

2024年10月

献立表

未来保育クラブ(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			延長
				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	
1	火	ご飯 グレープフルーツ かつおステーキのタルタルかけ 切干大根ともやしの炒め物 みそ汁(しいたけ・ねぎ)	バナナカスタードトースト 牛乳	めし、食パン、マヨドレ、ごま油 めし	牛乳、かつお(秋)、卵、ちくわ、油揚げ(油抜き)、減塩みそ	グレープフルーツ、もやし、しいたけ、バナナ、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、ねぎ、らっきょう(甘酢漬)、ピーマン	菜飯おにぎり
2	水	ご飯 オレンジ 鶏肉のチーズ焼き かぼちゃサラダ みそ汁(麩・わかめ)	マドレーヌ 牛乳	めし、砂糖、小麦粉、バター、マヨドレ、焼ふ、油米粉、油	牛乳、鶏もも肉、卵、チーズ、魚肉ソーセージ、減塩みそ 豆乳	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、乾燥わかめ(素干し水戻し)、レモン果汁 コーン缶	蒸しパン(どうもこし)
3	木	ご飯 バナナ 凍り豆腐のふわふわ煮 きやべつのごま和え みそ汁(かぶ・しめじ)	ポテトナポリタン 牛乳	めし、じゃがいも、砂糖、すりごま、油 米粉、ごま油	牛乳、卵、ウインナーソーセージ、凍り豆腐、減塩みそ 干しえび	バナナ、キャベツ、にんじん、かぶ、もやし、たまねぎ、しめじ、かぶ・葉、ピーマン、糸みつば、干ししいたけ だいこん、ねぎ	大根餅
4	金	ツナサンド ほうれん草ソーテー クリームシチュー プチゼリー	焼きおにぎり 牛乳	めし、食パン、じゃがいも、マヨドレ、油、バター 砂糖、焼き麩、無塩バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、ベーコン	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、きゅうり	おふラスク
5	土	チキンライス きのこチーズオムレツ 野菜のスープ バナナ	りんごのフリッター 牛乳	めし、小麦粉、砂糖、油、バター	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、モッツァレラチーズ	りんご、バナナ、ほうれんそう(ゆで)、キャベツ、かぼちゃ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、まいたけ、ねぎ そのきだけ	ワッフル
6	日						
7	月	豚大根 ご飯 小松菜の納豆あえ みそ汁(豆苗・あおさ) りんご	スイートポテト 牛乳	めし、さつまいも、砂糖、無塩バター、ごま油 食パン	牛乳、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、しらす干し、淡色みそ、卵、卵(黄)	だいこん、りんご、こまつな、にんじん、トウモロコシ、万能ねぎ、あおさ ブルーベリージャム	ジャムサンド(ブルーベリー)
8	火	鶏南蛮うどん 豆腐とツナのぼつとん揚げ 中華きゅうり オレンジ	おかかチーズおにぎり 牛乳	干しうどん(ゆで)、めし、小麦粉、マヨドレ、油、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ツナ水煮缶、卵、チーズ、かつお節 きな粉	きゅうり、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、干ししいたけ(ゆで)、ひじき	さつまいもきなこ
9	水	ご飯 ドライブルーーン 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ みそ汁(あげ・豆腐)	ごまトースト 牛乳	めし、食パン、無塩バター、砂糖、すりごま、油、ねりごま 米、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 鶏ひき肉	はくさい、たまねぎ、きゅうり、ドライブルーーン、ねぎ、にんじん、カットわかめ たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップライス
10	木	ご飯 梨 鶏肉とさつまいもの中華炒め ブロッコリーの中華和え はるさめスープ	バナナスコーン 牛乳	めし、さつまいも、ホットケーキ粉、油、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油 めし	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉 かつお節	なし、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、バナナ、コーン缶、ピーマン、えのきだけ	おかかおにぎり
11	金	ドライカレー コールスローサラダ 味噌スープ バナナ	ぶどうゼリー 牛乳	めし、小麦粉、マヨドレ、砂糖、油 ホットケーキ粉	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、減塩みそ 牛乳、卵	ぶどう濃縮果汁、キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、なす、もやし、にら、コーン缶、かんてんクック	ホットケーキ
12	土	ご飯 グレープフルーツ 豚肉のしそチーズ揚げ ほうれん草のナムル みそ汁(大根・にんじん)	鮭おにぎり 牛乳	めし、パン粉、油、小麦粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、さけ、卵、チーズ、淡色みそ	ほうれんそう、グレープフルーツ、にんじん、だいこん、もやし、にんじん皮むき、しそ	ドーナツ
13	日						
14	月						
15	火	豚肉とまいたけのスパゲッティ いんげんのごま和え トマトスープ オレンジ	しらすおにぎり 牛乳	スパゲッティ(ゆで)、めし、砂糖、すりごま、ごま(乾)、じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、しらす干し、かつお節	オレンジ、いんげん、たまねぎ、まいたけ、キャベツ、もやし、ホールトマト缶詰、ねぎ、にんじん、焼きのり、刻みごんぶ	ポテトもち
16	水	ご飯 プチゼリー 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ みそ汁(なす・しめじ)	マカロニきなこ 牛乳	めし、じゃがいも(蒸し)、マカロニ(ゆで)、砂糖、マヨドレ 米粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、減塩みそ、ハム、きな粉 豆乳	なす、たまねぎ、にんじん皮むき、しめじ、きゅうり いちごジャム	蒸しパン(いちごジャム)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			延長	
