

# 献立表

2024年10月

用賀なのはな保育園  
深沢分園



日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
1	15 29	火 ナポリタン しょうゆフレンチ スープ 果物	スパゲティ、ベーコン、ウインナー、たまねぎ にんじん、ピーマン、食塩、ケチャップ、油 だいこん、きゅうり、鶏肉、しょうゆ、酢、三温糖 オリーブ油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、こまつな キャベツ	牛乳 あんバターサンド 食パン、あんこ、バター 29日 まんじゅう 小麦粉、ベーキングパウダー 三温糖、牛乳、あんこ	エネルギー 536 Kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 14.5 g
2	16	水 きのこごはん 煮魚 しらたき炒り煮 味噌汁 果物	米、しめじ、まいたけ、油揚げ、食塩、しょうゆ、酒 三温糖 ぶり、三温糖、しょうゆ、しょうが、酒 しらたき、にんじん、いんげん、しょうが、三温糖 酒、しょうゆ、ごま油 煮干だし汁、みそ、豆腐、カットわかめ、なす	牛乳 スイートポテト さつまいも、上白糖、牛乳 バター	エネルギー 516 Kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.7 g
3	17	木 ロールパン 豆腐ハンバーグ 花野菜サラダ 白菜スープ 果物	ロールパン 豚肉、豆腐、たまねぎ、食塩、油、ケチャップ ソース ブロッコリー、カリフラワー、コーン缶、食塩 オリーブ油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はくさい しめじ	麦茶 鮭おにぎり 米、鮭、食塩	エネルギー 476 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.4 g
4	18	金 ごはん 回鍋肉 トマト スープ 果物	米 豚肉、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん ピーマン、油、ごま油、みりん、みそ、しょうゆ 片栗粉 トマト かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、だいこん 万能ねぎ、コーン缶	調製豆乳 てづくりパンの日 手作り肉まん 強力粉、ドライイースト 豆乳、三温糖、油、食塩 豚肉、ねぎ、しょうが、酒 ごま油、しょうゆ	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.3 g
5	19	土 ごはん 鶏肉のマヨソテー おかか和え 味噌汁 果物	米 鶏肉、たまねぎ、しょうゆ、酒、マヨドレ、油 キャベツ、にんじん、しょうゆ、かつお節 かつお・昆布だし汁、みそ、かぼちゃ、ほうれんそう	調製豆乳 せんべい クラッカー	エネルギー 477 Kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.8 g
7 月	30 水	ごはん 肉じゃが 塩もみ野菜 味噌汁 果物	米 豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、いんげん 油、かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ きゅうり、もやし、にんじん、食塩 煮干だし汁、みそ、豆腐、なめこ、ねぎ	牛乳 メープルトースト 食パン、バター メープルシロップ	エネルギー 541 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.4 g
8	22	火 豚汁うどん 厚揚げのそぼろあん 果物	うどん、かつお・昆布だし汁、油、豚肉、たまねぎ にんじん、さといも、みそ、みりん、万能ねぎ 生揚げ、鶏肉、こまつな、しょうゆ、三温糖 かつおだし汁、片栗粉	麦茶 五平餅 米、もち米、みそ、三温糖 ごま	エネルギー 493 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.1 g

※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。

※マヨドレは乳・卵無しのものを使用しています。

※パン類は卵無しものを提供しています。乳は含みます。

# 献立表

2024年10月

用賀なのはな保育園  
深沢分園



日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
9	23	水 ごはん 鮭の西京焼き ほうれん草と きのこの炒め物 根菜汁 果物	米 鮭、みそ、みりん、油 ほうれん草、しめじ、たまねぎ、油、みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、だいこん にんじん、ごぼう	牛乳 ベビーカステラ 小麦粉、ベーキングパウダー 牛乳、はちみつ、卵 みりん、バター	エネルギー 485 Kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.1 g
10	24	木 コッペパン チキンカツ 白菜のマリネ スープ 果物	コッペパン 鶏肉、食塩、小麦粉、パン粉、油、ソース はくさい、にんじん、食塩、オリーブ油、三温糖、酢 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、かぼちゃ れんこん	調製豆乳 塩やきそば 焼きそばめん、豚肉 にんじん、キャベツ、もやし 食塩、油、酒	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.0 g
11	28	金 月 ハヤシライス マカロニサラダ スープ 果物	米、油、豚肉、たまねぎ、にんじん、トマト缶 ケチャップ、ソース、食塩、小麦粉、三温糖 マカロニ、きゅうり、コーン缶、マヨドレ、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、鶏肉、かぶ 万能ねぎ	麦茶 フルーツヨーグルト ヨーグルト、りんご みかん缶、かき、三温糖 クラッカー	エネルギー 564 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.5 g
12	26	土 チキンピラフ なすとピーマンの ソテー スープ 果物	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、食塩 なす、ピーマン、豚肉、油、ケチャップ、三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、さつまいも チンゲンサイ	調製豆乳 せんべい クラッカー	エネルギー 525 Kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.2 g
21	月	カレーライス ポテトサラダ コーンわかめスープ 果物	米、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油 しょうが、にんにく、ケチャップ、ソース、しょうゆ 食塩、バター、小麦粉、カレー粉、りんご じゃがいも、にんじん、きゅうり、ハム、食塩 マヨドレ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、豆腐 コーン缶、カットわかめ	麦茶 ぶどうゼリー ぶどうジュース、かんてん 上白糖 せんべい	エネルギー 567 Kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.7 g
31	木	ドライカレーライス ハロウィンサラダ カラフルスープ 果物	米、ケチャップ、豚肉、たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、ピーマン、油、昆布だし汁、カレー粉 食塩、片栗粉、ソース、三温糖、干しぶどう レッドキャベツ、コーン缶、ツナ缶、キャベツ、酢 三温糖、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、にんじん じゃがいも、いんげん、ハム	麦茶 おばけのかぼちゃプリン かぼちゃ、牛乳、上白糖 ゼラチン、生クリーム ココア	エネルギー 573 Kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.2 g
25	金 生 会	キャロットライス 秋野菜とチキンの グラタン ブロッコリー スープ 果物	米、カレー粉、にんじん、食塩 バター、小麦粉、食塩、牛乳、鶏肉、たまねぎ、なす かぼちゃ、しめじ、ケチャップ、チーズ ブロッコリー、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、豆腐 はくさい、ハム	オレンジジュース 大学芋とりんごのパフェ コーンフレーク、りんご 三温糖、油、さつまいも 生クリーム、上白糖	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.4 g

