2024年10月　やまゆり保育園予定献立表

日にち	曜日	昼食	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前おやつ 午後おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
1	火	ロールパン オムレツ 鶏肉と野菜のソテー 水菜とえのきのスープ	ロールパン じゃが芋・砂糖 油 *麩・マーガリン*	卵 スキムミルク 鶏肉 *牛乳・青のり*	玉ねぎ・キャベツ ブロッコリー・人参 水菜・えのき	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 のりスナッ麩	413 Kcal 484 Kcal	17.1 g 20.9 g	17.9 g 20.9 g	259 mg 310 mg	1.5 g 1.8 g
2	水	ご飯 鱈のパン粉焼き ほうれん草ともやしの磯香和え なめこと豆腐の味噌汁	米 パン粉・油 砂糖 *さつまいも*	鱈 海苔・豆腐 味噌 *牛乳*	パセリ・ほうれん草 もやし・きゅうり なめこ	麦茶 ぱりんこ 牛乳 ふかし芋	375 Kcal 447 Kcal	14.1 g 17.5 g	7.9 g 8.8 g	195 mg 243 mg	0.5 g 0.7 g
3	木	ご飯 鶏肉のオニオンソースがけ 人参しりしり わかめと麩の味噌汁	米 油・小麦粉・砂糖 ごま油・麩 *砂糖*	鶏肉 ツナ わかめ・味噌 *牛乳・寒天*	玉ねぎ・人参 ピーマン 長ねぎ *桃缶*	麦茶 アンパンマンソフトせんべい 牛乳 牛乳かん	458 Kcal 553 Kcal	18.7 g 23.2 g	15.0 g 18.1 g	194 mg 241 mg	0.9 g 1.1 g
4	金	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華風コーンスープ	米 油・砂糖・片栗粉 ごま油・春雨 *ホットケーキミックス・ごま・三温糖・油・ごま油*	豚肉 豆腐・味噌 *牛乳・豆腐・卵*	生姜・にんにく・長ねぎ にら・きゅうり・人参 コーン・コーンクリーム缶・玉ねぎ	麦茶 星たべよ 牛乳 マーラーカオ	501 Kcal 605 Kcal	15.3 g 19.1 g	17.1 g 20.3 g	212 mg 264 mg	1.4 g 1.6 g
7	月	麦ご飯 豚肉のすき焼き風煮 切干大根のなめ茸和え ほうれん草と玉ねぎの味噌汁	米・押麦 砂糖 *小麦粉・砂糖・マーガリン*	豚肉 味噌 *牛乳・卵*	白菜・人参・白滝 なめ茸・切干大根・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ *レモン果汁*	麦茶 ソフトサラダ 牛乳 カトルカール	534 Kcal 581 Kcal	16.1 g 19.4 g	17.5 g 18.8 g	186 mg 231 mg	1.3 g 1.3 g
8	火	わかめご飯 チキンカツ かぼちゃサラダ もずくと豆苗のすまし汁	米・わかめご飯の素 小麦粉・パン粉 油・マヨネーズ *食パン・カレー粉・マヨネーズ*	鶏肉 もずく *牛乳・粉チーズ*	かぼちゃ・玉ねぎ 人参 豆苗	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 カレーチーズトースト	504 Kcal 599 Kcal	16.5 g 20.2 g	19.9 g 23.5 g	193 mg 227 mg	1.4 g 1.7 g
9	水	ご飯 照焼きハンバーグ 小松菜とちくわの煮びたし ごぼうと人参の味噌汁	米 パン粉・砂糖 片栗粉 *豆乳クリームバター・砂糖・小麦粉・BP・和糖・ココア*	豚肉・豆乳 竹輪 味噌 *牛乳・豆乳*	玉ねぎ 小松菜・もやし ごぼう・人参	麦茶 ぱりんこ 牛乳 ココアケーキ	501 Kcal 606 Kcal	18.2 g 22.6 g	17.4 g 20.7 g	193 mg 240 mg	1.3 g 1.7 g
10	木	ご飯 筑前煮 三色お浸し にらと卵の味噌汁	米 油 砂糖 *小麦粉・油*	鶏肉 卵 味噌 *牛乳・粉チーズ*	人参・竹の子・ごぼう 小松菜・もやし・人参 にら *人参*	麦茶 アンパンマンソフトせんべい 牛乳 人参プリッツ	448 Kcal 541 Kcal	18.4 g 22.9 g	13.9 g 16.7 g	266 mg 331 mg	1.2 g 1.4 g
