様式F101

2023年10月

献　　立　　表

観光保育園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	材料名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ) 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	調味料	10時おやつ	3時おやつ	行事
02 月	かやくごはん、お吸い物(なめこ・三つ葉)、高野豆腐のオランダ煮、小松菜ともやしのおかか和え、オレンジ	451.9(424.4) 15.2(15.0) 16.9(16.6) 2.2(1.9)	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、○マーガリン(無塩)、油、生いも板こんにゃく、片栗粉、砂糖、○砂糖、焼ふ	○牛乳、○調製豆乳、凍り豆腐、豚肉(ロース)、生わかめ、かつお節、◎牛乳	こまつな、オレンジ、もやし、なめこ、にんじん、糸みつば、れんこん、ごぼう、こんぶ(だし用)、干ししいたけ	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、本みりん、めんつゆ・3倍濃縮、食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	普通牛乳(午後)、メープルマフィン	
03 火	ごはん、大根汁、かじきのバーベキューソース、きんぴら、かぶときゅうりの浅漬け	434.3(419.8) 17.9(17.5) 15.0(16.1) 2.2(1.9)	○さつまいも、米、◎ポップコーン、○オリーブ油、小麦粉、砂糖、油、○てんさい含蜜糖、ごま油	○牛乳、かじき、豚肉(肩ロース)、○粉チーズ、かつお節、◎牛乳	だいこん、ごぼう、きゅうり、かぶ、にんじん、たまねぎ、こまつな、りんご、ねぎ、しょうが	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、○食塩、食塩、昆布だし汁、ほんだし、○こしょう	普通牛乳、ポリコーン(午前)	普通牛乳(午後)、さつまいもロースト	
04 水	うどん(鶏南蛮)、焼きししゃも、大豆の五目煮、中華きゅうり	426.9(382.0) 21.4(19.4) 6.3(7.5) 3.7(3.0)	生うどん、○米、生いも板こんにゃく、砂糖、片栗粉、ごま油	ししゃも、鶏もも肉、だいず(乾)、ちくわ、○しらす干し、かつお節、◎牛乳	きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ、こんぶ(だし用)、◎きゅうり	しょうゆ、本みりん、酢、○コンソメ、食塩、○カレー粉、ほんだし	普通牛乳、スティックきゅうり(午前)	おにぎり(カレー・しらす)、お茶・麦茶	
05 木	ごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、サバのカレー揚げ、キャベツの煮びたし、あじのり	415.6(385.6) 17.9(16.6) 16.8(15.8) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、○小麦粉、小麦粉、油、○バター、○砂糖、砂糖	さば、○ヨーグルト(無糖)、白みそ、○卵、油揚げ、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	キャベツ、○りんご、にんじん、ねぎ、しいたけ、味付けのり、○レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、ほんだし、カレー粉、食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	りんごケーキ、お茶・麦茶	
06 金	ごはん、ポークカレー、ささみのスティックフライ、フレンチサラダ、ぶどう	577.3(524.5) 23.6(21.5) 17.6(17.7) 2.7(2.3)	じゃがいも、米、パン粉、◎ポップコーン、油、小麦粉、オリーブ油、砂糖	鶏ささ身、豚肉(もも)、ハム、◎牛乳	ぶどう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく	カレールウ、中濃ソース、酢、食塩、白こしょう	普通牛乳、ポリコーン(午前)	サッポロポテト、ジョア	
07 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	538.5(416.4) 20.3(14.9) 9.8(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○オレンジ濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		オレンジジュース、せんべい	
10 火	わかめごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、黄金煮、変わり中華サラダ、小松菜とたらこの和え物	436.7(389.4) 20.8(18.8) 11.8(11.9) 2.7(2.2)	米、じゃがいも、生いも板こんにゃく、砂糖、はるさめ、○砂糖、○黒砂糖、油、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、生揚げ、あさり水煮缶、豚肉(ばら)、いか、白みそ、たらこ、いわし(煮干し)、ハム、○きな粉、◎牛乳	こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、しいたけ、グリンピース(冷凍)、◎きゅうり	しょうゆ、酢、ほんだし	普通牛乳、スティックきゅうり(午前)	和風ヨーグルト、せんべい、お茶・麦茶	
11 水	七分つきごはん、けんちん汁、スタミナ納豆、かぼちゃと豚肉の煮物(いんげん)、スパゲッティサラダ	580.7(477.6) 24.8(20.7) 23.4(20.0) 2.4(1.8)	○食パン、七分つき米、さといも、◎ポップコーン、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、砂糖、ごま油	挽きわり納豆、鶏ひき肉、木綿豆腐、○ウインナー、豚肉(ロース)、豚肉(肩ロース)、ハム、カッテージチーズ、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ごぼう、コーン(冷凍)、いんげん、万能ねぎ、しょうが、にんにく、こんぶ(だし	しょうゆ、本みりん、○ケチャップ、和風だしの素、食塩	普通牛乳、ポリコーン(午前)	ウィンナーロール、お茶・麦茶	
