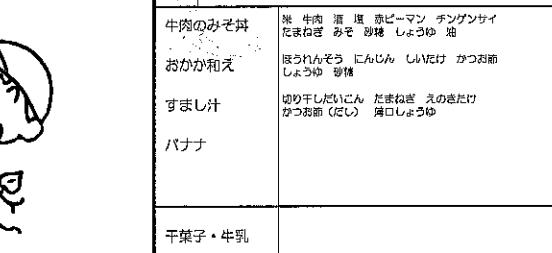
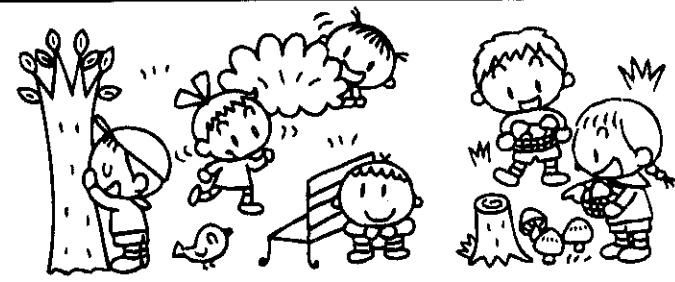


献 立 表

2022年10月の献立

大宮まぶね保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																																																		
																																																							
(1~2歳児)	(3~5歳児)																																																						
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>乳児摂取量</th> <th>乳児目標量</th> <th>幼児摂取量</th> <th>幼児目標量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>461kcal</td> <td>476kcal</td> <td>559kcal</td> <td>575kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>17.4g</td> <td>19.0g</td> <td>20.6g</td> <td>23.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.5g</td> <td>14.3g</td> <td>17.3g</td> <td>17.3g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>203mg</td> <td>200mg</td> <td>221mg</td> <td>260mg</td> </tr> </tbody> </table>		乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量	エネルギー	461kcal	476kcal	559kcal	575kcal	たんぱく質	17.4g	19.0g	20.6g	23.0g	脂質	15.5g	14.3g	17.3g	17.3g	カルシウム	203mg	200mg	221mg	260mg	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>乳児摂取量</th> <th>乳児目標量</th> <th>幼児摂取量</th> <th>幼児目標量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>461kcal</td> <td>476kcal</td> <td>559kcal</td> <td>575kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>17.4g</td> <td>19.0g</td> <td>20.6g</td> <td>23.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.5g</td> <td>14.3g</td> <td>17.3g</td> <td>17.3g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>203mg</td> <td>200mg</td> <td>221mg</td> <td>260mg</td> </tr> </tbody> </table>		乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量	エネルギー	461kcal	476kcal	559kcal	575kcal	たんぱく質	17.4g	19.0g	20.6g	23.0g	脂質	15.5g	14.3g	17.3g	17.3g	カルシウム	203mg	200mg	221mg	260mg				
	乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量																																																			
エネルギー	461kcal	476kcal	559kcal	575kcal																																																			
たんぱく質	17.4g	19.0g	20.6g	23.0g																																																			
脂質	15.5g	14.3g	17.3g	17.3g																																																			
カルシウム	203mg	200mg	221mg	260mg																																																			
	乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量																																																			
エネルギー	461kcal	476kcal	559kcal	575kcal																																																			
たんぱく質	17.4g	19.0g	20.6g	23.0g																																																			
脂質	15.5g	14.3g	17.3g	17.3g																																																			
カルシウム	203mg	200mg	221mg	260mg																																																			
3 干菓子・牛乳	4 干菓子・牛乳	5 パナナ・牛乳	6 干菓子・牛乳	7 干菓子・牛乳	8 干菓子・牛乳																																																		
豚肉の しょうが焼き	豚肉 しょうが ショウガ 油 たまねぎ 油	坦々麺	鶏ひき肉 スープ しょうゆ 酢 鮭味噌 ごま油 中華油 みそ 塩 卵ひき肉 鮭ひき肉 にんじん たまねぎ じゃがいもの 塩昆布和え ジャガイモ えだまめ にんじん 塩こんぶ りんご	魚のフライ	かれい 小麦粉 パン粉 油 キャベツと コーンのサラダ コンソメスープ ごはん ごはん	ポトフ	ワインバー じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん コンソメ プロッコリーと ささ身のマヨアゲ ごはん バナナ	チャブチエ	豚肉 しょうゆ はるかめ たまねぎ ごま油 にんじん ピーマン もやし 鮭味噌 ごま油	鶏の照り焼き	鶏 豆内 砂糖 みりん しょうゆ しょうが いいげんの 胡麻あえ みそ汁 ごはん バナナ																																												
