

# 献立表

2022/10月

日付	献立	エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ( )は未満児	材料名			午前おやつ
			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	
3 (月)	ごはん 生揚げと根菜の煮物 マカロニサラダ 牛乳	442(397) 14.6(12.3) 13.8(11.2) 0.7(0.5)	米・マヨネーズ マカロニ	生揚げ・牛乳	にんじん・だいこん ごぼう・ほうれん草 きゅうり・コーン ●バナナ	●バナナ ○せんべい
4 (火)	ごはん 魚のカレーマヨ焼き れんこん金平 みそ汁	385(355) 17.2(16.8) 10.1(8.3) 0.8(0.8)	米・マヨネーズ 油 ○米	鮭・豆腐・油揚げ ●ヨーグルト ○かつお節	れんこん・にんじん こまつな・なす	●ヨーグルト ○おにぎり
5 (水)	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 大豆とひじきのチーズ焼き 牛乳	428(372) 16.9(13.7) 10.9(8.8) 0.7(0.6)	米・油・三温糖 ○三温糖	豚ひき肉・大豆 チーズ・牛乳 ○粉寒天	かぼちゃ・たまねぎ グリーンピース ひじき●ぶどう ○フルーツミックス缶	●ぶどう ○寒天
6 (木)	ごはん 豚肉とさつまいもの炒め チンゲン菜サラダ みそ汁	380(471) 11.5(14.6) 7.5(12.9) 0.7(0.6)	米・さつまいも 油・三温糖 ごま油 ●食パン・バター・砂糖	鶏肉・ごま・豆腐 ●牛乳	チンゲン菜・にんじん コーン・キャベツ しめじ	●牛乳 ●手作りラスク ○せんべい
7 (金)	ごはん 魚のケチャップ和え 秋野菜のクリーム煮 牛乳	486(416) 21.5(17.3) 12.1(9.7) 0.8(0.6)	米・油・じゃが芋 片栗粉・バター 薄力粉	タラ・スキムミルク 牛乳	にんじん・コーン グリーンピース・しめじ えのきたけ・ブロッコリー はくさい・ごぼう●りんご	●りんご ○せんべい
11 (火)	さつまいもカレー 柿なます 牛乳	461(408) 12.8(11.9) 8.8(8.5) 1.1(1.0)	米・さつまいも 油・三温糖 ○薄力粉・砂糖 油・バーキングパウダー	豚肉・スキムミルク 牛乳 ●豆乳・粉寒天	たまねぎ・にんじん グリーンピース・柿 大根・きゅうり ○りんご・レーズン	●豆乳寒天 ○蒸しパン
12 (水)	ごはん 魚のみみじ揚げ 菊花おひたし みそ汁	395(363) 17.5(17.0) 9.9(8.1) 1.1(1.0)	米・薄力粉・油 さつまいも・里芋 ○米	ししゃも(未→タラ) 鶏卵・すりごま・鶏肉 油揚げ ●ヨーグルト	にんじん・青のり 食用菊・もやし・ごぼう えのきたけ・長ネギ ○ミックスベジタブル	●ヨーグルト ○おにぎり
13 (木)	園外保育					●せんべい ○せんべい
14 (金)	ごはん 肉豆腐 にんじんしりしり 牛乳	449(403) 17.1(14.2) 15.8(12.7) 1.0(0.8)	米・三温糖・油 しらたき	豆腐・豚肉・鶏卵 牛乳	もやし・白菜・えのきたけ ほうれん草・にんじん ●バナナ	●バナナ ○せんべい
17 (月)	ごはん 生揚げのきのこソース ほうれん草コーンサラダ 牛乳	431(375) 14.4(11.7) 14.8(11.9) 0.8(0.6)	米・油・片栗粉 三温糖 ○さつまいも 薄力粉・砂糖	生揚げ・牛乳	しめじ・えのきたけ にんじん・たまねぎ ほうれん草・もやし コーン●柿	●柿 ○さつまいも パンケーキ
18 (火)	ごはん 納豆和え 根菜サラダ 芋煮汁	389(358) 14.4(14.5) 9.6(7.8) 0.9(0.9)	米・マヨネーズ 油・三温糖 里芋	納豆・しらす干し 豚肉・すりごま ●ヨーグルト	れんこん・ごぼう にんじん・だいこん ひじき・ながねぎ 白菜	●ヨーグルト ○せんべい
19 (水)	ごはん 豆腐の卵とじ さつまいもパインきんとん 牛乳	459(394) 15.0(12.1) 9.7(7.8) 0.6(0.5)	米・さつまいも 三温糖 ○米	豆腐・鶏卵・牛乳 ○ごま	たまねぎ・にんじん しいたけ・ほうれん草 パイン缶 ●りんご	●りんご ○おにぎり