12 木	七分つきごはん、春雨スープ、豆腐の中華煮、ゆで豚のサラダ、人参と竹輪のきんぴら	500.1(463.5) 21.4(20.1) 17.0(16.3) 2.4(2.0)	七分つき米、○食パン、はるさめ、○グラニュー糖、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	○Fe入り牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ちくわ、いか、豚肉(ロース)、○無塩バター、白みそ、ヨーグルト(無糖)、◎牛乳	にんじん、はくさい、レタス、トマト、チンゲンサイ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)、万能ねぎ、干ししいたけ、にん	しょうゆ、中華だしの素、本みりん、食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	ラスク、Fe入り牛乳	
13 金	ごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、鮭の野菜マリネ、ほうれん草の胡麻和え、りんご	445.7(429.0) 23.6(22.0) 11.4(13.3) 2.3(2.0)	米、○小麦粉、◎ポップコーン、油、小麦粉、砂糖、ごま、○油	○牛乳、さけ、○鶏もも肉、白みそ、○脱脂粉乳、生わかめ、いわし(煮干し)、◎牛乳	りんご、ほうれんそう、○はくさい、もやし、にんじん、○にんじん、○ねぎ、たまねぎ、しめじ、ピーマン	酢、しょうゆ、○中華だしの素、○しょうゆ、ほんだし、○食塩	普通牛乳、ポリコーン(午前)	洋風すいとん、普通牛乳(午後)	
14 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	538.5(416.4) 20.3(14.9) 9.8(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○オレンジ濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		オレンジジュース、せんべい	
16 月	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、カレー麻婆、小松菜のじゃこあえ、さつま芋のレモン煮	457.8(429.7) 18.0(17.1) 14.8(15.1) 1.8(1.6)	さつまいも、米、○食パン、砂糖、○マヨネーズ、油、片栗粉、焼ふ、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、白みそ、○ベーコン、○とろけるチーズ、しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、ねぎ、○コーン(冷凍)、レモン、トマト、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、本みりん、ほんだし、カレー粉、食塩、こしょう	普通牛乳、せんべい(午前)	マヨコーントースト、お茶・麦茶	
17 火	七分つきごはん、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、親子煮、キャベツとごぼうのサラダ、グレープフルーツ	462.6(442.4) 22.8(21.4) 13.7(15.1) 2.0(1.8)	七分つき米、○マカロニ、◎ポップコーン、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、鶏もも肉、卵、白みそ、なると、いわし(煮干し)、○きな粉、さきいか、◎牛乳	たまねぎ、グレープフルーツ、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、ごぼう、にんじん、万能ねぎ、しいたけ、みつば	しょうゆ、ほんだし、食塩	普通牛乳、ポリコーン(午前)	マカロニあべかわ、普通牛乳(午後)	
18 水	ちゃんぽんうどん、ジャーマンポテト、金時豆の煮豆、もやしのナムル	525.0(458.5) 17.3(16.0) 12.0(11.9) 4.2(3.4)	生うどん、○米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ごま油、油、ごま	豚肉(肩ロース)、ウインナー、いんげんまめ(乾)、あさり水煮缶、牛乳、かつお節、◎牛乳	もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、にら、○こんぶ佃煮、○焼きのり、こんぶ(だし用)、◎きゅうり	中華だしの素、食塩、しょうゆ、コンソメ	普通牛乳、スティックきゅうり(午前)	おにぎり(昆布)、お茶・麦茶	
19 木	いりこ菜飯、いもこ汁、千草和え、マカロニサラダ、オレンジ	493.9(448.9) 16.2(15.3) 17.9(16.8) 1.7(1.5)	さといも、米、○小麦粉、生いも板こんにゃく、マカロニ、○油、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	豚肉(ロース)、○絹ごし豆腐、○卵、卵、油揚げ、ハム、◎牛乳	ほうれんそう、オレンジ、にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう、きゅうり、○干しぶどう	しょうゆ、ほんだし、食塩、こしょう	普通牛乳、せんべい(午前)	豆腐入りドーナツ、お茶・麦茶	
20 金	ごはん、野菜と卵のスープ、豆腐の揚げ団子、小松菜としめじのソテー、タラモサラダ	466.2(435.6) 15.6(15.1) 15.8(16.2) 2.4(2.0)	じゃがいも、米、○強力粉、◎ポップコーン、マヨネーズ、油、片栗粉、○砂糖、○ざらめ糖(中ざら)、砂糖、ごま、○片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、たらこ、卵、○赤みそ、◎牛乳	こまつな、にんじん、しめじ、だいこん、れんこん、ねぎ、葉だいこん	しょうゆ、本みりん、中華だしの素、○ドライイースト、食塩、こしょう、白こしょう	普通牛乳、ポリコーン(午前)	焼きまんじゅう、お茶・麦茶	
