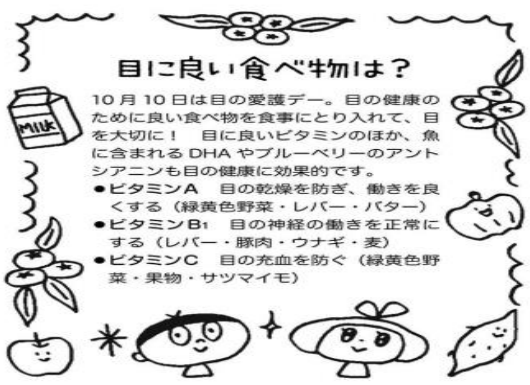
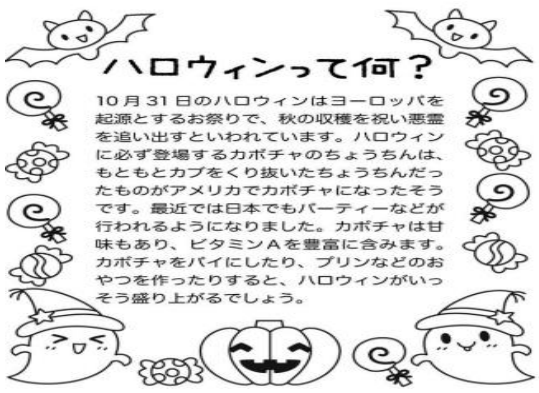
10月の献立表

