



2023年10月 つばみ保育園予定献立表

日	曜	献立	材料名	材料名	材料名	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	
2	月	カレーライス コーンサラダ ぶどうゼリー	米・押麦 カレーフレーク・じゃが芋 ゼリー	豚肉 かつお節	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参・キャベツ コーン・きゅうり	麦茶 畑のクラッカー 牛乳 フライドポテト	485 Kcal	13.4 g	15.2 g	168 mg	1.5 g
3.17	火	ナポリタン 白菜とささみのごま酢和え バナナ	スパゲティ 油 ごま・砂糖 米	ベーコン・チーズ 鶏肉 牛乳・チーズ・かつお節	玉ねぎ・ピーマン 白菜・人参 バナナ	麦茶 アンパンマンビスケット 牛乳 おなかチーズおにぎり	503 Kcal	16.1 g	16.4 g	244 mg	1.3 g
4.18	水	ロールパン 照焼きハンバーグ チンゲン菜と油揚げの和え物 かぶのスープ	ロールパン パン粉・砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス・砂糖・油	豚肉 豆乳 油揚げ 牛乳	玉ねぎ・チンゲン菜 人参・もやし かぶ・小ねぎ かぼちゃ	麦茶 麦ふあ 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	461 Kcal	19.9 g	20.5 g	228 mg	1.8 g
5.19	木	ご飯 鯖のバター正油焼き 筍わかめのきんぴら なめこと玉ねぎの味噌汁	米 マーガリン・小麦粉 油・砂糖 餃子の皮・じゃが芋・カレー粉・油	鯖 筍わかめ 味噌 牛乳・鶏肉	パセリ・ごぼう 人参 なめこ・玉ねぎ	麦茶 ばりんこ 牛乳 サモサ	478 Kcal	17.7 g	15.6 g	162 mg	1.0 g
6.20	金	ゆうやけご飯 鶏肉のオニオンソースがけ 三色お浸し キャベツと豆腐の味噌汁	米 油・小麦粉 砂糖 砂糖	鶏肉 かつお節 豆腐・味噌 牛乳・ヨーグルト	玉ねぎ・ほうれん草・人参 もやし キャベツ パインアップル・みかん	麦茶 アンパンマンせんべい 牛乳 フルーツヨーグルト	506 Kcal	20.9 g	17.2 g	285 mg	0.9 g
7.21	土	ミートソース コーンと長ねぎのスープ バナナ	マカロニ 油 源氏パイ・ハッピーターン	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参 トマト缶・パセリ コーン・長ねぎ・バナナ	麦茶 星食べよ 牛乳 源氏パイ・ハッピーターン	358 Kcal	10.6 g	3.9 g	112 mg	0.9 g
23	月	カレーライス コーンサラダ チーズ	米・押麦 カレーフレーク・じゃが芋 じゃが芋・油	豚肉 かつお節 チーズ 牛乳	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参・キャベツ コーン・きゅうり	麦茶 畑のクラッカー 牛乳 フライドポテト	579 Kcal	18.7 g	20.8 g	413 mg	2.2 g
10.24	火	麦ご飯 洋風カレー肉じゃが もやしとハムの酢の物	米・押麦 じゃが芋・油 カレー粉・砂糖 小麦粉・油	鶏肉 ハム 牛乳・チーズ	玉ねぎ・人参 もやし・きゅうり 人参	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 人参クッキー	458 Kcal	15.2 g	16.8 g	234 mg	1.1 g
11.25	水	ご飯 甘辛チキン ずき昆布煮 麩と玉ねぎの味噌汁	米 砂糖 麩 米・ゆかりの素	鶏肉 刻み昆布・さつま揚げ 味噌 牛乳	にんにく 人参 玉ねぎ	麦茶 Caせんべい 牛乳 ゆかりおにぎり	530 Kcal	20.0 g	12.9 g	228 mg	1.5 g
12.26	木	ご飯 高野豆腐の卵とじ キャベツのサラダ 大根の味噌汁	米 油・砂糖 ごま油 小麦粉・砂糖・油	高野豆腐・鶏肉 卵 味噌 牛乳・きな粉	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり パプリカ・大根	麦茶 バナナ 牛乳 きな粉ビスケット	469 Kcal	18.8 g	15.2 g	224 mg	0.9 g
13.27	金	ハヤシライス 切干大根のささみサラダ ゼリー	米・押麦 油・ハヤシルウ 砂糖・ゼリー さつま芋・砂糖・マーガリン	豚肉 鶏肉 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 りんご 牛乳 スイートポテト	481 Kcal	14.8 g	12.0 g	197 mg	1.4 g
14	土	鶏肉生姜ご飯 マカロニツナサラダ 小松菜と玉ねぎの味噌汁	米 油・砂糖 マカロニ・エッグケアマヨネーズ タイ焼き	鶏肉 油揚げ・ツナ 味噌 牛乳	人参・しめじ 生姜・きゅうり 小松菜・玉ねぎ	麦茶 星たべよ 牛乳 ミニタイ焼き	361 Kcal	11.5 g	9.5 g	58 mg	0.7 g
28	土	鶏肉生姜ご飯 マカロニツナサラダ 小松菜と玉ねぎの味噌汁	米 油・砂糖 マカロニ・エッグケアマヨネーズ ベルギーワッフル	鶏肉 油揚げ・ツナ 味噌 牛乳	人参・しめじ 生姜・きゅうり 小松菜・玉ねぎ	麦茶 星たべよ 牛乳 ベルギーワッフル	443 Kcal	13.7 g	11.1 g	55 mg	1.8 g
16.30	月	ご飯 豚肉とがんもの旨煮 キャベツとブロッコリーのおかか和え さつま芋の味噌汁	米 油・砂糖 さつま芋 麩・マーガリン・砂糖	がんもどき 豚肉・かつお節 味噌 牛乳・きな粉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー 小ねぎ	麦茶 サクサクポーロかぼちゃ 牛乳 きな粉スナツ麩	503 Kcal	20.8 g	16.4 g	229 mg	0.9 g
31	火	★お楽しみ給食★	ホットケーキミックス・油・グラニュー糖	牛乳	かぼちゃ	麦茶 星たべよ 牛乳 かぼちゃドーナツ	494 Kcal	19 g	17 g	212 mg	1.1 g

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産です。
 *栄養価は上段の0~2才児（午前おやつ前）、下段が3~5才児（午前おやつ無）です。
 *食材は入れの割合上、献立を変更する場合があります。
 *保育園では色ん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。
 給食栄養価平均

*北海道名産品に所収する「栗崎酒造」の甘酒を使用した「鶏肉の日酒味噌焼き」です。

	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)
3歳未満児	489	17.9	18.0	228	1.2
3歳以上児	559	21.4	18.6	262	1.4