21 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	538.5(416.4) 20.3(14.9) 9.8(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○オレンジ濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		オレンジジュース、せんべい	
23 月	焼きもろこし飯、野菜ときのこのシチュー、オムレツ、和風ドレッシングサラダ	411.3(379.7) 15.4(14.4) 12.4(12.3) 2.3(2.0)	じゃがいも、米、○砂糖、和風ドレッシング、○ごま、油	牛乳、卵、豚ひき肉、ベーコン、ハム、○いわし(田作り)、○ゼラチン、◎牛乳	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、レタス、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん、トマト、きゅうり、しめじ、しいたけ	しょうゆ、ケチャップ、○しょうゆ	普通牛乳、せんべい(午前)	リンゴゼリー、おやつ小魚(ごま)・小、お茶・麦茶	
24 火	ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、鮭のマヨパン粉焼き、白和え、フレンチサラダ	526.5(467.8) 26.0(22.8) 20.3(20.6) 1.9(1.5)	○食パン、米、◎ポップコーン、マヨネーズ、○マーガリン、生いも板こんにゃく、パン粉、砂糖、ごま、オリーブ油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、白みそ、油揚げ、ハム、粉チーズ、いわし(煮干し)、◎牛乳	かぶ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、きゅうり、○いちごジャム・低糖度、干ししいたけ、パセリ	酢、ほんだし、食塩	普通牛乳、ポリコーン(午前)	付食パン、普通牛乳(午後)	
25 水	七分つきごはん、たぬき汁、鶏肉の甘辛焼き、ブロッコリーのじゃこソース、酢の物(きゅうり・わかめ)	459.0(417.0) 22.7(20.9) 16.1(15.9) 2.6(2.2)	七分つき米、○小麦粉、生いも板こんにゃく、○油、○砂糖、○マヨネーズ、砂糖、バター	○牛乳、鶏もも肉、○卵、しらす干し、○豆乳、生わかめ、○ベーコン、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、だいこん、きゅうり、ねぎ、○たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ごぼう、こんぶ(だし用)、◎きゅうり	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、○食塩	普通牛乳、スティックきゅうり(午前)	玉ねぎとベーコンのマフィン、普通牛乳(午後)	
26 木	ごはん、みそ汁(豆腐・なめこ)、肉じゃが、手作りふりかけ、トマトときゅうりのサラダ	429.5(397.3) 19.1(17.7) 11.6(11.8) 2.5(2.2)	じゃがいも、米、しらたき、ごま、砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、さけ(塩)、豚肉(もも)、白みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なめこ、いんげん、焼きのり	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	フルーチェ、せんべい、お茶・麦茶	
27 金	グリンピースごはん、イタリアンスープ、煮込みハンバーグ、温野菜、トマト	409.1(397.3) 17.4(17.0) 13.2(14.3) 1.7(1.5)	米、◎ポップコーン、○砂糖、パン粉、バター、砂糖	○Fe入り牛乳、豚ひき肉、卵、牛乳、粉チーズ、ベーコン、◎牛乳	○ぶどう濃縮果汁、トマト、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、グリンピース(冷凍)、コーン(冷凍)、○かんてん(粉)、こんぶ(だし	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、白こしょう	普通牛乳、ポリコーン(午前)	ブドウゼリー、Fe入り牛乳	
28 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	538.5(416.4) 20.3(14.9) 9.8(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○オレンジ濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		オレンジジュース、せんべい	
30 月	ごはん、スープ(白菜・ウィンナー)、高野豆腐のグラタン、コールスローサラダ、のりの佃煮	433.0(400.2) 16.3(15.4) 20.6(18.9) 2.4(2.1)	米、○油、○片栗粉、小麦粉、バター、○砂糖、油、砂糖	牛乳、○だいず(乾)、ピザ用チーズ、ウインナー、凍り豆腐、○しらす干し、ハム、ベーコン、◎牛乳	はくさい、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、のり佃煮、しめじ、ごぼう、いんげん	コンソメ、酢、○しょうゆ、カレー粉、食塩	普通牛乳、せんべい(午前)	大豆と小魚の揚げ煮、お茶・麦茶	
31 火	七分つきごはん、豚汁、さばの塩焼き、白菜のおひたし、りんご	512.8(440.7) 26.4(22.4) 19.1(18.3) 1.8(1.4)	○食パン、七分つき米、じゃがいも、◎ポップコーン、生いも板こんにゃく、○マーガリン、油	○牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉(もも)、○ハム、○スライスチーズ、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	りんご、はくさい、にんじん、だいこん、もやし、きゅうり、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、食塩	普通牛乳、ポリコーン(午前)	ハムチーズサンド、普通牛乳(午後)	