



令和5年度 10月のしよくじ



大津市福祉部子ども未来局幼保支援課

【保育所献立予定表】

日曜	献立名				主 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
2月	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 春雨の酢の物	豆 煮	牛乳 なし せんべい	普通牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 だし(かつお)	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリーンピース(冷凍) きゅうり 乾燥わかめ なし	精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 はるさめ いりごま(白) 塩せんべい
3火	牛乳 温野菜(かぼちゃ)	ご飯 タンドリーチキン もやしサラダ キャベツとコーンのスープ	肉 焼	牛乳 *フルーツポンチ	普通牛乳 鶏てりやき用もも ヨーグルト(プレーン) だし(かつお)	かぼちゃ しょうが、もやし にんじん きゅうり キャベツ コーン缶詰 もも缶詰(果肉) みかん缶詰(果肉) パイナップル(缶詰)	精白米 三温糖 ごま油
4水	牛乳 ビスケット	ご飯 親子焼き しめじ煮 豆腐と油揚げのみそ汁	卵 焼	牛乳 *さつまいも蒸しパン	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 だし(かつお) 豆腐(絹ごし) 油あげ だし(煮干し)	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう 葉ねぎ	ビスケット・ハード 精白米 サラダ油 三温糖 薄力粉(1等) 黒砂糖 さつまいも
5木	牛乳 りんご	ご飯 さわらの煮つけ 和風サラダ 大根とわかめのみそ汁	魚 煮	牛乳 *マカロニのあべ川	普通牛乳 さわら(切り身) しらす干し きな粉	りんご しょうが キャベツ きゅうり にんじん れんこん 大根 乾燥わかめ	精白米 三温糖 サラダ油 マカロニ(乾)
6金	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 かいじゅう揚げ ツナとひじきのサラダ ゆばのすまし汁	肉 揚	牛乳 ゆで粟 クラッカー	普通牛乳 プロセスチーズ 牛肉もも・脂少 しらす干し ツナ缶(水煮70g)ライト 湯葉(干し) だし(かつお)	にんじん ピーマン ほしひじき コーン缶詰 葉ねぎ だし(昆布)	精白米 さつまいも 薄力粉(1等) サラダ油 三温糖 ごま油 クラッカー
7土	牛乳 せんべい	ご飯 豚汁 かぼちゃ煮	肉 汁	牛乳 ビスケット	普通牛乳 豚もも・脂少 油あげ だし(煮干し) だし(かつお)	にんじん 大根 干しいたけ 葉ねぎ かぼちゃ	塩せんべい 精白米 三温糖 ビスケット・ハード
10火	牛乳 ふかしいも	ご飯 大豆と鶏肉のトマト煮 甘酢和え(もやし)	豆 煮	牛乳 柿 クラッカー	普通牛乳 大豆(水煮) 鶏肉(もも皮なし)	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト(缶詰) <small>ホム</small> だし(昆布) キャベツ もやし きゅうり 柿	さつまいも 精白米 サラダ油 三温糖 クラッカー
11水	牛乳 りんご	ご飯 クリームシチュー コーンサラダ	肉 汁	牛乳 *おにぎり(さけ)	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) さけ	りんご たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) だし(昆布) コーン缶詰 きゅうり キャベツ	精白米 じゃがいも サラダ油 薄力粉(1等) バター いりごま(白)
12木	牛乳 温野菜(ブロッコリー)	ご飯 さばの竜田揚げ 五目煮豆 にらたま汁	魚 揚	牛乳 なし せんべい	普通牛乳 さば(切り身) 大豆(乾) 鶏卵 だし(かつお)	ブロッコリー しょうが にんじん ごぼう だし(昆布) 干しいたけ にら だし なし	精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖 さかなの学校
13金	牛乳 かりんとう	ご飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ かぼちゃとたまねぎのスープ	豆 焼	牛乳 *和風ホットケーキ	普通牛乳 豆腐(木綿) 牛ひき肉 だし(かつお) きな粉	たまねぎ きゅうり トマト かぼちゃ	キヌアかりんとう 精白米 パン粉 ごま油 サラダ油 マカロニ(乾) 上新粉 三温糖
14土	牛乳 ビスケット	ご飯 厚揚げの煮物 切り干しサラダ	豆 煮	牛乳 クラッカー	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	にんじん ごぼう 切り干し大根 きゅうり	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも しらたき 三温糖 ごま油 クラッカー
16月	牛乳 塩せんべい	ご飯 チキンカレー 甘酢キャベツ	肉 汁	牛乳 柿 プチりんごパン	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし)	たまねぎ にんじん キャベツ 柿	星っこ 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 プチりんごパン(おやつ)
17火	牛乳 温野菜(ブロッコリー)	ご飯 ツナとマカロニのクリーム煮 きゅうりの酢の物	魚 煮	牛乳 *チヂミ風おやき	普通牛乳 ツナ缶(水煮70g)ライト しらす干し だし(かつお) 豚もも・脂少	ブロッコリー たまねぎ にんじん ほうれんそう だし(昆布) きゅうり 乾燥わかめ にら	精白米 マカロニ(乾) サラダ油 薄力粉(1等) バター 三温糖 ごま油 いりごま(白)

