



令和5年10月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	たんぱく質 1人あたり	たんぱく質 1人あたり	
2(月)	黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん 納豆和え 鶏肉のカルシウム焼き コンソメスープ	マーラーカオ 牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ ちりめんじゃこ 挽きわり納豆 ひじき 削り節 卵	薄力粉 黒砂糖 サラダ油 米 三温糖 コーンスターチ バター	葉ねぎ ほうれん草 もやし オクラ 人参 玉ねぎ コーン 貝割れ大根 レーズン	502kca 17.7g	577kca 21.6g	
3(火)	シナモン トースト 牛乳	ごはん 肉じゃが ささみとキャベツの和え物 切干大根の味噌汁	毎クッキー 牛乳	牛乳 豚肉 鶏ささ身 ひじき	食パン バター 三温糖 米 じゃがいも しらすき 白ゴマ ごま油 薄力粉 いちごジャム サラダ油	人参 玉ねぎ キャベツ 葉ねぎ 切り干し大根 グリーンピース	507kca 16.6g	577kca 18.5g	
4(水)	きな粉麴ラスク 牛乳	ごはん 厚揚げのあんかけ もやしの酢の物 真沢山汁	マーブルケーキ 牛乳	きな粉 牛乳 生揚げ 鶏肉 木綿豆腐 卵	ふ バター 三温糖 米 かたくり粉 ごま油 サラダ油 薄力粉	えのきたけ ビーマン 人参 もやし きゅうり ごぼう 大根 葉ねぎ	477kca 17.2g	577kca 18.5g	
5(木)	ぶどう寒天 牛乳	ごはん セサミチキン 大根サラダ 豆腐のすまし汁	コーンパン 牛乳	寒天 牛乳 鶏肉 鶏ささ身 ひじき	三温糖 米 白ゴマ サラダ油 マヨネーズ 薄力粉 強力粉	グレープフルーツ 大根 きゅうり しめじ 玉ねぎ 豆腐 人参 コーン	481kca 15.3g	584kca 21.2g	
6(金)	ココア蒸しパン 牛乳	ごはん 豚肉の甘酢ソテー 和風マカロニサラダ 南瓜のクリームスープ	豆腐ケーキ 牛乳	牛乳 豚肉 ひじき 絹ごし豆腐	薄力粉 三温糖 米 サラダ油 マカロニ マヨネーズ バター	玉ねぎ 人参 キャベツ 葉ねぎ かぼちゃ グリーンピース	527kca 17.4g	594kca 21.0g	
7(土)	マカロニ みたらし 牛乳	そぼろ丼 高野豆腐のサラダ しめじの味噌汁	抹茶クッキー 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐 ひじき かつお節	マカロニ 三温糖 かたくり粉 米 サラダ油 バター 薄力粉	玉ねぎ もやし ほうれん草 しめじ 大根	466kca 17.6g	582kca 21.1g	
10(火)	👁️目の愛護のデー👁️			きな粉 牛乳 レバー 鶏肉 ひじき	薄力粉 三温糖 米 サラダ油 かたくり粉 マヨネーズ ごま油 バター ブルーベリージャム	しょうが にら 人参 玉ねぎ ビーマン かぼちゃ コーン きくらげ えのきたけ グリーンピース	491kca 16.1g	575kca 19.2g	
11(水)	ヨーグルト	手作りベジパン 秋野菜シチュー きゃべつの昆布和え パナナ	五平もち 牛乳	ヨーグルト 牛乳 鶏肉 ひじき 塩昆布	三温糖 強力粉 バター 米 さつまいも サラダ油 薄力粉 もち米 かたくり粉	人参 ほうれん草 しめじ マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ パナナ	456kca 14.5g	636kca 21.6g	
12(木)	きゅうり スティック 牛乳	きのこの和風パスタ もやしの和え物 じゃが芋のコンソメスープ	おかかチーズ むすび 牛乳	牛乳 豚ひき肉 しらす干し ひじき かつお節 チーズ	スダゲティ サラダ油 バター 白ゴマ ごま油 じゃがいも 米	きゅうり しめじ キャベツ 玉ねぎ 大葉 もやしにら 人参 貝割れ大根	442kca 17.1g	600kca 18.3g	
13(金)	🍂秋の遠足🍂			牛乳	さつまいも ハイ皮 三温糖 バター		229kca 6.9g	576kca 18.9g	
14(土)	黒糖麴ラスク 牛乳	塩焼きそば ひじきのサラダ パナナ	焼きおむすび 牛乳	牛乳 豚肉 ひじき	ふ バター 黒砂糖 中華めん サラダ油 三温糖 米 白ゴマ	人参 キャベツ レモン きゅうり もやし コーン パナナ	500kca 17.1g	587kca 21.9g	
16(月)	🍌ひろしま食育ウィーク🍌			あおりの 牛乳 さけ 油あげ ちりめんじゃこ 塩昆布 ひじき かつお節 卵	じゃがいも 米 サラダ油 三温糖 食パン バター	人参 しいたけ ごぼう レモン みつば チンゲンサイ もやし しめじ 玉ねぎ	466kca 16.1g	575kca 19.1g	
17(火)	みかん寒天 牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ ふの味噌汁	大学芋風 牛乳	寒天 牛乳 豚肉 ハム ひじき	三温糖 米 サラダ油 ふ マヨネーズ さつまいも バター	ルゾジュース もやし 玉ねぎ しょうが キャベツ 葉ねぎ コーン	453kca 15.2g	612kca 21.5g	