11	金	ご飯 鰺のカレー風味焼き 納豆和え キャベツと玉ねぎの味噌汁	米 カレー粉・砂糖 *パイシート・グラニュー糖*	鰺 納豆 味噌 *牛乳*	小松菜・人参・えのき キャベツ 玉ねぎ	麦茶 星たべよ 牛乳 ミニクロワッサン	377 Kcal 450 Kcal	15.5 g 19.3 g	11.1 g 12.9 g	251 mg 313 mg	0.9 g 1.1 g
12	土	和風きのこスパゲティ リヨネーズポテト 小松菜と人参のスープ	スパゲティ 油 じゃが芋 *せんべい*	鶏肉 ベーコン	長ねぎ・しめじ・えのき 玉ねぎ・パセリ・小松菜 人参 *オレンジ*	麦茶 リッツ 麦茶 オレンジ・せんべい	307 Kcal 363 Kcal	11.4 g 14.0 g	6.5 g 7.0 g	42 mg 50 mg	1.0 g 1.1 g
15	火	ハヤシライス 切干大根のささみサラダ チーズ	米・押麦 油・ハヤシルウ 砂糖 *麩・グラニュー糖・マーガリン*	豚肉 鶏肉 チーズ *牛乳*	生姜・にんにく・玉ねぎ 人参・マッシュルーム 切干大根・キャベツ	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 シュガースナッ麩	514 Kcal 612 Kcal	18.1 g 22.2 g	18.1 g 21.3 g	297 mg 358 mg	1.7 g 2.0 g
16	水	ご飯 鮭のねぎ塩焼き ひじきの含め煮 麩と玉ねぎの味噌汁	米 油・ごま油 砂糖・麩 *小麦粉・砂糖・油*	鮭 ひじき・さつま揚げ 味噌・豆腐 *牛乳*	長ねぎ・にんにく 人参 玉ねぎ	麦茶 ぱりんこ 牛乳 ちんすこう	446 Kcal 536 Kcal	15.8 g 19.6 g	13.5 g 15.8 g	183 mg 227 mg	0.8 g 1.0 g
17	木	ロールパン マカロニグラタン 人参サラダ キャベツとコーンのスープ	ロールパン マカロニ・油・ホワイトソース パン粉・砂糖・ごま *米・砂糖*	鶏肉・牛乳 チーズ *牛乳・鶏肉・味噌*	玉ねぎ・しめじ 人参・もやし キャベツ・コーン *玉ねぎ*	麦茶 アンパンマンソフトせんべい 牛乳 肉味噌おにぎり	490 Kcal 594 Kcal	17.5 g 21.7 g	14.9 g 18.0 g	208 mg 258 mg	1.7 g 2.0 g
18	金	麦ご飯 洋風カレー鶏肉じゃが 白菜とハムの酢の物 ほうれん草とわかめの味噌汁	米・押麦 じゃが芋 油・カレー粉・砂糖 *ゼリー・ウエハース*	鶏肉 ハム・わかめ 味噌 *牛乳*	玉ねぎ・人参 白菜・きゅうり ほうれん草	麦茶 星たべよ 牛乳 ぶどうゼリー・ウエハース	388 Kcal 464 Kcal	13.0 g 16.2 g	9.3 g 10.6 g	189 mg 235 mg	1.2 g 1.4 g
19	土	チキンライス ほうれん草と豆腐のスープ バナナ	米 油 *菓子パン・せんべい*	鶏肉 豆腐	玉ねぎ・人参 ほうれん草 バナナ	麦茶 リッツ 麦茶 菓子パン・せんべい	356 Kcal 423 Kcal	10.5 g 12.9 g	6.3 g 6.9 g	37 mg 44 mg	0.6 g 0.6 g
21	月	ご飯 鶏肉のチーズ焼き カニカマサラダ チンゲン菜と高野豆腐の味噌汁	米 マヨネーズ *さつまいも・砂糖・マーガリン*	鶏肉・チーズ カニカマ 味噌・高野豆腐 *豆乳*	パセリ・キャベツ きゅうり チンゲン菜	麦茶 ソフトサラダ 麦茶 スイートポテト	485 Kcal 520 Kcal	15.1 g 18.2 g	16.3 g 17.3 g	85 mg 104 mg	1.0 g 1.0 g
22	火	醤油ラーメン 白菜とささみのごま和え バナナ	中華麺 ごま油 ごま・砂糖 *米・マーガリン*	豚肉 鶏肉 *牛乳・ベーコン・かつお節*	ほうれん草・コーン 長ねぎ・白菜 人参・バナナ *しめじ・エリンギ*	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 きのこの混ぜおにぎり	439 Kcal 519 Kcal	16.9 g 20.8 g	10.8 g 12.2 g	206 mg 237 mg	1.3 g 1.5 g
23	水	ご飯 親子煮 チンゲン菜のナムル なすとえのきの味噌汁	米 砂糖 ごま油 *じゃが芋・片栗粉・砂糖・油*	鶏肉 卵・海苔 味噌 *牛乳・チーズ・スキムミルク*	玉ねぎ・チンゲン菜 もやし・人参 なす・えのき	麦茶 ぱりんこ 牛乳 チーズおやき	421 Kcal 505 Kcal	16.6 g 20.6 g	11.5 g 13.2 g	214 mg 267 mg	1.1 g 1.4 g