3歳以上児	エネルギー 577kcal	タンパク質 22.0g	脂肪 17.9g	3歳未満児	エネルギー 505kcal	タンパク質 19.1g	脂肪 16.0g
-------	---------------	-------------	----------	-------	---------------	-------------	----------

*は手作りおやつです

日 曜	献 立 名			主 な 材 料			
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
18水	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 チキンカツ ゆで野菜(キャベツ・ニンジン) 玉ねぎとわかめのみそ汁	肉 揚	牛乳 りんご きらず揚げ	普通牛乳 プロセスチーズ 鶏チキンカツ用むね だし(煮干し)	キャベツ にんじん たまねぎ 乾燥わかめ りんご	精白米 薄力粉(1等) パン粉 サラダ油 きらず揚げ天然塩
19木	牛乳 なし	ご飯 かぼちゃオムレツ ひじきサラダ きのこスープ	卵 焼	牛乳 ゆで栗 ヨーグルト	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 だし(かつお) ヨーグルト(加糖)	なし、かぼちゃ たまねぎ ほしひじき 大根 きゅうり にんじん ぶなしめじ えのきたけ こまつな	精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 くり
20金	牛乳 せんべい	こぎつねごはん さけの塩焼き 里芋のごまみそ煮 わかめのすまし汁	魚 焼	牛乳 *金時豆のケーキ	普通牛乳 鶏ひき肉 油あげ さけ(切り身) だし(かつお) 鶏卵	にんじん しょうが グリーンピース(冷凍) 乾燥わかめ 葉ねぎ だし(昆布)	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 里芋 いりごま(白) 金時豆(乾) 薄力粉(1等) マーガリン
21土	牛乳 クラッカー	ご飯 豆腐の野菜あんかけ煮 三色ごま和え	豆 煮	牛乳 ビスケット	普通牛乳 豆腐(木綿) 豚もも・脂少 だし(かつお)	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) しいたけ ほうれんそう はくさい	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 いりごま(白) ビスケット・ハード
23月	牛乳 あられ	ご飯 さけ缶と野菜の煮物 キャベツのごま酢和え	魚 煮	牛乳 りんご いり小魚	普通牛乳 さけ・水煮缶詰 だし(かつお) 煮干し	大根 にんじん れんこん グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり 乾燥わかめ りんご	発芽玄米あられ 精白米 里芋 三温糖 いりごま(白)
24火	牛乳 せんべい	ご飯 八宝菜 きゅうりもみ	肉 炒	牛乳 *大学いも	普通牛乳 豚もも・脂少 だし(かつお)	はくさい たまねぎ もやし にんじん たけのこ(ゆで) 干しいたけ きゅうり 乾燥わかめ	塩せんべい 精白米 サラダ油 かたくり粉 いりごま(白) 三温糖 さつまいも いりごま(黒)
