

公立保育園 10月予定実施献立表

鎌倉市こども部保育課

日	曜	昼食	午後おやつ	材料の種類と体内のはたらき			栄養価		
				力や体温	血や肉	体の調子を整える	熱量 Kcal	蛋白質 g	
	2	月	魚のフライ・温野菜(人参・ブロッコリー)・スープ(キャベツ・玉ねぎ)・りんご	牛乳・かりんとう・せんべい	パン粉 油	白身魚 卵	人参 ブロッコリー	435	22.6
	3	火	親子煮・きゅうりのごま酢・味噌汁(玉ねぎ・わかめ)・梨	ヨーグルト・せんべい	さとう	鶏もも肉 卵	人参 キャベツ	302	18
	4	水	焼きそば・かぼちゃの甘煮・卵スープ(青菜)・ぶどう	牛乳・ポップコーン・キャンディチーズ	蒸し麺 油	豚もも肉 卵	チンゲン菜 キャベツ	530	21.4
	5	木	かに玉・切り干し大根煮・すまし汁(豆腐・長ねぎ)・りんご	牛乳・キャベツパン	さとう 片栗粉	卵 さつま揚げ	長ねぎ 人参	509	24.1
	6	金	煮魚・酢のもの(わかめ・春雨)・けんちん汁・梨	牛乳・お月見団子	春雨 里芋	白身魚 鶏もも肉	大根 白菜	505	24.3
	7	土	ツナサンド・ブロッコリーサラダ・スープ(チンゲン菜)・りんご	牛乳・せんべい・クッキー	マーガリン 油	ツナ缶	きゅうり ブロッコリー	580	19.5
9	月	体育の日							
	10	火	スパゲティミートソース・キャベツのサラダ・スープ(白菜・鶏肉)・もも缶	牛乳・じゃが芋田楽	スパゲティ 油	豚ひき肉 鶏もも肉	玉ねぎ きゅうり	522	22
	11	水	チキンカレー・大根のピクルス風・りんご	牛乳・焼きそばパン	油 蒸し麺	鶏もも肉 牛乳	人参 じゃが芋	500	16.7
	12	木	はんぺんのチーズフライ・温野菜(人参・ブロッコリー)・スープ(キャベツ・玉ねぎ)・梨	発酵乳・せんべい・クッキー	油 パン粉	卵 はんぺん	人参 キャベツ	427	16.5
	13	金	カボチャとなすのあんかけ(高野・きゅうりのごま酢・味噌汁(豆腐・わかめ)・りんご	牛乳・蒸しパン	砂糖 片栗粉	高野豆腐 豆腐	かぼちゃ きゅうり	480	18.1
	14	土	煮込みうどん・ゆで卵・ほうれん草のお浸し・ぶどう	牛乳・せんべい・ビスケット	ゆでうどん	鶏もも肉 卵	人参 玉ねぎ	416	20.1
	16	月	ちくわの磯辺揚げ(なす)・酢のもの(じゃこ・わかめ)・スープ(キャベツ・えのき)・りんご	牛乳・チーズサンド	小麦粉 油	卵 じゃこ	なす きゅうり	422	20.2
	17	火	きつねうどん・ほうれん草とコーンのソテー・ぶどう	牛乳・大学芋	砂糖 油	油揚げ ベーコン	玉ねぎ 長ねぎ	450	13.3
	18	水	五目豆・キャベツとキュウリのサラダ・冬瓜汁・梨	牛乳・ホットケーキ	こんにゃく 油	豚もも肉 鶏もも肉	切り昆布 人参	482	22.5
	19	木	豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・スープ(チンゲン菜・人参)・りんご	牛乳・せんべい・ビスケット・いりこ	油 マカロニ	豚肩ロース	きゅうり コーン缶	520	22
	20	金	生揚げと野菜の煮物・キャベツのごま和え・味噌汁(なす)・ぶどう	麦茶・プリンアラモード	砂糖	鶏もも肉 生揚げ	玉ねぎ いんげん	428	17.3
	21	土	スパゲティナポリタン・ツナサラダ・スープ(わかめ・玉ねぎ)・梨	牛乳・かりんとう・せんべい	スパゲティマ ヨネーズ	豚もも肉 ツナ缶	人参 きゅうり	604	25.4
	23	月	ビーフン野菜炒め・ウィンナーポイル・スープ(コーン・玉ねぎ)・りんご	牛乳・せんべい・クッキー	ビーフン 油	豚もも肉ウ インナ	キャベツ ピーマン	436	20.1
	24	火	さんまの蒲焼・酢のもの(わかめ・春雨)・味噌汁(麩・長ねぎ)・梨	オレンジジュース・ツナサンド	片栗粉 春雨	さんま	きゅうり 長ねぎ	600	19.7
	25	水	ワンタンスープ・キャベツのサラダ(ハム)・もも缶	麦茶・フルーツヨーグルト和え・せんべい	ワンタン皮サ ラダ油	豚ひき肉 ハム	白菜 きゅうり	295	11.3
	26	木	チキンカレー・キャベツの甘酢・梨	牛乳・カステラ・プチマト	じゃが芋 油	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ きゅうり	520	15.5
	27	金	鶏肉と大根の炒め煮・おひたし・すまし汁(卵・長ねぎ)・りんご	牛乳・フライドポテト・スティックきゅうり	砂糖 油	油揚げ 鶏もも肉	ほうれん草 白菜	333	15.9
	28	土	卵サンド・ほうれん草のソテー・スープ(人参・玉ねぎ)・梨	牛乳・せんべい・クッキー	ロールパン 油	卵	きゅうり 人参	550	17.6
	30	月	筑前煮・きゅうりのごま酢・味噌汁(豆腐・わかめ)・梨	牛乳・ボンボンドーナツ	こんにゃく 油	鶏もも肉 ちくわ	人参 ごぼう	533	23.5
	31	火	マカロニグラタン・フレンチサラダ・スープ(玉ねぎ・しめじ)・りんご	牛乳・かりんとう・せんべい	小麦粉 油	鶏もも肉 牛乳	キャベツ きゅうり	508	25.8

印の日は0・1・2歳児クラスの主食はパンです。業者の都合により献立が変更になる場合があります。