18(水)	郷土料理ツアー【福岡県】			牛乳 鶏肉 ひじき 油あげ 卵	米 里芋 こんにゃく 三温糖 マヨネーズ 薄力粉 バター	大根 ごぼう れんこん 人参 しいたけ 水菜 貝割れ大根 しめじ なす グリーンピース	478kca 15.6g	574kca 20.7g	
19(木)	ボン菓子 牛乳	誕生会ランチプレート🎂		りんごケーキ 牛乳	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 牛ひき肉 絹ごし豆腐 卵 チーズ ひじき	人参 玉ねぎ りんご きゅうり ネーブル グリーンピース	488kca 15.5g	579kca 20.6g	
20(金)	マヨトースト 牛乳	ごはん さつまいのマリネ 鶏肉のクリームソースかけ きのこのコンソメスープ	黒ゴマクッキー 牛乳	牛乳 鶏肉 ひじき	食パン マヨネーズ 三温糖 薄力粉 バター さつまいも 白ごま ごま油 黒ゴマ 米	玉ねぎ しめじ きゅうり 人参 えのきたけ	499kca 16.2g	575kca 18.7g	
21(土)	ブルーベリーの 蒸しパン 牛乳	肉味噌丼 豆腐のサラダ 若布の味噌汁	ちんすこう 牛乳	牛乳 豚肉 木綿豆腐 ひじき かつお節 わかめ	薄力粉 三温糖 米 ブルーベリージャム サラダ油	玉ねぎ 葉ねぎ 人参 もやし ほうれん草	491kca 16.2g	575kca 21.1g	
23(月)	いちご ヨーグルト	ごはん 麻婆豆腐 韓国風サラダ 青菜の中華スープ	あんぱん 牛乳	ヨーグルト 木綿豆腐 ハム 豚ひき肉 ひじき のり あずき 牛乳	いちごジャム 三温糖 米 サラダ油 かたくり粉 ごま油 白ゴマ 薄力粉 強力粉	人参 玉ねぎ 葉ねぎ もやし きゅうり 白ねぎ チンゲンサイ コーン	447kca 15.5g	601kca 21.7g	
24(火)	🍴提案型クッキング🍴(すみれ組)			牛乳 豚肉 ハム 卵 寒天	薄力粉 三温糖 じゃがいも 米 ほろさめ バター	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ もも缶詰 パナナ みかん缶詰 ハッパル りんご グレープフルーツ	527kca 15.7g	587kca 20.6g	
25(水)	ころころ さつまい 牛乳	ごはん 鶏肉の西京焼き キャベツの酢の物 椎茸のすまし汁	ケーキサレ 牛乳	牛乳 鶏肉 ひじき かつお節 チーズ	さつまいも 三温糖 米 サラダ油 薄力粉 バター	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ みつば しいたけ ほうれん草 かぼちゃ	465kca 16.8g	579kca 19.7g	
26(木)	マカロニきな粉 牛乳	コッペパン 干草焼き 白菜の和え物 あおさの味噌汁	肉巻きむすび 牛乳	きな粉 牛乳 卵 豚ひき肉 ひじき かつお節 あおさ 豚肉	マカロニ 三温糖 サラダ油 ごま油 白ゴマ 米	人参 玉ねぎ しいたけ こまつな 白菜 コーン 白ねぎ	468kca 17.6g	581kca 20.5g	
27(金)	人参スティック 牛乳	ごはん タラのムニエル 切干大根のサラダ 玉ねぎのスープ	芋ようかん 牛乳	牛乳 たら ひじき 寒天	マヨネーズ 米 薄力粉 バター サラダ油 白ゴマ ごま油 さつまいも 三温糖	人参 切り干し大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ こまつな	451kca 15.4g	576kca 21.8g	
28(土)	じゃがバター 牛乳	中華丼 ほうれん草の胡麻和え 長ねぎの中華スープ	レーズン スコーン 牛乳	牛乳 豚肉 ひじき	じゃがいも バター 米 かたくり粉 白ゴマ 三温糖 薄力粉 サラダ油	人参 玉ねぎ 白菜 もやし ほうれん草 白ねぎ しいたけ レーズン	489kca 14.9g	615kca 21.3g	
30(月)	カルピスゼリー 牛乳	ごはん 鶏手羽元の旨煮 ポテトサラダ 水菜の味噌汁	豆腐ドーナツ 牛乳	ゼラチン 牛乳 鶏手羽元 ひじき ハム 絹ごし豆腐	三温糖 じゃがいも 揚げ油 マヨネーズ 米 ホットケーキミックス	きゅうり 玉ねぎ 白ねぎ 水菜	445kca 14.4g	596kca 21.3g	
31(火)	ミルク蒸しパン 牛乳	リクエスト献立 ひよこ・りす組☆		かぼちゃケーキ 牛乳	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 ハム 卵 寒天	しめじ えのきたけ 人参 きゅうり アップルジュース りんご かぼちゃ	505kca 15.6g	575kca 19.9g	
※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。 ※ 午前のおやつ提供は、3歳未満児のみとなります。							1か月平均	470kca 15.8g	587kca 20.4g