



令和6年10月 さくらの木保育園 献立表



・行事・材料等の都合により献立が変更することもありますのでご了承ください。1. 2歳児は午前中に牛乳を飲みます。

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 材料	栄養価
1 (火) ・ 28 (月)	1日ぶどうパン/28日ごはん 豚肉の シャリアピンステーキ さつま芋と南瓜の醤油炒め 豆腐スープ 果物	<ul style="list-style-type: none"> ■ぶどうパン 米 豚肉 玉葱 塩 バター ワイン しょうゆ さつま芋 南瓜 人参 しょうゆ みりん 三温糖 豆腐 キャベツ ベーコン チンゲン菜 昆布鰹節 塩 しょうゆ 	牛乳 豆乳ココアプリン ・豆乳 三温糖 ココア ゼラチン	エネルギー 554kcal たんぱく質 24.3g
2 ・ 16 (水)	ごはん 鯖の味噌煮 ゆで野菜 すまし汁 果物	<ul style="list-style-type: none"> 米 鯖 生姜 味噌 三温糖 酒 みりん キャベツ 人参 れんこん わかめ 長葱 昆布鰹節 しょうゆ 塩 小松菜 	牛乳 焼きそばパン ・■コッペパン 蒸し中華麺 胡麻油 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ソース 青のり	エネルギー 521kcal たんぱく質 20.6g
3 ・ 17 (木)	けんちんうどん かき揚げ 磯辺和え 果物	<ul style="list-style-type: none"> うどん 鶏肉 大根 人参 ごぼう 里芋 こんにやく 長葱 胡麻油 昆布鰹節 しょうゆ みりん さつま芋 玉葱 小麦粉 油 小松菜 キャベツ ちくわ 海苔 しょうゆ かつお節 	牛乳 しらすのおにぎり ・米 しらす ごま 胡麻油 しょうゆ	エネルギー 547kcal たんぱく質 18.2g
4 ・ 18 (金)	栗ごはん 鶏団子の和風あんかけ 白菜の塩昆布和え 南瓜の味噌汁 果物	<ul style="list-style-type: none"> 米 昆布 酒 塩 栗 鶏肉 豆腐 玉葱 生姜 油 鰹節 しょうゆ 三温糖 塩 みりん 片栗粉 胡麻 万能葱 白菜 人参 塩昆布 南瓜 玉葱 長葱 煮干 味噌 ほうれん草 	牛乳 スイートポテト ・さつま芋 三温糖 牛乳 バター	エネルギー 543kcal たんぱく質 17.4g
5 ・ 19 (土)	肉うどん 煮豆 トマト 果物	<ul style="list-style-type: none"> 乾麺 豚肉 玉葱 人参 長葱 油 昆布鰹節 みりん 塩 しょうゆ ほうれん草 金時豆 三温糖 塩 トマト 	牛乳 ●クッキー せんべい	エネルギー 511kcal たんぱく質 19.4g
7 ・ 21 (月)	 ロールパン ロモサルタード マカロニサラダ 白菜スープ 果物	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン 豚肉 じゃが芋 油 玉葱 パプリカ トマト 三温糖 塩 しょうゆ 昆布鰹節 マカロニ 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 塩 白菜 チンゲン菜 もやし 昆布鰹節 塩 しょうゆ 	牛乳 ピカロネス ・南瓜 三温糖 小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 油	エネルギー 555kcal たんぱく質 21.1g
8 ・ 22 (火)	きのご飯 鶏肉の生姜焼き もやしの中華和え 味噌汁 果物	<ul style="list-style-type: none"> 米 しめじ えのき 人参 油揚げ しょうゆ 酒 三温糖 鶏肉 油 生姜 しょうゆ 三温糖 みりん もやし 人参 チンゲン菜 ツナ缶 三温糖 しょうゆ 胡麻油 胡麻 玉葱 大根 わかめ 煮干 味噌 	牛乳 きな粉クリームサンド ・■コッペパン きな粉 バター 三温糖	エネルギー 554kcal たんぱく質 20.6g

