

# 10月の献立表

3歳以上児／3歳未満児（完了食・幼児食）

くまの子俱樂部三室保育園

日曜日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I補キ-(kcal) ﾀﾊﾞｸ(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
1	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 肉じゃが ピクルス 味噌汁	牛乳 みたらしもち	豚ロース、みそ、油揚げ、牛乳	米、じゃがいも、しらたき、なたね油、砂糖、ごま油、片栗粉、きなこせんべい	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ	563(490) 18.8(16.9) 12.8(12) 1.8(1.6)
2	水	牛乳 かぼちゃポーロ	さつまいもごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 味噌汁	牛乳 セサミトースト	鶏もも、ひじき、だいず、竹輪、豆腐、みそ、牛乳、脱脂粉乳	米、さつまいも、黒いりごま、砂糖、なたね油、角型食パン、バター、白すりごま、かぼちゃポーロ	にんじん、れんこん、さやいんげん、なめこ、根深ねぎ	581(506) 23.7(20.7) 20.1(18) 2.4(2.1)
3	木	牛乳 おせんべい	豚汁うどん ぶりのごま焼き キャベツの磯和え	飲むヨーグルト ツナ昆布おにぎり	豚もも、油揚げ、みそ、ぶり、焼きのり、飲むヨーグルト、塩昆布、ツナ、牛乳	うどん、なたね油、さといも、砂糖、白すりごま、白いりごま、米、マヨドレ（アレルギーフリー）、せんべい	だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、しょうが、キャベツ、もやし	546(479) 27.9(24.5) 19.1(17) 2.5(2.1)
4	金	牛乳 ビーノ	ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれんそうのごま和え 味噌汁	牛乳 黒糖きなこ 蒸しパン	ぶたひき肉、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ、牛乳、きなこ、豆乳	米、砂糖、なたね油、白すりごま、ホットケーキミックス、黒砂糖、ビーノ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、だいこん	515(456) 21.4(19.1) 17.3(16.5) 1.5(1.2)
5	土	麦茶 おせんべい	カレーライス 味噌汁 オレンジ	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、なたね油、角型食パン、ブルーベリージャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ネーブル	482(399) 15.9(12.8) 12.3(9.8) 1.5(1.2)
7	月	牛乳 おせんべい	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 白菜の浅漬け 味噌汁	牛乳 アップル ポテトパイ	豚もも、豚ばら、みそ、厚揚げ、牛乳	米、砂糖、ぎょうざの皮、さつまいも、なたね油、せんべい	たまねぎ、にんじん、もやし、にら、しょうが、にんにく、はくさい、切干大根、りんご、レモン	531(463) 17.6(15.8) 20.3(18) 1.3(1.1)
8	火	牛乳 きなこせんべい	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ (乳児) オレンジ (幼児) りんご	牛乳 きのこおにぎり	ぶたひき肉、鶏ひき肉、パルメザンチーズ、牛乳	マカロニ・スパゲティ、なたね油、米粉、砂糖、米、きなこせんべい	たまねぎ、にんじん、トマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご、しめじ、えのきたけ、まいたけ、ネーブル	556(493) 23.6(20.8) 16.5(14.8) 0.9(0.7)
9	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 鮭のもみじ焼き 五目うま煮 味噌汁	牛乳 ブルーベリー ジャムサンド	さけ、鶏もも、高野豆腐、みそ、牛乳	米、マヨドレ（アレルギーフリー）、砂糖、なたね油、角型食パン、ブルーベリージャム、かぼちゃポーロ	にんじん、だいこん、干しいたけ、ほうれんそう、たまねぎ、切干大根	497(443) 25.8(22.2) 12.3(11.7) 2.1(1.8)
10	木	牛乳 おせんべい	ごはん 肉団子甘酢あん 三色和え 味噌汁	牛乳 ココアバナナ スコーン	ぶたひき肉、豆腐、ツナ、みそ、牛乳、脱脂粉乳	米、片栗粉、砂糖、バター、ホットケーキミックス、せんべい	たまねぎ、はくさい、にんじん、コーン、キャベツ、えのきたけ、バナナ	570(500) 21.9(19.4) 20.2(17.8) 1.6(1.5)
11	金	ジョア ビーノ	わかめごはん チキンカツ キャベツのおかか和え スープ	牛乳 マカロニ きなこ(黒糖)	鶏もも、かつお節、ベーコン、牛乳、きなこ、ジョア マスカット	米、薄力粉、パン粉、なたね油、マカロニ・スパゲティ、砂糖、黒砂糖、ビーノ	キャベツ、にんじん、はくさい、たまねぎ	602(552) 24.4(23.6) 20.1(16.9) 1.4(1.4)
12	土	麦茶 おせんべい	マーボー豆腐丼 中華スープ バナナ	麦茶 いちご ジャムサンド	ぶたひき肉、豆腐、みそ	米、ごま油、砂糖、片栗粉、角型食パン、いちごジャム、せんべい	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、バナナ	493(397) 18.2(14.6) 11.6(9.2) 1.5(1.1)
15	火	牛乳 きなこせんべい	肉みそ丼 ほうれんそうのごま和え 味噌汁	牛乳 ココア クリームサンド	鶏ひき肉、豆腐、みそ、厚揚げ、牛乳	米、なたね油、砂糖、片栗粉、白すりごま、角型食パン、バター、コーンスターチ、きなこせんべい	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、切干大根	542(478) 23.4(20.5) 16.9(15.4) 1.6(1.5)
16	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん あじのかば焼き 三色ナムル けんちん汁	牛乳 おさつボール	あじ、豆腐、鶏もも、みそ、牛乳、脱脂粉乳、豆乳、きなこ	米、片栗粉、なたね油、砂糖、白いりごま、ごま油、こんにゃく、さつまいも、バター、かぼちゃポーロ	もやし、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ	606(524) 25.5(22.3) 18.2(16.4) 1.6(1.4)

