令和4年　10月分　**3歳以上児献立表**　日の基保育園　

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前	栄養価
1／土	なぼりごはん みっくすさらだ みそしる くだもの（なし）	水稲穀粒(精白米)／大豆油／サフラワー油／じゃがいも／ソーダクラッカー／いちごジャム(高糖度)	ロースハム／わかめ(乾燥、水戻し)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	にんじん／青ピーマン／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／パセリ／キャベツ／きゅうり／日本なし	ぎゅうにゅう くらっかーさんど（いちご	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.7 g
3／月	ごはん ぶりのてりやき やさいみそまよね-ずあえ かぼちゃみそしる	水稲穀粒(精白米)／★ごま(いり)／白玉粉／三温糖／とうもろこし油	ぶり／わかめ(乾燥、水戻し)／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)	キャベツ／にんじん／西洋かぼちゃ／玉葱／ﾊﾞﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ(ｽﾄﾚｰﾄｼﾞｭｰｽ)	おれんじじゅーす あまからおやき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 578 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.9 g
4／火	むぎごはん とりにくのからあげ ふる一つさらだ なめこみそしる	水稲穀粒(精白米)／★おおむぎ(押麦)／かたくり粉／とうもろこし油／★ごま(いり)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(削り節)…	にんにく(りん茎)／りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／キャベツ／にんじん／なめこ／ねぎ／こまつな	ぎゅうにゅう かるしうむおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 605 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.1 g
5／水	ごはん さけのみそあげ ころころさらだ みそしる	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調合油／さつまいも／上白糖／日本ぐり(甘露煮)／ソーダクラッカー	しろさけ／★油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	だいこん／にんじん／きゅうり／こまつな	ぎゅうにゅう いもきんとんくらっかー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.6 g
6／木	ごはん ちきんなんばん こまつなおひたし みそしる	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／とうもろこし油／上白糖／無塩バター／★薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／★たまご／かつお加工品(かつお節)／★油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／★牛乳／★おから(新製法)…	こまつな／★りょくとうもやし／にんじん	ぎゅうにゅう おからくっきー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 1.7 g
7／金	はやしらいす つなとひじきのさらだ やさいのすーぷ くだもの（なし）	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／とうもろこし油／マシュマロ／無塩バター／コーンフレーク	豚肩ロース(脂身付)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／★牛乳	玉葱／きゅうり／にんじん／キャベツ／にら／日本なし	ぎゅうにゅう ましゅまろおこし	ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.8 g
8／土	きつねごはん はすのうめまよあえ あったかじる くだもの（なし）	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／さといも／★食パン(市販品)／ショートニング／グラニュー糖	★油揚げ／豚中型種ばら／かつお加工品(削り節)／鶏若鶏肉胸(皮付き)／★牛乳	にんじん／干し椎茸／こまつな／れんこん／しそ葉／うめ／だいこん／玉葱／葉ねぎ／日本なし	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.9 g
11／火	ちきんらいす だいこんさらだ とうふのかれーすーぷ くだもの（なし）	水稲穀粒(精白米)／なたね油／とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍)／大豆油／★薄力粉／上白糖／無塩バター／コーンフレーク	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／★木綿豆腐／★牛乳／★たまご	玉葱／青ピーマン／にんじん／だいこん／きゅうり／ほうれんそう／ほんしめじ／日本なし	ぎゅうにゅう こーんふれーくくっきー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.6 g