24	木	麦ご飯 豚肉と玉ねぎの生姜焼き マカロニツナサラダ 大根とわかめの味噌汁	米・押麦 油・砂糖・マカロニ マヨネーズ *片栗粉・油*	豚肉 ツナ・わかめ 味噌 *牛乳・鶏肉・豆腐*	玉ねぎ・生姜 きゅうり・人参 大根	麦茶 アンパンマンソフトせんべい 牛乳 チキンナゲット	502 Kcal 608 Kcal	22.8 g 28.4 g	18.6 g 22.6 g	182 mg 226 mg	1.0 g 1.2 g
25	金	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜ともやしのソテー 麩と長ねぎのすまし汁	米 砂糖・油 麩 *砂糖・油・ごま*	鯖 味噌 ベーコン	生姜・小松菜 もやし 長ねぎ *さつま芋*	麦茶 星たべよ 麦茶 大学芋	423 Kcal 507 Kcal	11.9 g 14.7 g	11.0 g 12.8 g	82 mg 99 mg	1.0 g 1.2 g
26	土	焼きうどん 厚揚げとしめじの味噌汁 ゼリー	うどん 油・ごま油 ゼリー *せんべい*	豚肉・かつお節 厚揚げ・味噌	玉ねぎ・キャベツ 人参 しめじ *バナナ*	麦茶 リッツ 麦茶 バナナ・せんべい	336 Kcal 398 Kcal	12.0 g 14.8 g	7.1 g 7.8 g	64 mg 78 mg	1.2 g 1.5 g
28	月	ゆかりごはん 鶏のから揚げ 白菜のお浸し さつまいもと油揚げの味噌汁	米・ゆかり 片栗粉・油 さつまいも *ホットケーキミックス・油・ホイップクリーム*	鶏肉 かつお節 油揚げ・味噌 *牛乳・卵*	生姜 人参・白菜 きゅうり *みかん缶*	麦茶 ソフトサラダ 牛乳 お誕生日ケーキ	592 Kcal 654 Kcal	19.6 g 23.8 g	24.4 g 27.4 g	198 mg 246 mg	1.2 g 1.2 g
29	火	ポークカレーライス コーンサラダ ゼリー	米・押し麦 油・じゃがいも・カレーフレーク 砂糖・ゼリー *小麦粉・BP・砂糖・油*	豚肉 ハム *牛乳・卵・スキムミルク*	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・きゅうり *レモン果汁*	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 レモンケーキ	557 Kcal 666 Kcal	16 g 20 g	17 g 20 g	213 mg 252 mg	1.2 g 1.5 g
30	水	食パン ミートローフ チンゲン菜のソテー ブロッコリーとコーンのスープ	食パン パン粉 ごま油 *米*	豚肉 鶏肉 卵 *牛乳・しらす・青のり・かつお節*	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・もやし・パプリカ ブロッコリー・コーン	麦茶 ぱりんこ 牛乳 しらすおにぎり	426 Kcal 511 Kcal	16 g 20 g	13 g 15 g	193 mg 240 mg	1.6 g 2.0 g
31	木	麦ご飯 ★鶏肉の甘酒味噌焼き ビーフン炒め 小松菜と豆腐のすまし汁	米・押麦 甘酒・ビーフン ごま油 *ホットケーキミックス・油・グラニュー糖*	鶏肉 味噌 豆腐 *牛乳*	玉ねぎ・人参 ピーマン 小松菜 *かぼちゃ*	麦茶 アンパンマンソフトせんべい 牛乳 かぼちゃドーナッツ	485 Kcal 587 Kcal	18 g 23 g	16 g 20 g	198 mg 246 mg	0.9 g 1.1 g

＊献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米です。
＊栄養価は上段が0～2才児（午前おやつ有）、下段が3～5才児（午前おやつ無）です。
＊食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
＊保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

★海老名市に所存する『泉橋酒造』の甘酒を使用した『鶏肉の甘酒味噌焼き』です。

給与栄養量平均

	エネルギー（kcal）	たん白質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	食塩相当量（g）
3歳未満児	434	15.5	13.5	175	1.1
3歳以上児	513	19.1	15.7	214	1.3