日曜日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I礼拝 (kcal) ｸﾞﾗﾌﾞ (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
17	木	牛乳 おせんべい	ごはん 擬製豆腐 ピクルス 味噌汁	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト	鶏ひき肉、卵、豆腐、みそ、油揚げ、牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳	米、なたね油、砂糖、ごま油、コーンフレーク、せんべい	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ほうれんそう、だいこん、きゅうり、はくさい	535(469) 20.8(18.5) 15.4(14) 1.7(1.5)
18	金	牛乳 ビーノ	ごはん 鶏肉のカレー照り焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	牛乳 お麩ラスク	鶏もも、竹輪、みそ、牛乳	米、砂糖、なたね油、さといも、焼きふ、バター、ビーノ	切干大根、にんじん、ごぼう、さやいんげん、たまねぎ、ほうれんそう	506(452) 21.2(18.7) 18.5(17.4) 1.6(1.4)
19	土	麦茶 おせんべい	カレーライス 味噌汁 オレンジ 	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、なたね油、角型食パン、ブルーベリージャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ネーブル	482(399) 15.9(12.8) 12.3(9.8) 1.5(1.2)
21	月	牛乳 おせんべい	あんかけ焼きそば 中華スープ ぶどうゼリー	牛乳 きつねおにぎり	豚もも、寒天、牛乳、油揚げ	中華めん、ごま油、砂糖、片栗粉、米、せんべい	はくさい、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、しめじ、だいこん、コーン、ぶどうジュース	528(462) 19.3(17.3) 13.9(13) 1.4(1.2)
22	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん かつおのかりん揚げ キャベツのごま和え 味噌汁	牛乳 バナナとりんごの ヨーグルト	かつお、みそ、牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳	米、片栗粉、なたね油、砂糖、白りごま、白すりごま、きなこせんべい	にんじん、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、切干大根、バナナ、りんご、レモン	525(463) 25.6(22.3) 11.8(11.1) 1.2(1.1)
23	水	牛乳 かぼちゃポーロ	スーパー栄養ふりかけごはん 炒り豆腐 青菜の磯和え 味噌汁	牛乳 チーズいももち	あおのり、かつお節、鶏ひき肉、豆腐、焼きのり、油揚げ、みそ、牛乳、豆乳、ピザ用チーズ	米、白すりごま、なたね油、砂糖、さつまいも、じゃがいも、片栗粉、かぼちゃポーロ	にんじん、しめじ、干しいたけ、たまねぎ、さやいんげん、こまつな、ほうれんそう、もやし	515(454) 21.9(19.2) 16.1(14.8) 1.9(1.8)
24	木	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉のトマトチーズ焼き ポテトサラダ スープ	牛乳 ホットケーキ	鶏もも、ピザ用チーズ、ベーコン、牛乳、脱脂粉乳、ヨーグルト	米、砂糖、じゃがいも、マヨドレ(アレルギーフリー)、ホットケーキミックス、なたね油、メープルシロップ、せん	にんじん、コーン、きゅうり、はくさい、たまねぎ	598(522) 22.5(19.8) 20.3(17.9) 1.2(1.3)