白菜の酢の物	白菜 にんじん しょうゆ 酢 砂糖									いいげん はくさい しょうゆ すりごま 砂糖																																													
みそ汁	油揚げ だいこん カットわかめ かつお節(だし) みそ									カットわかめ 油揚げ ねぎ かつお節(だし) みそ																																													
ごはん																																																							
パナナ																																																							
フルーチェ 牛乳	フルーチェ(イチゴ味) 牛乳	ホットドッグ 牛乳	パン フランクフルト ケチャップ	干菓子・牛乳		アップルティー ケーキ・牛乳	小瓶鶏 バター ベーキングパウダー 鮭 砂糖 紅茶	ハッシュド ポテト・牛乳	じゃがいも 塩 こしょう 片栗粉 ケチャップ	干菓子・牛乳																																													
10		11 干菓子・牛乳	12 干菓子・牛乳	13 干菓子・牛乳	14 干菓子・牛乳	15 干菓子・牛乳																																																	
		抹茶の クリームソース コンソメスープ ミルクロールパン バナナ	鶏の炊き込みご飯 野菜炒め みそ汁 オレンジ	牛丼 プロッコリーの ごま酢あえ すまし汁 柿	牛丼 プロッコリーの ごま酢あえ すまし汁 コーンフレークの おにし・牛乳	あんかけうどん きんびられんこん バナナ	うどん 醤油 ちくわ こまつな にんじん たまねぎ ねぎ かつお節(だし) 塩 こまつな みそ 鮭味噌 しょうゆ さやいんげんの ツナソース 豆乳スープ	ローストチキン さやいんげんの ツナソース ごはん バナナ	鶏肉 だまねぎ 砂糖 しょうが しょうゆ みりん ごま油 ごま油 いいげん キャベツ ツナ しょうゆ 砂糖																																														
		さつまいも 蒸しパン・牛乳	さつまいも 米粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 牛乳	干菓子・牛乳	コーンフレーク マシュマロ バター	おかかおにぎり お茶	おかかおにぎり お茶	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳																																														
17 バナナ・牛乳	18 干菓子・牛乳	19 干菓子・牛乳	20 干菓子・牛乳	21 干菓子・牛乳	22 干菓子・牛乳																																																		
やみつきチキン プロッコリーと ツナのサラダ キャベツのスープ ごはん	焼肉 ケチャップ 砂糖 みりん しょうゆ プロッコリー ツナ にんじん マヨドレ 塩 たまねぎ キャベツ コンソメ ごはん 卵	さわらのコーン マヨネーズ焼き たたききゅうり すまし汁 ごはん 梨	豆腐の煮煮 小松菜とちゆし のおかか和え スープ ごはん バナナ	鶏のから揚げ プロッコリーと ちくわのサラダ スープ ごはん グレープフルーツ	鶏肉 しょうゆ 塩 しょうが 片栗粉 油 プロッコリー にんじん 鮭 砂糖 しょうゆ キャベツ もやし ねぎ ごはん リツツンド 牛乳	ミートスマート スティック野菜 コンソメスープ オレンジ	スパゲッティ スティック コンソメ りんご・みかん・めろん組 豚汁作り	肉じゃが 白菜のおかか和え すまし汁 ごはん バナナ	牛内 ジャガイモ にんじん たまねぎ いいげん 油 かつお節(だし) 砂糖 しょうゆ はくさい にんじん しょうゆ かつお節 ほれんそう しめじ かつお節(だし) 塩 ごま油																																														
詰のラスク 牛乳	詰 バター 砂糖	マカロニあべかわ 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖 塩	干菓子・牛乳		豚汁・お茶	豚肉 にんじん だいこん はくさい たまねぎ ねぎ かつお節(だし) みそ	干菓子・牛乳																																															
24 干菓子・牛乳	25 干菓子・牛乳	26 バナナ・牛乳	27 干菓子・牛乳	28 干菓子・牛乳	29 干菓子・牛乳																																																		
和風 ミートローフ 白菜とツナの ごま和え ごはん オレンジ	豚ひき肉 牛ひき肉 いんげん にんじん ごぼう れんこん 千しきたけ 白みそ はくさい ツナ にんじん すりごま しょうゆ たまねぎ にんじん コンソメ	カレーライス プロッコリーと コーンのサラダ バナナ	焼肉屋 味噌 はくさい にんじん ねぎ カレールウ プロッコリー コーン缶 にんじん マヨドレ 塩 こまとう	さけの 塩 キャベツ にんじん しめじ 油 ちゃんちゃん焼き 白菜の酢の物 みそ汁 ごはん バナナ	みそラーメン 切干大根と 高野豆腐の煮物 バナナ	中華めん 鶏肉 コーン缶 にんじん はくさい たまねぎ もやし カツカツ ねぎ みそ ごま油 かつお節(だし) 鮭味噌スープ 塩 しょうゆ はくさい きゅうり カットわかめ ごま 鮭 砂糖 カットわかめ 切り干しあいこん ねぎ かつお節(だし) みそ	マーポー丼 ほれん草の ナムル わかめスープ オレンジ	米 不精麺 鶏の唐肉 たまねぎ にんじん ねぎ 鮭味噌スープ 砂糖 しょうゆ みそ ごま油 片栗粉 ほれんそう もやし ごま油 しょうゆ ごま カットわかめ コーン缶 のざめ 中華だしの素																																															
りんごゼリー 牛乳	りんごジュース ゼラチン 砂糖	コーンバター 牛乳	コーンバター 塩	干菓子・牛乳		もものケー芋 牛乳	もものケー芋 牛乳 砂糖 バター ベーキングパウダー	ツナわかめ おにぎり・お茶	干菓子・牛乳																																														
31 干菓子・牛乳	Halloween かぼちゃシュー パンバーグ 添え野菜 ごはん みかん缶																																																						
	パン 添え野菜 ごはん みかん缶																																																						
	ポップコーン 牛乳	とうもろこしの種 油 塩																																																					