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

日付	献立	エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ( )は未満児	材料名			午前おやつ
			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	
20 (木)	ごはん 魚の酢しょうゆ煮 秋野菜のごま和え みそ汁	434(378) 16.5(13.5) 15.4(12.5) 1.1(0.9)	米・三温糖 ●三温糖	さんま(未→タラ) すりごま・豆腐・油揚げ ●粉ゼラチン	にんにく・しょうが えのきたけ・ほうれん草 にんじん・ごぼう・なす	●手作りゼリー ○せんべい
21 (金)	ごはん 高野豆腐から揚げ ゆかり和え みそ汁	376(344) 11.4(9.7) 9.4(7.6) 1.4(1.1)	米・油・じゃが芋	高野豆腐・いりごま	キャベツ・きゅうり にんじん・コーン えりんぎたけ ●バナナ	●バナナ ○せんべい
24 (月)	ごはん レバー入り酢豚 春雨サラダ 牛乳	423(366) 12.3(9.9) 10.9(8.7) 1.0(0.8)	米・片栗粉・油 さつまいも・三温糖 はるさめ・ごま油	豚レバー・ごま 牛乳	にんじん・たまねぎ しいたけ・ピーマン きゅうり・キャベツ ●りんご	●りんご ○せんべい
25 (火)	ごはん 魚のみみじ焼き なすみそ みそ汁	376(392) 18.0(17.9) 9.3(10.5) 0.7(0.8)	米・マヨネーズ 油・三温糖 ●じゃがいも ○米	鮭・豚ひき肉・豆腐 ●牛乳	にんじん・コーン・ピーマン なす・しょうが・わかめ だいこん	●牛乳 ●ふかしいも ○おにぎり
26 (水)	ごはん 卵焼き のりごま和え みそ汁	378(333) 15.2(12.4) 10.2(8.2) 1.1(0.9)	米・三温糖・油 さといも ○さつまいも 三温糖	鶏卵・豆腐・ごま ●黒ゴマ・牛乳・黄身	ほうれん草・もやし コーン・にんじん 刻みのり・わかめ ●柿	●柿 ○スイートポテト
27 (木)	ごはん がんもどき中華あん 切干大根ナムル みそ汁	376(348) 12.6(13.1) 9.6(7.8) 1.3(1.2)	米・三温糖・油 片栗粉・ごま油	がんとどき・ごま ●ヨーグルト	白菜・たけのこ・にんじん 切干大根・きゅうり・ニラ コーン・えのきたけ	●ヨーグルト ○せんべい
28 (金)	きのこスパゲッティ 鶏肉のから揚げ 花野菜サラダ・牛乳 手作りモンブラン	484(418) 22.1(18.3) 13.1(10.6) 1.8(1.6)	スパゲッティ バター・油 片栗粉・ごま油 生クリーム・栗・カステラ	鶏肉・すりごま・牛乳	にんにく・たまねぎ・コーン しめじ・えのきたけ まいたけ・ピーマン・しょうが ブロッコリー・カリフラワー	●お茶 ●せんべい ○せんべい
31 (月)	食パン おばけしゅうまい かぼちゃサラダ ラピオリスープ・牛乳	440(374) 17.8(14.6) 14.4(11.6) 1.5(1.2)	食パン・片栗粉 しゅうまいの皮 マヨネーズ ラピオリ○米	豚ひき肉・牛乳	たまねぎ・しょうが・のり かぼちゃ・きゅうり レーズン・キャベツ にんじん・トマト●みかん○ミックスベジタブル	●みかん ○おにぎり

1～2歳児(未満児)は午前のおやつ、昼食の提供の為1日の40%の量で計算しています。

3～5歳児(以上児)は昼食のみの提供の為1日の30%の量で計算しています。

1～2歳児(未満児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1000	20～50	22～33	3.0未満
女	900	23～45	20～30	3.0未満
<b>当園での目標量</b>	<b>392</b>	<b>16.2</b>	<b>10.9</b>	<b>1.2</b>
<b>月平均</b>	<b>421</b>	<b>15.7</b>	<b>11.3</b>	<b>1</b>
3～5歳児(以上児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1300	32～65	28～43	3.5未満
女	1250	31～62	27～41	3.5未満
<b>当園での目標量</b>	<b>393</b>	<b>16.3</b>	<b>11</b>	<b>1.1</b>
<b>月平均</b>	<b>392</b>	<b>16.2</b>	<b>10.9</b>	<b>1.2</b>

