

# 2023年 10月の献立

3歳以上児 熱量:619kcal 蛋白質:24.1g 脂質:17.8g

3歳未満児 熱量:479kcal 蛋白質:18.7g 脂質:13.1g

## 羽村たつの子保育園

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考	
月	2	ごはん	味噌汁	鶏のから揚げ	海苔和え	チーズボール	30日チーズ焼きおにぎり
	16	五分米	豆腐、えのき 小松菜、味噌 だし、油	鶏肉、にんにく、生姜、塩、正、酒、片、揚げ油	キャベツ、人参、しらす	五分米、玉ねぎ、人参、コーン	五分米、チーズ
	30			30日ゆかりから揚げ	海苔、塩、ごま油	チーズ、ケチャップ、塩、油	正、砂
火	3	ごはん	味噌汁	さんまの塩焼き	白和え	かぼちゃのケーキ	31日小松菜ケーキ
	17	五分米	さつま芋、にんじん あさつき 味噌、だし	さんま、塩	小松菜、人参、干椎茸、白すりごま	小麦粉、バター、牛乳	小麦粉、バター、牛乳
	31			17.31日いわしの蒲焼	こんにゃく、豆腐、砂、味噌	BP、砂、かぼちゃ、黒ごま	BP、砂、小松菜
水	4	しっぽうどん		鶏のごま焼き	おかか和え	おこわおにぎり	
	18	乾麺、豚肉、大根、人参、油揚げ 里芋、長ねぎ、だし、塩、正		鶏肉、黒いりごま 酒、正、みりん	小松菜、キャベツ、人参 かつお節、正	五分米、もち米、鶏肉 干し椎茸、人参、酒、正、だし	
木	5	黒米ごはん	豆乳味噌汁	ムキカレイのきのこあんかけ	春雨の甘酢和え	大学芋	
	19	五分米 黒米	豚ひき肉、もやし、にら 人参、チンゲン菜、味噌 豆乳、ごま油、だし	ムキカレイ、しめじ、えのき 舞茸、エリンギ、あさつき 酒、正、砂、片、だし	春雨、きゅうり、人参 正、酢、砂、塩、油	さつま芋、揚げ油 砂、正、片、黒ごま	
金	6	ごはん	吸い物	カジキの塩麹焼き	切り干し大根と生揚げの煮物	ひじきおにぎり	20日誕生日会ケーキ
	20	五分米	かぶ、車麩 小松菜 塩、正、だし	カジキ、酒、塩麹	切り干し大根、生揚げ、人参 豚肉、いんげん、酒、塩、正、油	五分米、ひじき、豚ひき肉 人参、酒、正、砂、油	小麦粉、バター、牛乳 BP、砂
土	7	豚丼		味噌汁	和え物	ごま塩おにぎり	
	21	五分米、豚肉、玉ねぎ、人参 あさつき、塩、正、油、片		わかめ、人参、油揚げ 大根、長ねぎ、味噌、だし	小松菜、人参 かつお節、正	白米、黒ごま、塩	
月	23	ごはん	味噌汁	豚の生姜焼き	豆乳和え	おかかおにぎり	
		五分米	なす、生揚げ 長ねぎ 味噌、だし	豚肉、玉ねぎ、生姜 酒、正、みりん、油	さつま芋、人参、カリフラワー 豆乳、酢、塩、砂、油	五分米、かつお節 正、白ごま	
火	10	吹き寄せごはん	味噌汁	鯖のカレー焼き	わかめの酢の物	ココアスコーン	
	24	白米、鶏肉、しめじ 里芋、人参、蓮根 三つ葉、塩、正	玉ねぎ、人参 チンゲン菜 油、味噌、だし	鯖、酒、正、カレー粉	わかめ、きゅうり、人参、しらす 正、酢、砂、塩	小麦粉、バター、牛乳、スキムミルク BP、砂、ココア	
水	11	ごはん	味噌汁	ごぼうつくね	煮びたし	さつまいもおにぎり	
	25	五分米	じゃが芋、舞茸 キャベツ 味噌、だし	鶏ひき肉、ごぼう、生姜、長ねぎ あさつき、片、塩、正、酒、砂、油	小松菜、人参、えのき 正、塩、砂、だし	五分米、さつま芋 チーズ、塩	
木	12	ごはん	さつま汁	鯖の天ぷら	梅肉和え	なめ茸おにぎり	
	26	五分米	鶏肉、大根、人参 油揚げ、干し椎茸 長ねぎ、味噌、だし	鯖、酒、塩、小麦粉、揚げ油	小松菜、キャベツ、人参 梅干し、かつお節、正	五分米、えのき、あさつき 酒、正、砂、みりん、酢	
金	13	ごはん	味噌汁	13日鮭の塩焼き	かぼちゃのごま和え	五平餅	27日鮭まつり
	27	五分米	なめこ、人参、わかめ 27日鮭汁	鮭、塩 27日鮭のちゃんちゃん焼き	かぼちゃ、人参、いんげん 油揚げ、白すりごま、砂、正	白米、もち米、白すりごま 味噌、正、みりん	
土	14	鶏塩うどん		和え物	ゆかりおにぎり	14日運動会	
	28	乾麺、鶏肉、人参、大根、わかめ 油揚げ、長ねぎ、えのき、塩、だし		小松菜、人参 かつお節、正	白米、ゆかり		

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

裏には朝おやつの献立も載せています。  
レシピや給食の説明など書いてあるので  
ご覧ください。



和食を大切  
にした給食  
です。