●卵・乳を含みます ▲卵を含みます ■乳を含みます

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 食材	栄養価
9 ・ 23 (水)	カレーライス りんごのサラダ 春雨スープ 果物	・米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 油 生姜 にんにく セロリ ケチャップ ソース 塩 しょうゆ バター 小麦粉 カレー粉 牛乳 りんご ・キャベツ きゅうり りんご 酢 油 三温糖 塩 ・春雨 チンゲン菜 玉葱 昆布鰹節 塩 しょうゆ	麦茶 ベーコンの醤油マヨ スパゲティ ・スパゲティ ベーコン 玉葱 にんにく バター しょうゆ マヨネーズ	エネルギー 587kcal たんぱく質 15.7g
10 ・ 24 (木)	タンメン 豆腐サラダ トマト 果物	・中華麺 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 コーン缶 油 胡麻油 しょうゆ 塩 昆布鰹節 にんにく 長ねぎ ・豆腐 ツナ缶 いんげん 玉葱 酢 塩 しょうゆ 油 胡麻 三温糖 ・トマト	牛乳 もみじごはん ・米 人参 コーン缶 しょうゆ みりん 鰹節	エネルギー 561kcal たんぱく質 18.2g
11 (金) ・ 30 (水)	ごはん さんまの蒲焼き 根菜の炒め煮 豚汁 果物	・米 ・さんま 生姜 酒 片栗粉 油 しょうゆ 三温糖 みりん ・大根 れんこん 人参 こんにゃく 小松菜 油 鰹節 しょうゆ みりん ・豆腐 白菜 ごぼう 里芋 油揚げ 豚肉 煮干 味噌 長葱	牛乳 メープルバナナマフィン ・小麦粉 三温糖 牛乳 ベーキングパウダー 油 バナナ メープルシロップ	エネルギー 588kcal たんぱく質 19.1g
12 ・ 26 (土)	ロールパン タンドリーチキン ジャーマンポテト 牛乳 果物	・■ロールパン ・鶏肉 玉葱 塩 しょうゆ にんにく 油 カレー粉 ヨーグルト ・じゃが芋 ベーコン 玉葱 パセリ 塩 こしょう 油 ブロッコリー 人参 ・牛乳	牛乳 ■ビスケット せんべい	エネルギー 554kcal たんぱく質 19.6g
15 ・ 29 (火)	サンドイッチ クリームシチュー トマトサラダ 果物	・■食パン バター ツナ缶 マヨネーズ きゅうり ハム ・鶏肉 油 玉葱 人参 じゃが芋 白菜 コーン缶 クリームコーン缶 牛乳 昆布 油 バター 小麦粉 塩 パセリ ・キャベツ トマト きゅうり 酢 油 塩 三温糖	牛乳 変わりアップルパイ ・春巻きの皮 りんご 三温糖 粉糖 油	エネルギー 564kcal たんぱく質 20.6g
31 (木) ハロ ウィン 🎃	ダークライス ハンバーグ ハロウィンサラダ 魔女のスープ 果物	・米 人参 コーン缶 塩 しょうゆ バター 竹炭パウダー ・豚肉 玉葱 豆腐 片栗粉 塩 油 ケチャップ パン粉 牛乳 トマト缶 ・南瓜 人参 ブロッコリー チーズ 塩 オリーブ油 酢 ・紫芋 玉葱 バター コンソメ 豆乳 生クリーム 塩 さつま芋 昆布鰹節	麦茶 ハロウィンクッキー ・小麦粉 バター 三温糖 紫芋パウダー ココアパウダー	エネルギー 596kcal たんぱく質 16.3g
25 (金) 誕生会 🎂	芋栗赤飯 魚のホイル焼き 春雨サラダ 焼き海苔のすまし汁 果物	・米 もち米 ささげ さつま芋 栗 黒ごま 塩 ・鮭 こしょう 玉葱 赤ピーマン しめじ みりん 味噌 マヨネーズ チーズ ・春雨 人参 きゅうり 酢 三温糖 しょうゆ 胡麻油 ・海苔 みつば えのき 昆布鰹節 しょうゆ 塩	りんごジュース フルーツどら焼き ・小麦粉 牛乳 卵 ベーキングパウダー 三温糖 はちみつ みりん 生クリーム りんご みかん缶	エネルギー 585kcal たんぱく質 19.3g