12／水	ねぎなっとうごはん さけのみそに きゅうりとこーんのさらだ かぶときゃべつのみそしる	水稲穀粒(精白米)／上白糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★ロールパン／いちごジャム(高糖度)	★糸引納豆／しろさけ／ながこんぶ(素干し)／★牛乳	葉ねぎ／玉葱／しょうが／きゅうり／トマト／キャベツ／かぶ	ぎゅうにゅう じゃむろーるぱん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 590 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.4 g
13／木	さくらごはん たまごやき たからさがしさらだ わかめととうふのみそしる	水稲穀粒(精白米)／上白糖／とうもろこし油／さつまいも／白玉粉／三温糖	たら(でんぷ)／★たまご／★牛乳／★木綿豆腐／乾燥わかめ(灰干し、水戻し)／かつお加工品(かつお節)／★きな粉(大豆)	りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／キャベツ／にんじん／えのきたけ／こねぎ	ぎゅうにゅう さつまいももち	ｴﾈﾙｷﾞｰ 567 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.9 g
14／金	むぎごはん まつかぜやき こーるすろーさらだ こーんぽたーじゅすーぷ	水稲穀粒(精白米)／★大麦(七分つき押麦)／★パン粉(半生)／★ごま(いり)／サフラワー油／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)	鶏若鶏肉ひき肉／★牛乳／★たまご／ロースハム／★プロセスチーズ	玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／レタス／かぶ／青ピーマン	ぎゅうにゅう ごはんぴざ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 578 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.9 g
15／土	なぼりごはん みっくすさらだ みそしる くだもの（なし）	水稲穀粒(精白米)／大豆油／サフラワー油／じゃがいも／ソーダクラッカー／いちごジャム(高糖度)	ロースハム／わかめ(乾燥、水戻し)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	にんじん／青ピーマン／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／パセリ／キャベツ／きゅうり／日本なし	ぎゅうにゅう くらっかーさんど（いちご	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.7 g
17／月	ごはん かじきのみそあげ ごしょくなます ぐだくさんみそしる	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調合油／しらたき／上白糖／★ごま(いり)／フライドポテト／とうもろこし油	めかじき／★油揚げ／★絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)	だいこん／にんじん／きゅうり／はくさい／玉葱	あっぷるきゃろっと ふらいどぽてと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 615 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.8 g
18／火	ごもくちゃーはん きりぼしだいこんとうみょ みそしる くだもの（なし）	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／さつまいも／★プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／無塩バター／メープルシロップ	焼き豚／★蒸しかまぼこ／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／★油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★たまご	たけのこ(ゆで)／にんじん／干し椎茸／ねぎ／切干しだいこん／玉葱／★さやえんどう／★トウミョウ／きゅうり／こまつな…	ぎゅうにゅう さつまいもやきどーなつ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.7 g
19／水	ごはん さけのさいきょうやき みかんたっぷりさらだ まぜまぜすましじる	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／三温糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★薄力粉／大豆油	たいせいようさけ・養殖、生／わかめ(乾燥、水戻し)／★牛乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／★脱脂粉乳／あおのり	りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／キャベツ／にんじん／なす／ねぎ	ぎゅうにゅう おこのみやき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.1 g

