



令和5年度 10月 献立表

宮保育園

日付	献立名	材料名			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	
02月	ごはん 鶏の唐揚げ 春雨の中華サラダ 豆腐ともやしのスープ	米、はるさめ、油、 片栗粉、三温糖、白 いりごま、ごま油	牛乳、鶏肉、木綿豆 腐、みそ	きゅうり、もやし、 ねぎ、にんじん、 カットわかめ、しょ うが、にんにく	お菓子 牛乳
03火	野菜たっぷりそぼろごはん 小松菜とカリカリじゃこのお 浸し みそ汁(なめこ) 果物(りんご)	米、白いりごま、三 温糖、なたね油、ご ま油	牛乳、鶏ひき肉、木 綿豆腐、みそ、しら す干し	こまつな、りんご、にん じん、たまねぎ、なめ こ、ねぎ、国産干しい たけ、カットわかめ、紅 しょうが、しょうが	たまりせんべい 牛乳
04水	手作り中華そば 手作りチャーシュー チンゲンサイの中華和え 果物(バナナ)	中華麺、三温糖、ご ま油	牛乳、焼き豚、鶏が ら	バナナ、もやし、チン ゲンサイ、ねぎ、にん じん、たまねぎ、しょ うが、にんにく、味付 きメンマ	ねじりんぼ 牛乳
05木	調理員研修のため 簡易給食				水族館クッキー
06金	ごはん 春雨のひき肉炒め もやしとわかめの三杯酢 みそ汁(油揚げ)	米、はるさめ、三温 糖、なたね油	牛乳、あいびき肉、 みそ、油揚げ	もやし、にんじん、こま つな、ピーマン、ねぎ、 きゅうり、カットわか め、国産干しいたけ、 にんにく、しょうが	手作りマシュマロ サンド 牛乳
10火	麦ごはん サバの塩焼き ひじきの煮物 豚汁 果物(りんご)	米、つきこん、さつ まいも、三温糖、押 麦	牛乳、さば、豚肉、 ホイップクリーム、 みそ	りんご、さつま芋 、だいこん、にんじ ん、ねぎ、ごぼう、 国産長ひじき	イモブラン 牛乳
11水	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツとじゃこの甘酢 あえ みそ汁(かぶ)	米、無塩バター、小 麦粉、三温糖、なた ね油	牛乳、豚肉、卵、厚 揚げ、みそ、しらす 干し	キャベツ、たまね ぎ、かぶ、にんじ ん、しょうが、カッ トわかめ	手作りマドレーヌ 牛乳
12木	バーガーパン 野菜コロッケ 付け野菜(キャベツ) カレースープ 果物(りんご)	バーガーパン、さつ まいも、なたね油	牛乳	りんご、キャベツ、 はくさい、たまね ぎ、にんじん、しめ じ	おしゃぶりスルメ ジョア 未：フルーツラムネ
13金	麦ごはん 鮭の照り焼き おからの煮付け みそ汁(大根) 果物(オレンジ)	米、三温糖、なた ね油	牛乳、さわら、おか ら、鶏肉、みそ、油 揚げ	オレンジ、だいこん、 ねぎ、にんじん、しょ うが、国産干しいた け、カットわかめ	お菓子 牛乳
16月	ごはん 手作りつくねのあんかけ きつね和え みそ汁(ふ)	米、片栗粉、三温 糖、ふ、黒いりごま	牛乳、鶏肉、みそ、 油揚げ	もやし、たまねぎ、は くさい、きゅうり、え のきたけ、国産干し いたけ、カットわかめ	きなこウエハース 牛乳
17火	雑穀ごはん 鮭の塩焼き 蓮根のきんぴら みそ汁(キャベツ) 果物(オレンジ)	米、ふがし、ごま 油、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆 腐、みそ	オレンジ、れんこ ん、にんじん、キャ ベツ、ねぎ、カット わかめ	ふがし 牛乳 未：塩せんべい
18水	カレーうどん 焼き栗コロッケ 果物(りんご)	うどん、なたね油	牛乳、豚肉、油揚げ	焼き栗コロッケ、り んご、たまねぎ、に んじん、ねぎ、国産 干しいたけ	牛乳かりんとう 牛乳

令和5年度 10月 献立表

宮保育園

日付	献立名	材料名			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	
19 木	赤飯 白身魚の磯辺揚げ 切干大根の煮付け みそ汁(わかめ)	赤飯、さといも、小麦粉、なたね油、三温糖、ごま塩	牛乳、ほぎ、木綿豆、みそ、油揚げ	なめこ、にんじん、国産切干だいこん、ねぎ、青のり、カットわかめ	ミレービスケット 牛乳
20 金	ごはん 高野豆腐の煮物 ゆかり和え みそ汁(さつまいも) 果物(オレンジ)	米、さつまいも、三温糖	牛乳、鶏肉、高野豆腐、みそ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、国産干しいたけ、カットわかめ	きんとんパイ 牛乳
23 月	ごはん 味噌おでん 春雨のすまし汁 果物(バナナ)	米、小麦粉、つきこん、三温糖、なたね油、はるさめ	牛乳、卵、厚揚げ、みそ	だいこん、バナナ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	ブアマンケーキ 牛乳
24 火	ごはん 鶏肉のレモン煮 ポテトサラダ みそ汁(はくさい)	米、じゃがいも、片栗粉、マヨドレ、なたね油、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	はくさい、きゅうり、にんじん、しめじ、レモン果汁	きかん棒 牛乳
25 水	きのこごはん がんもの煮つけ みそ汁(とうふ) 果物(りんご)	米	牛乳、がんもどき、木綿豆腐、鶏肉、みそ	りんご、だいこん、にんじん、ねぎ、まいたけ、しめじ、みつば、国産干しいたけ、カットわかめ	手作り鬼蒸しばん 牛乳
26 木	麦ごはん さばのみそ煮 ほうれん草とわかめのおひたし かぶのあったか汁	米、押麦、三温糖、片栗粉、ごま	牛乳、さば、鶏肉、みそ	もやし、かぶ、ほうれん草、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ	みたらし団子 牛乳 未：バナナスティックケーキ
27 金	酵母パン ブロッコリーのサラダ クリームシチュー 果物(オレンジ)	酵母パン、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、豚肉	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ	バナナチップ 牛乳
30 月	麦ごはん 鶏の照り焼き 大根サラダ みそ汁(かぼちゃ)	米、マヨドレ、押麦、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ、ツナ、油揚げ	だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、カットわかめ	はとむぎおこし 牛乳
31 火	飛騨牛ピピンパ シュウマイ わかめスープ 果物(りんご)	米、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、無添加国産ポークシュウマイ、飛騨牛	ぶどうジュース、りんご、もやし、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、ぜんまい、コーン、ねぎ、にんにく、しょうが、カットわかめ	ハロウィンデザート ぶどうジュース

お誕生月祝いメニュー

*今月の栄養価(1日平均)

エネルギー	569Kcal
たんぱく質	22.2g
脂質	16.8g
食塩	1.6g

- *未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。
- *土曜日は、お菓子ができます。
- *食材の都合により献立を変更する場合があります。