

# 令和 6年 10 月 献 立 表



みずはし保育園

日	曜	献 立 名										エネルギー (kcal)		蛋白質 (g)		脂質 (g)		食塩 (g)	
		3歳未満児のみ AMおやつ	主 食	副 食			飲み物	PMおやつ	未満時	以上児	未満時	以上児	未満時	以上児	未満時	以上児			
									未満時	以上児	未満時	以上児	未満時	以上児					
1	火	ベジたべる	ごはん	モロのパン粉焼き	春雨サラダ	みかん缶	牛乳	ロールケーキ	麦茶	482	503	17.2	18.5	13.7	14.8	2.0	1.9		
2	水	白い風船	焼きそば	卵サラダ	スープ	手作りゼリー	牛乳	おにぎり	麦茶	505	554	18.4	20.9	14.3	16.2	1.9	2.5		
3	木	かっぱえびせん	ごはん	豚肉の生姜焼き	大根のサラダ	オレンジ	牛乳	チーズトースト	麦茶	497	507	18.0	19.3	18.7	20.6	2.4	2.5		
4	金	味しらべ	ごはん	大豆ハンバーグ	もやしのサラダ	黄桃缶	牛乳	クッキー	麦茶	511	520	14.6	15.9	14.8	16.3	1.7	1.9		
5	土		運動会																
7	月	ハーベスト	カレーライス	ほうれん草のサラダ	スープ	手作りゼリー	牛乳	フルーチェ	麦茶	505	564	14.9	17.1	20.2	22.5	2.1	2.2		
8	火	サッポロポテト	ごはん	メンチカツ	コーンサラダ	みかん缶	牛乳	ココア蒸しケーキ	麦茶	551	582	16.6	18.4	20.4	21.4	1.8	1.8		
9	水	せんべい	ごはん	松風焼	ひじきの煮物	黄桃缶	牛乳	マカロニのあべかわ	麦茶	455	497	20.5	22.8	11.9	13.4	2.0	1.9		
10	木	白い風船	食パン	鶏肉とペンネのケチャップ煮	付) ブロッコリー	手作りゼリー	牛乳	おにぎり	麦茶	416	487	13.3	17.5	10.3	13.6	1.6	1.9		
11	金	かっぱえびせん	マーボー	マカロニサラダ	スープ	オレンジ	牛乳	シュガートースト	麦茶	551	564	18.7	20.4	22.0	22.6	2.2	2.0		
12	土	クラッカー	豚丼	サラダ	スープ	フルーツ	牛乳	お楽しみ菓子	牛乳	500	552	18.8	21.3	13.4	15.3	1.7	1.7		
15	火	味しらべ	ごはん	鶏肉のマーメレード焼き	切り干し大根のサラダ	黄桃缶	牛乳	お麩のラスク	麦茶	481	495	16.0	19.8	16.8	17.7	1.9	1.8		
16	水	白い風船	家庭弁当の日				牛乳	牛乳ケーキ	麦茶										
17	木	ハーベスト	野菜ラーメン	ツナサラダ		手作りゼリー	牛乳	おにぎり	麦茶	445	482	17.5	19.6	11.2	12.4	2.9	3.8		
18	金	せんべい	わかめごはん	鶏肉の唐揚げ	スパゲティサラダ	グレープフルーツ	牛乳	フルーツサンド	麦茶	513	562	16.6	18.8	20.2	22.7	2.3	2.3		
19	土	クラッカー	挽肉カレー	サラダ	スープ	フルーツ	牛乳	お楽しみ菓子	牛乳	462	496	20.9	22.3	13.0	14.3	1.9	1.8		
21	月	サッポロポテト	ごはん	豆腐のうま煮	中華和え	オレンジ	牛乳	ラスク	麦茶	404	453	15.5	17.8	15.3	16.4	1.9	2.0		
22	火	白い風船	ごはん	魚のごま味噌煮	カレービーフン炒め	みかん缶	牛乳	フルーツヨーグルト	麦茶	449	495	19.3	21.2	13.5	14.9	1.7	2.0		
23	水	かっぱえびせん	ハヤシライス	海藻サラダ	スープ	黄桃缶	牛乳	揚げパン	麦茶	595	641	17.6	20.8	17.8	21.8	3.2	3.4		
24	木	味しらべ	食パン	コロケ	ミニサラダ	手作りゼリー	牛乳	ライスピザ	麦茶	522	590	18.3	20.4	13.0	16.0	2.0	2.3		
25	金	ハーベスト	ごはん	納豆	肉じゃが	バナナ	牛乳	きな粉トースト	麦茶	526	544	19.1	20.7	17.1	16.6	2.5	2.5		
26	土	クラッカー	二色丼	和風和え	スープ	フルーツ	牛乳	お楽しみ菓子	牛乳	489	558	23.2	26.2	11.6	16.3	2.3	2.1		
28	月	ベジたべる	ごはん	回鍋肉	ひじきのサラダ	パイ缶	牛乳	フライドサツマイモ	麦茶	513	542	12.9	15.2	16.1	16.2	1.1	1.6		
29	火	せんべい	きつねうどん	肉団子煮		手作りゼリー	牛乳	おにぎり	麦茶	483	547	17.9	22.4	9.9	14.3	2.4	2.6		
30	水	白い風船	ごはん	親子煮	マヨぼんサラダ	オレンジ	牛乳	お好み焼き	麦茶	469	505	19.9	22.7	13.2	17.5	3.0	2.9		
31	木	味しらべ	ピビンバ丼	花野菜サラダ	スープ	みかん缶	牛乳	フルーツ蒸しパン	麦茶	435	482	15.0	16.9	13.7	15.0	1.5	2.0		



1