（★印はアレルギー除去対象食品です）

月平均栄養価			
エネルギー	579 kcal	タンパク質	22.0 g
脂質	19.9 g	食塩相当量	2.1 g

令和4年　10月分　**3歳以上児献立表**　日の基保育園　

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前	栄養価
20／木	かれーらいす こーんさらだ だいこんのすましじる りんご	水稲穀粒(精白米)／★おおむぎ(押麦)／じゃがいも／とうもろこし油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★ロールパン／三温糖	豚外モモ(赤肉)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／かつお加工品(削り節)／★牛乳／★きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／ごぼう／セロリー／日本かぼちゃ／りんご／にんにく(りん茎)／きゅうり／レタス／だいこん／だいこん葉	ぎゅうにゅう あげぱんきなこ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 578 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.6 g
21／金	はくさいあんかけごはん たたききゅうり きのこみそしる くだもの（なし）	水稲穀粒(精白米)／★ごま油／三温糖／かたくり粉／上白糖	豚肩ロース(脂身付)／鶏成鶏肉胸(皮付き)／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／★きな粉(大豆)	はくさい／にんじん／干し椎茸／にんにく(りん茎)／きゅうり／なめこ／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほんしめじ／えのきたけ…	ぎゅうにゅう かぼちゃのきなこだんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ 558 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.4 g
22／土	きつねごはん はすのうめまよあえ あったかじる くだもの（なし）	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／さといも／★食パン(市販品)／ショートニング／グラニュー糖	★油揚げ／豚中型種ばら／かつお加工品(削り節)／鶏若鶏肉胸(皮付き)／★牛乳	にんじん／干し椎茸／こまつな／れんこん／しそ葉／うめ／だいこん／玉葱／葉ねぎ／日本なし	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.9 g
24／月	ごはん とりにくおろしに はくさいさらだ ころころみそしる	水稲穀粒(精白米)／調合油／三温糖／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／さつまいも／ショートニング	鶏成鶏肉手羽(皮付き)／かつお加工品(かつお節)	ﾀﾞｲｺﾝ(根皮剥･生･ｵﾛｼ)／はくさい／にんじん／キャベツ／★さやいんげん／ぶどう(10%果汁入り飲料)	あかぶどうとまと おいもちゃん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 0.8 g
25／火	ごはん ぶりのてりやき ほっとさらだ みそしる	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／とうもろこし油／上白糖／★薄力粉／★ごま(いり)	ぶり／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／★油揚げ／乾燥わかめ(灰干し､水戻)／かつお加工品(削り節)／★牛乳	ほうれんそう／きゅうり／にんじん／ほんしめじ／えのきたけ／キャベツ／はくさい	ぎゅうにゅう てづくりかりんとう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 638 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 1.8 g
26／水	しらすごはん さけのみそあげ ふる一つさらだ とんじる	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調合油／さといも／こんにゃく(精粉)／白玉粉／★プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)…	しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(かつお節)／しろさけ／豚ばら(脂身付)／★絹ごし豆腐／★牛乳／★クリームチーズ…	葉ねぎ／りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／キャベツ／にんじん／だいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう	ぎゅうにゅう もちもちちーずあげぱん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 612 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.3 g
27／木	ぶたにくとしょうがのごは まかろにさらだ けんちんじる くだもの（なし）	水稲穀粒(精白米)／上白糖／とうもろこし油／★マカロニ･スパゲッティ／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／こんにゃく(精粉)／★薄力粉…	豚肩ロース(脂身付)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／鶏若鶏肉胸(皮付き)／★生揚げ／★牛乳／★たまご／★ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ(乳脂肪)	しょうが／葉ねぎ／きゅうり／にんじん／玉葱／干し椎茸／だいこん／日本なし／ぶどう	ぎゅうにゅう ぱーすでーけーき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 599 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.2 g
28／金	わかめごはん とりのさいきょうやき とまぽてさらだ なめことコーンのみそしる	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／三温糖／じゃがいも／とうもろこし／塩せんべい	乾燥わかめ(板わかめ)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	トマト／きゅうり／にんじん／玉葱／レタス／ほうれんそう／なめこ／ねぎ／日本なし／ぶどう	ぎゅうにゅう くだもの せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.5 g
29／土	ぶたどん すてぃっくやさいづけ こんさいじる くだもの（なし）	水稲穀粒(精白米)／三温糖／さといも／こんにゃく(精粉)／マシュマロ／とうもろこし油／コーンフレーク	豚中型種ﾛｰｽ(脂身付き)／★絹ごし豆腐／★牛乳	玉葱／きゅうり／にんじん／だいこん／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／日本なし	ぎゅうにゅう ましゅまろおこし	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.1 g
31／月	おばけなん ちきんかれー かぼちゃさらだ はろうぃんすーぷ	★強力粉(２等)／とうもろこし油／じゃがいも／★ぎょうざの皮／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／水稲穀粒(精白米)／★ごま(いり)	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／わかめ／しらす干し(半乾燥品)／焼きのり／★豆乳	玉葱／にんじん／りんご／にんにく(りん茎)／日本かぼちゃ／干しぶどう／ねぎ／だいこん／ﾊﾟﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ(ｽﾄﾚｰﾄｼﾞｭｰｽ)	おれんじじゅーす まっくろくろすけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.7 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g

（★印はアレルギー除去対象食品です）

月平均栄養価			
エネルギー	579 kcal	タンパク質	22.0 g
脂質	19.9 g	食塩相当量	2.1 g