25水	牛乳 温野菜(かぼちゃ)	ご飯 さばの煮つけ 甘酢和え(セロリ) けんちん汁	魚 煮	牛乳 柿 プロセスチーズ	普通牛乳 さば(切り身) だし(かつお) きゅうり 豆腐(木綿) プロセスチーズ	かぼちゃ しょうが キャベツ きゅうり セロリ、ごぼう にんじん 大根、葉ねぎ だし(昆布) 柿	精白米 三温糖 サラダ油
26木	牛乳 あられ	ご飯 四川風スープ 野菜ソテー 手作りひじきふりかけ	卵 汁	牛乳 *ミートスパゲティ	普通牛乳 鶏卵 鶏肉(胸皮なし) 豆腐(絹ごし) だし(かつお) ちりめんじゃこ かつお節 牛ひき肉	たけのこ(ゆで) にんじん キャベツ たまねぎ ほしひじき グリーンピース(冷凍)	きなこあられ 精白米、じゃがいも かたくり粉 サラダ油 いりごま(白) ごま油 スパゲティ(乾) バター 薄力粉(1等)
27金	牛乳 温野菜(ブロッコリー)	ご飯 ツナチーズオムレツ 小松菜と大根のごま和え 白菜と人参のスープ	卵 焼	牛乳 *フランスパンのラスク	普通牛乳 鶏卵 ツナ缶(水煮フレーク)ライト プロセスチーズ だし(かつお)	ブロッコリー たまねぎ ピーマン こまつな 大根 はくさい にんじん	精白米 サラダ油 いりごま(白) 三温糖 フランスパン マーガリン グラニュー糖
28土	牛乳 ビスケット	ご飯 肉豆腐 ほうれん草とコーンのサラダ	豆 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 豆腐(木綿) 牛肉もも・脂少 だし(かつお)	たまねぎ 葉ねぎ にんじん ほうれんそう コーン缶詰	ビスケット・ハード 精白米 しらたき サラダ油 三温糖 ごま油 塩せんべい
30月	牛乳 クラッカー	ご飯 照り焼きチキン 春雨サラダ 麩としめじのみそ汁	肉 焼	牛乳 *ふかしいも	普通牛乳 鶏てりやき用もも だし(煮干し)	きゅうり キャベツ コーン缶詰 ぶなしめじ	クラッカー 精白米 三温糖 はるさめ ごま油 焼きふ(小町麩) さつまいも
31火	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 高野豆腐の酢豚風 わかめサラダ	豆 炒	牛乳 *りんご入ホットケーキ	普通牛乳 プロセスチーズ 高野豆腐 豚もも・脂少 鶏卵	たまねぎ にんじん ピーマン 乾燥わかめ きゅうり キャベツ りんご	精白米 かたくり粉 じゃがいも サラダ油 三温糖 薄力粉(1等) バター

無難なくとろう! ほごめやさい!

「まごわ(は)やさしい」は7品目の食材をまんべんなく取り入れて、健康的な食生活を送るための合言葉で、和食の基本となる食材の頭文字をとったもの。毎日の食事に意識して取り入れていきたいですね。

ま 豆

大豆をはじめ、小豆や黒豆など豆類には、良質なたんぱく質とミネラルが豊富です。

ご ごま

たんぱく質や脂質、ミネラルが豊富に含まれるほか、抗酸化作用もあります。

わ わかめ

わかめやひじき、昆布などの海藻類には、カルシウムなどのミネラルが多く含まれます。

や 野菜

ビタミン類やミネラル、食物繊維が多く含まれます。

さ さかな

良質なたんぱく質が豊富な魚。特に青魚は血中コレステロールを減らす働きがあります。

し しいたけ

しいたけをはじめとしたきのこ類は、ビタミンDが豊富です。

い いも

じゃがいもやさつまいも、さといもなどいも類は、ビタミン類や食物繊維が豊富です。