令和6年度　　**玉村町立第1保育所**

日付		献立名					主な食材とそのはたらき			栄養価			
日	曜日	行事予定	１０時 おやつ	未満児 主食	全所児昼食	３時おやつ	ちやにくになるもの （あか）	からだのちょうしをととのえるもの （みどり）	ちからやねつのもとになるもの （きいろ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
1	火	衣替え 保育参観	牛乳	ごはん	親子煮 ほうれん草とえのきたけのごま和え だいこんとなめこのみそ汁　バナナ	麦茶 ★カレーうどん	牛乳　鶏肉　なると 凍り豆腐　卵　豚肉	たまねぎ　にんじん　しいたけ こねぎ　ほうれん草　えのきたけ だいこん　なめこ　まこんぶ　バナナ	精白米　サラダ油　三温糖 上白糖　すりごま　うどん	469 325	20.3 18.4	13.3 11.5	3.0 3.6
2	水	保育参観	牛乳	ごはん	豚肉と厚揚げのみそ炒め 小松菜とにんじんのお浸し 麩とわかめのすまし汁 グレープフルーツ	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳　生揚げ　豚肉 卵	たまねぎ　ピーマン　にんじん たけのこ　キャベツ　しょうが こまつな　まこんぶ　わかめ　みつば グレープフルーツ	精白米　サラダ油　上白糖 ごま油　ごま　観世ふ 薄力粉　バター メープルシロップ	585 467	21.6 19.8	20.9 20.9	1.4 1.4
3	木		牛乳	ごはん	筑前煮　スパゲティーサラダ チンゲンサイと豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 ★フレンチトースト	牛乳　鶏肉 いんげんまめ　ハム 豆腐　卵	にんじん　たけのこ　しいたけ　ごぼう きゅうり　たまねぎ　チンゲンサイ まこんぶ　オレンジ	精白米　さといも こんにゃく　サラダ油 上白糖　スパゲティ　食パン	552 430	24.0 22.9	18.4 17.7	1.7 2.1
4	金		牛乳	ごはん	鶏の塩から揚げ　コーンサラダ さつまいものみそ汁　梨	牛乳 せんべい	牛乳　鶏肉　ツナ	しょうが　にんにく　キャベツ きゅうり　にんじん　コーン レモン 果汁　こねぎ　まこんぶ　なし	精白米　塩こうじ　片栗粉 薄力粉　サラダ油　上白糖 さつまいも　せんべい	522 386	22.3 20.6	13.5 11.9	1.8 2.5
5	土		野菜ジュース	パン	パン　牛乳			野菜ジュース	パン				
7	月		ヨーグルト	ごはん	チリコンカン きゅうりともやしとちくわの和え物 チーズ　かぶのスープ グレープフルーツ	コーンフレーク 牛乳	プレーンヨーグルト 鶏ひき肉　だいず ちくわ　チーズ　牛乳	マッシュルーム　たまねぎ にんじん　トマト缶　にんにく きゅうり　もやし　かぶ　かぶ葉 ぶなしめじ　グレープフルーツ	精白米　じゃがいも サラダ油　上白糖　ごま油 コーンフレーク	519 405	22.0 21.0	13.2 12.9	2.0 2.4
8	火	えいごあそび （年長）	牛乳	ごはん	県産豚肉のしょうが焼き 小松菜とコーンのおかか和え 豆腐とキャベツとわかめのみそ汁 バナナ	麦茶 ★いなりずし	牛乳　豚肉　削り節 豆腐　味付けいなり	しょうが　こまつな　コーン キャベツ　カットわかめ　まこんぶ バナナ	精白米　サラダ油　上白糖 ごま	466 378	20.1 19.7	14.9 14.7	1.8 2.3
9	水	えいごあそび （年中）	牛乳	ごはん	鮭のコーンマヨネーズ焼き キャベツときゅうりとにんじんの浅つけ 豚汁　オレンジ	牛乳 ★小倉チーズ 蒸しパン	牛乳　さけ 豚肉　豆腐　あずき チーズ	コーン　きゅうり　キャベツ にんじん　しいたけ　ごぼう だいこん　根深ねぎ　オレンジ	精白米　薄力粉　こんにゃく じゃがいも　サラダ油 ホットケーキミックス	561 440	27.1 27.2	18.8 18.6	2.1 2.4
10	木	内科検診 (以上児)	牛乳	なめし	和風オムレツ ほうれん草とにんじんのごま和え だいこんと油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 ★ブルーベリー ジャムサンド	牛乳　鶏ひき肉　卵 油揚げ	にんじん　しいたけ　たまねぎ ほうれん草　もやし　だいこん まこんぶ　グレープフルーツ ブルーベリージャム	精白米　サラダ油　上白糖 すりごま　食パン マーガリン	606 493	22.5 20.8	24.5 25.2	2.5 2.2
11	金	内科検診 （未満児） 所外保育 (以上児)	牛乳	ごはん	バターチキンカレー　福神漬け ゆで卵　コールスローサラダ オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳　鶏肉 プレーンヨーグルト 卵	にんにく　しょうが　たまねぎ マッシュルーム　トマト缶 だいこん福神漬　キャベツ　きゅうり にんじん　コーン　オレンジ	精白米　バター　ビスケット	509 373	19.2 16.9	19.3 19.4	1.7 2.0
12	土		野菜ジュース	パン	パン　牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
14	月				スポーツの日								
15	火		牛乳	ごはん	まんまるしゅうまい きゅうりの中華和え チンゲンサイのおかか和え けんちん汁　バナナ　　【十三夜】	麦茶 ★わかめおにぎり	牛乳　豚ひき肉　卵 かつお節　鶏肉　豆腐	たまねぎ　しいたけ　ほしひじき コーン　しょうが　きゅうり チンゲンサイ　にんじん　えのきたけ しいたけ　ごぼう　だいこん 根深ねぎ　バナナ	精白米　ごま　ごま油 片栗粉　しゅうまいの皮 こんにゃく　さといも サラダ油	544 419	19.5 17.7	14.2 12.9	1.8 2.3
16	水	バス遠足	牛乳	もみじごはん	回鍋肉 きゅうりともやしのごましょう油 もずくスープ　オレンジ	牛乳 ★麩のラスク	牛乳　豚肉　豆腐	まこんぶ　にんじん　キャベツ　ピーマン たまねぎ　しいたけ　根深ねぎ　しょうが にんにく　きゅうり　もやし　チンゲンサイ もずく　オレンジ	精白米　サラダ油　ごま油 上白糖　片栗粉　観世ふ マーガリン　グラニュー糖	507 365	22.1 20.1	17.5 16.6	1.5 1.3