25	金	牛乳 ビーノ	ポークカレー わかめサラダ バナナ	牛乳 さつまいも あずきの蒸しパン	豚もも、わかめ、牛乳、豆乳、あずき	米、じゃがいも、なたね油、ごま油、砂糖、ホットケーキミックス、さつまいも、ビーノ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、バナナ	553(487) 18.2(16.3) 14.4(14.2) 1.2(1.1)
26	土	麦茶 おせんべい	マーボー豆腐丼 中華スープ バナナ	麦茶 いちご ジャムサンド	ぶたひき肉、豆腐、みそ	米、ごま油、砂糖、片栗粉、角型食パン、いちごジャム、せんべい	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、バナナ	493(397) 18.2(14.6) 11.6(9.2) 1.5(1.1)
28	月	牛乳 おせんべい	ごはん ジャージャン豆腐 中華スープ オレンジ 	牛乳 メダルクッキー	厚揚げ、豚もも、みそ、牛乳、脱脂粉乳	米、じゃがいも、ごま油、砂糖、片栗粉、薄力粉、バター、せんべい	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だいこん、コーン、ネーブル	593(517) 19.1(17.1) 19.5(17.4) 1(0.9)
29	火	☆2024ツールドフランス さいたまクリテリウム開催記念献立☆ 牛乳 きなこせんべい	パン 白身魚のポワレ プロヴァンスソース ニース風サラダ コンソメジュリアン 	パンナコッタ アスパラビスケット	すけとうだら、ツナ、ベーコン、牛乳、クリーム、寒天	コッペパン、米粉、なたね油、オリーブ油、じゃがいも、砂糖、グラニュー糖、いちごジャム、ビスケット、きなこせんべい	トマト缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、レモン、にんにく、はくさい	493(441) 21.9(19.2) 22.4(19.7) 1.7(1.4)
30	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ピクルス かみなり汁	牛乳 メープルきなこトースト	鶏もも、みそ、豆腐、牛乳、きなこ、脱脂粉乳	米、砂糖、白すりごま、ごま油、しらたき、角型食パン、バター、なたね油、メープルシロップ、かぼちゃポーロ	だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、しいたけ	572(497) 23.3(20.2) 21.1(18.9) 1.4(1.3)
31	木	牛乳 おせんべい	☆ハロウィンメニュー☆ おばけのパンフキンカレー フレンチサラダ ハロウィンフルーツポンチ 	ジョア ハロウィンドーナツ	ぶたひき肉、寒天、ジョア マスカット、豆腐、牛乳	米、なたね油、砂糖、グラニュー糖、ホットケーキミックス、さつまいも、せんべい	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、レーズン、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ、みかん缶、もも缶、レモン、ぶどうジュース、オレンジジュース	613(532) 18.2(16.3) 13.1(12.2) 1.2(1.1)

・献立、食材は都合により変更になる場合がございますのでご了承ください。  
 ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。  
 ・ひよこ組完了食の朝おやつは、「がんばれ野菜家族」と牛乳になります。

	3歳以上児		3歳未満児	
	目標値	月平均	目標値	月平均
I礼拝 (kcal)	540	552	500	485
ｸﾞﾗﾌﾞ (g)	22.3	22.1	20.6	19.6
脂質 (g)	15	17.3	13.9	15.7
食塩相当量 (g)	1.6	1.6	1.4	1.4