマレード・低糖度、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、だいこん	中濃ソース、食酢（米酢）、ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳：はーとせんべい 牛乳 マーマレードポテト	エネルギー 551 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.7 g カルシウム 223 mg
24（火）	きのこごはん　乾燥プルーン 卵焼き ほうれん草ともやしの海苔酢和え 沢煮椀	米、強力粉、小麦粉、三温糖、ねりごま、なたね油	牛乳、卵、つぶしあん（砂糖添加）、豚肉（ばら）、しらす干し、油揚げ	プルーン、ほうれん草、牛蒡、葱、人参、もやし、しめじ、舞茸、椎茸、コーン、絹さや、焼きのり	かつお・昆布だし汁、、みりん、ドライイースト、食塩、米酢、しょうゆ、ほんだし	バナナ 牛乳 あんまん	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.5 g カルシウム 238 mg
25（水）	バターロール　豆乳スープ 鶏肉のうまうま焼き 野菜炒め 粉ふき芋	さつまいも、ロールパン、じゃがいも、三温糖、なたね油、ごま油	豆乳、鶏もも肉（皮付き）、ベーコン、ごま、バター	玉葱、南瓜、キャベツ、人参、マッシュルーム、もやし、パプリカ、ピーマン、椎茸、コーン、大蒜、生姜	本みりん、しょうゆ、スープストック、食塩、しょうゆ（うすくち）	りんご ジョア 焼き芋	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 292 mg
26（木）	麦ごはん　味噌けんちん汁 煮魚 ひじき煮 さつま芋の甘煮	米、さつまいも、米粉、三温糖、さといも、押麦、なたね油	牛乳、さわら、豆乳、豆みそ、大豆（ゆで）、油揚げ	にんじん、ごぼう、はくさい、ねぎ、だいこん、しょうが、ひじき、干ししいたけ、レモン果汁	しょうゆ、本みりん	ぶどうゼリー 牛乳 ココアの米粉むしけーき	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.4 g カルシウム 235 mg
27（金）	麦ごはん　ちゃんこ汁 豚肉のケチャップ炒め ベイクド南瓜 きのこのマリネ	米、白玉粉、三温糖、押麦、しらたき、なたね油、オリーブ油	牛乳、豚肉（もも）、つぶしあん（砂糖添加）、木綿豆腐、鶏むね肉（皮付き）、ごま、油揚げ	南瓜、玉葱、しめじ、白菜、大根、葱、もやし、マッシュルーム、人参、椎茸、エリンギィ、韮、ピーマン	米酢、ケチャップ、酒、みりん、ウスターソース、食塩、しょうゆ、鶏ガラスープ、パセリ粉	みかん 牛乳 胡麻団子	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.2 g カルシウム 242 mg
28（土）	鮭のクリームスパゲティー 南瓜とひよこ豆のカレーサラダ	スパゲティー、強力粉、三温糖、小麦粉、マヨネーズ（スプレッド）	牛乳、さけ（塩）、卵、バター、無塩バター、ひよこまめ（乾）、生クリーム、ヨーグルト	りんご、玉葱、南瓜、マッシュルーム、しめじ、コーン、人参、グリンピース、レモン	ワイン（白）、食塩、ドライイースト、スープストック、カレー粉、シナモン	みかん 牛乳 りんごぱん	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.9 g カルシウム 296 mg
30（月）	麦ごはん ポークハヤシ 切り干し大根の中華風サラタ 乾燥プルーン	米、小麦粉、押麦、三温糖、強力粉、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉（もも）、無塩バター、バター、しらす干し（半乾燥）、ごま	たまねぎ、プルーン、南瓜、人参、しめじ、もやし、マッシュルーム、グリンピース、きゅうり、コーン、切り干し大根、にんにく	ワイン、ケチャップ、ソース、米酢、本みりん、オイスターソース、食塩、こしょう	牛乳：ビスケット 牛乳 かぼちゃのスコーン	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.9 g カルシウム 252 mg
31（火）	豚肉のケチャップ丼 塩バターかぼちゃ 中華スープ 乾燥プルーン	米、三温糖、米粉、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉（もも）、絹ごし豆腐、バター	玉葱、南瓜、プルーン、しめじ、ピーマン、もやし、葱、韮、筍、椎茸、にんじん	ケチャップ、料理酒、みりん、ウスターソース、しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	エネルギー 621 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.4 g カルシウム 245 mg

食材の都合により献立が変更される場合があります。ご了承ください。
月～金曜日まで実物展示を再開します。ご覧ください。

活動予定

19日　ひかり：チーズパンを作ります。マスク着用しますのでご持参ください。スモックも着用です。使用後のお洗濯をよろしくお願いします。午睡時間に活動します。午後のおやつとして試食します。

20日　さくら：里芋団子を丸めます。三角巾、マスク着用しますのでご持参ください。
昼食前の時間で活動し午後のおやつとして試食します。午睡はあります。



30日　ぎんが：パエリアを作ります。午睡時間に活動します。マスク着用しますのでご持参ください
スモックも着用しますので使用後のお洗濯をよろしくお願いします。

当日までに手指の確認（爪、汚れ、傷等）の確認をご自宅でお願いします。衛生上の問題により参加できない場合もありますのでご了承ください。子ども達が楽しく参加できるようにご協力をよろしくお願いします。