				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		
17	木	三色丼 ひじきの炒め煮 みそ汁(小松菜・なめこ) グレープフルーツ	焼きうどん 牛乳	めし、ゆでうどん、砂糖、油、ごま油 食パン、マヨドレ	牛乳、鶏ひき肉、卵、豚肉(肩ロース)、淡色みそ、油揚げ(油抜き) ベーコン	グレープフルーツ、にんじん皮むき、キャベツ、こまつな、たまねぎ、なめこ、いんげん(ゆで)、ひじき	カリカリトースト	
18	金	コッペパン ヨーグルト タンドリーチキン キャベツとウインナーの炒め物 オニオンスープ	かぼちゃの茶巾(チーズ入り) 牛乳	コッペパン、砂糖、マーガリン めし	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、チーズ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、干しぶどう、いちごジャム、にんにく、パセリ	わかめおにぎり	
19	土	ご飯 オレンジ 肉じゃが トマトサラダ みそ汁(ほうれん草・麩)	マシマロおこし 牛乳	めし、じゃがいも、しらたき、コーンフレーク、マーガリン、マヨドレ、砂糖、焼ふ	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、淡色みそ チーズ	トマト、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、いんげん	せんべい、チーズ	
20	日							
21	月	ご飯 グレープフルーツ レバーのかりん揚げ 大根サラダ みそ汁(豆腐・えのき)	きなこクッキー 牛乳	めし、ホットケーキ粉、バター、砂糖、油、マヨドレ、片栗粉、ごま 食パン、マヨドレ	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、豚レバー、ツナ水煮缶、減塩みそ、きな粉 しらす干し	だいこん、グレープフルーツ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが	しらすトースト	
22	火	さつまいもご飯 りんご さばの塩焼き ほうれん草ののりあえ みそ汁(豚肉・もやし)	鶏そば 牛乳	めし、干しそうめん(ゆで)、さつまいも、黒ごま ホットケーキ粉	牛乳、さば、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、減塩みそ、しらす干し、かまぼこ 牛乳、卵	りんご、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、のり佃煮	ホットケーキ	
23	水	チーズバーガー ヨーグルト フライドポテト トマト ペーコンスープ	ぐり坊やスイートポテト 牛乳	ロールパン、さつまいも、フライドポテト、砂糖、パン粉、油、無塩バター、ごま、黒ごま 米、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、卵、ベーコン、卵(黄) 鶏ひき肉	トマト、たまねぎ、にんじん、レタス、いちごジャム、パセリ 青のり	おにぎり(とりそばろ)	
24	木	ご飯 パナナ 鶏としめじのみぞれ煮 ミモザサラダ すまし汁(ちくわ・みつば)	パンブディング 牛乳	めし、食パン、マヨドレ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、ゆで卵、ちくわ ツナ水煮缶、スライスチーズ	バナナ、だいこん、ブロッコリー、しめじ、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、みつば	クラッカーサンド(ツナチーズ)	
25	金	ご飯 ドライブルーーン 豆腐のつくね焼き 切干し大根の煮物 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	ヨーグルト(桃) 麦茶	めし、じゃがいも、砂糖、パン粉、片栗粉 さつまいも、小麦粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、卵、減塩みそ	もも缶(白桃)、にんじん、たまねぎ、ドライブルーーン、切り干しだいこん、ひじき	鬼まんじゅう	
26	土	親子丼 きゅうりとコーンのサラダ 梨	アップルカスタードトースト 牛乳	めし、食パン、マヨドレ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵	なし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、りんご	ワッフル	
27	日							
28	月	ご飯 パナナ 擬製豆腐(鶏肉) ピーマンのツナあえ みそ汁(チンゲン菜・わかめ)	サモサ 牛乳	めし、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、砂糖、ねりごま めし、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、豚ひき肉、減塩みそ 油揚げ(油抜き)	バナナ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、チンゲンサイ、しいたけ、いんげん、ひじき、カットわかめ	いなりずし	
29	火	塩焼きそば 粉ふきいも 中華風コーンスープ オレンジ	ビビンバおにぎり 牛乳	焼きそばめん、めし、じゃがいも、砂糖、ごま油、片栗粉、油 食パン、マヨドレ	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、鶏ひき肉 ツナ水煮缶	もやし、キャベツ、オレンジ、クリームコーン缶、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、こまつな	ツナサンド	
30	水	ご飯 りんご とり天 キャベツのおかか和え 三平汁	チヂミ 牛乳	めし、じゃがいも、米粉、油、片栗粉、小麦粉、ごま油、砂糖 米粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、さけ(塩)、豚ひき肉、卵、かつお節 豆乳	りんご、きゅうり、キャベツ、にら、だいこん、にんじん、ねぎ、コーン缶、しょうが、にんにく	蒸しパン(豆乳)	
31	木	おぼけハヤシライス さつまいもサラダ キラキラスープ プチゼリー	かぼちゃのチーズ饅頭 牛乳	めし、さつまいも、小麦粉、砂糖、上新粉、マヨドレ、油 めし、天かす、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、ベーコン、ハム	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、コーン缶、オクラ、干しぶどう ねぎ	たぬきおにぎり	
1か月の平均栄養量 (幼児／昼食・おやつ含む)		エネルギー		556 kcal		鉄		1.8 mg
		たんぱく質		21.9 g		カルシウム		227 mg
		脂質		18.6 g		ビタミンC		31 mg
		塩分		1.9 g		食物繊維		6.1 g