17	木		牛乳	ごはん	八宝菜　小松菜とにんじんのごま和え わかめスープ　グレープフルーツ	牛乳 ★ナポリタン スパゲティー	牛乳　豚肉　なると ウインナー	キャベツ　たまねぎ　しいたけ たけのこ　にんじん　ピーマン しょうが　にんにく　こまつな わかめ　根深ねぎ　グレープフルーツ	精白米　サラダ油　上白糖 片栗粉　ごま油　すりごま ごま　スパゲティ	563 440	21.3 19.4	16.0 15.0	2.2 2.5
18	金		牛乳	なめし	鶏肉のバーベキューソース ひじきの煮物　五目汁　オレンジ	牛乳 ★おさつスティック	牛乳　鶏肉　油揚げ さやいんげん　だいず 生揚げ	しょうが　にんにく　たまねぎ りんご　ひじき　にんじん　キャベツ だいこん　まこんぶ　オレンジ	精白米　上白糖　サラダ油 さつまいも	534 401	24.2 22.7	15.8 14.5	2.3 2.3
19	土		野菜ジュース	パン	パン　牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
21	月	身体測定	牛乳	ごはん	ハヤシライス　ごまツナサラダ チーズ　グレープフルーツ	牛乳 ★ポテトドック	牛乳　豚肉　ツナ チーズ　卵	たまねぎ　ぶなしめじ　にんじん しょうが　にんにく　キャベツ こまつな　レモン 果汁 グレープフルーツ	精白米　サラダ油　上白糖 ごま　じゃがいも ホットケーキミックス	514 379	20.5 18.5	18.0 17.4	1.7 2.1
22	火	身体測定	ヨーグルト	ごはん	県産豚肉のチーズピカタ 小松菜の磯和え　プチトマト 豆腐となめこと葱のみそ汁 りんご（未）　柿（以）	牛乳 スティックパン	プレーンヨーグルト 豚肉　卵 パルメザンチーズ 豆腐　牛乳	こまつな　キャベツ　にんじん 焼きのり　トマト　なめこ　根深ねぎ まこんぶ　　りんご　かき	精白米　薄力粉　ごま スティックパン	598 500	26.4 26.5	19.6 21.1	2.1 2.7
23	水	誕生会	りんご ジュース	ふりかけごはん（未満児）ロールパン（以上児）	フライドチキン　チーズサラダ ミネストローネ　みかん	牛乳 お楽しみおやつ♪	鶏肉　チーズ　ベーコン 牛乳	りんごジュース　にんじん　キャベツ きゅうり　コーン　たまねぎ トマト缶　セロリー　みかん	精白米　ロールパン サラダ油　上白糖 マカロニ　じゃがいも	574 670	17.6 25.0	17.8 27.0	1.4 2.3
24	木	避難消火訓練	牛乳	ごはん	油淋鶏　シルバーサラダ チンゲンサイのかきたま汁　バナナ	牛乳 ★ふわふわ お好み焼き	牛乳　鶏肉 かつお節　卵　豆腐 ツナ　削り節	根深ねぎ　にんにく　しょうが にんじん　きゅうり　まこんぶ チンゲンサイ　バナナ　キャベツ	精白米　片栗粉　サラダ油 上白糖　ごま　ごま油 はるさめ　お好み焼き粉	605 482	21.5 19.3	25.9 26.9	1.7 2.0
25	金		牛乳	ごはん	チーズハンバーグ　ツナ海草サラダ コンソメスープ　グレープフルーツ	のむヨーグルト せんべい	牛乳　豚ひき肉　卵 チーズ　ツナ　ハム のむヨーグルト	たまねぎ　きゅうり　キャベツ にんじん　海草わかめ　チンゲンサイ グレープフルーツ	精白米　サラダ油　パン粉 上白糖　せんべい	520 382	20.2 18.2	14.5 12.8	1.5 1.6
26	土		野菜ジュース	パン	パン　牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
28	月		牛乳	ごはん	はんぺんフライ　昆布と大豆の煮物 スティックきゅうり かぶと油揚げのみそ汁　バナナ	牛乳 クッキー	牛乳　はんぺんフライ さつま揚げ　だいず 油揚げ	まこんぶ　にんじん　きゅうり　かぶ かぶ葉　バナナ	精白米　サラダ油　三温糖 クッキー	456 310	17.9 15.2	14.1 12.8	1.9 2.3
29	火	さつまいも掘り	牛乳	ごはん	麻婆豆腐　ほうれん草のナムル 中華スープ　オレンジ	牛乳 ★チーズトースト	牛乳　豆腐　豚ひき肉 チーズ	根深ねぎ　にんじん　しいたけ　にら しょうが　にんにく　ほうれん草 もやし　たまねぎ　わかめ　オレンジ	精白米　サラダ油　ごま油 上白糖　片栗粉　ごま いり ごま　食パン	518 387	20.7 18.6	21.0 20.9	1.6 1.8
30	水	巡回相談	牛乳	ごはん	白身魚のみそバター焼き 小松菜の白和え　塩豚汁　りんご	麦茶 ★おっきりこみ	牛乳　ホキ　豆腐 豚肉　鶏肉　油揚げ	こまつな　えのきたけ　にんじん たまねぎ　キャベツ　しいたけ もやし　ぶなしめじ　根深ねぎ　だいこん まこんぶ　りんご	精白米　上白糖　バター こんにゃく　ごま サラダ油　ほうとう さといも	437 289	21.0 19.9	9.5 6.6	1.5 1.9
31	木		牛乳	ごはん	かぼちゃひき肉フライ ナポリタンスパゲティー ジュリアンスープ　みかん 【ハロウィン😊】	牛乳 ハロウィン米粉の カップケーキ	牛乳 かぼちゃひき肉フライ ウインナー　ハム	にんじん　たまねぎ　ピーマン ぶなしめじ　キャベツ　セロリー みかん	精白米　サラダ油 スパゲティ　マフィン	533 378	14.4 10.3	17.8 15.9	1.6 1.7

※　保育所で食物アレルギーが発症することを防止するため、保育所で初めて食べる食品がないよう、ご協力をお願いいたします。
献立表にある食材はご家庭で2回以上食べて症状が出ないことを確認してください。

3歳未満児(1,2才児)　488kcal（給与栄養目標量　475kcal）・脂質エネルギー比　26.0%・塩分　1.5g

3歳以上児(3,4,5才児)　389kcal（給与栄養目標量　585kcal）・脂質エネルギー比　25.7%・塩分　1.6g

（　以上児のごはん持参の栄養価　　110g　　197kcal　脂質　0.5g　塩分　0.3ｇ　　）