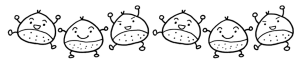


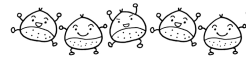
2024年10月



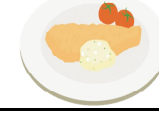
献

立

表



阪南市立保育所

日 曜	献 立 名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 （ 火 ）	ご飯 焼きそば みそ汁 	焼きそばめん、 米、麩、油	牛乳、豚肉、油揚げ、 むきえび、みそ	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、こまつな、 あおのり	かつお・昆布だし汁、 焼きそばソース	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 703 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 26.9 g カルシウム 313 mg
2 （ 水 ）	ご飯 八宝菜 金時豆 バナナ 	じゃがいも、米、 砂糖、油、片栗粉、 ごま油	牛乳、いんげんまめ、 きんとん、豚肉	バナナ、はくさい、 ピーマン、にんじん、 たまねぎ、しいたけ	しょうゆ、中華だし、 の素、食塩	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー 666 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.4 g カルシウム 247 mg
3 （ 木 ）	ハヤシライス （ ブロッコリーの三色サラダ ） 	米、じゃがいも、 油	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、しめじ、 コーン缶	ハヤシルー、 ケチャップ、ウスターソース、 和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 544 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 19.7 g カルシウム 246 mg
4 （ 金 ）	ご飯 白身魚のフライ ほうれん草のおかか和え 豆腐すまし汁 	米、パン粉、油、 小麦粉	牛乳、メルルーサ、 絹ごし豆腐、卵、 かつお節	もやし、ほうれん草、 キャベツ、ねぎ、にんじん、 カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩、 中濃ソース、ケチャップ、 しょう	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 645 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 21.0 g カルシウム 284 mg
5 （ 土 ）	中華丼（下荘） バナナ（下荘） スティックパン（石田） ジュース（石田） 	米、スティックパン、 油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、 ピーマン、にんじん、 たまねぎ	しょうゆ、中華だし、 の素	牛乳（下荘） 牛乳（下荘） スティックパン（下荘）	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.2 g カルシウム 251 mg
7 （ 月 ）	ご飯 鶏肉のトマトソースがけ チンゲン菜の中華和え きのこのスープ 	米、片栗粉、ごま油、 砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏肉、絹ごし 豆腐	チンゲンサイ、もやし、 にんじん、トマトピューレ、 しめじ、しいたけ、 えのきたけ、にんにく、 ピーマン、たまねぎ	コンソメ、しょうゆ、 中華だしの素、食塩	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 466 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.3 g カルシウム 265 mg
8 （ 火 ）	赤魚の煮つけ ポテトサラダ みそ汁 	じゃがいも、麩、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、あかうお、 油揚げ、みそ	にんじん、きゅうり、 こまつな、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 447 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 24.1 g カルシウム 293 mg
9 （ 水 ）	ロールパン 豆乳シチュー 和風サラダ 	ロールパン、じゃがいも、 米、豆乳シチューの素	牛乳、鶏肉、さけ	たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、 ほうれん草、カットわかめ	和風ドレッシング	牛乳 牛乳 おにぎり（さけ）	エネルギー 391 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 10.1 g カルシウム 175 mg
10 （ 木 ）	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 	米、じゃがいも、 しらたき、砂糖、油、 ごま	牛乳、豚肉、しらす干し	にんじん、たまねぎ、 きゅうり、グリーンピース、 カットわかめ	しょうゆ、酢、 みりん	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 642 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 21.5 g カルシウム 286 mg
11 （ 金 ）	オムライス 野菜スープ 柿 	米	牛乳、卵、鶏肉	かき、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、 コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 19.3 g カルシウム 257 mg
12 （ 土 ）	豚肉チャーハン 豆腐スープ 	米、スティックパン、 油	牛乳、絹ごし豆腐、 豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ねぎ、 カットわかめ	しょうゆ、食塩、 コンソメ	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 399 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 253 mg
15 （ 火 ）	ロールパン ポークシチュー キャベツのサラダ 	米、ロールパン、 じゃがいも	牛乳、豚肉、だいず水 煮缶詰	たまねぎ、キャベツ、 ブロッコリー、にんじん、 しめじ、コーン缶	シチューの素、和風 ドレッシング、かつお おろし	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 17.8 g カルシウム 284 mg
16 （ 水 ）	ご飯 さわらの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁 	米、ホットケーキ粉、 さつまいも、メープルシロップ、 砂糖、ごま油	牛乳、さくら、卵、 油揚げ、だいず水煮、 みそ	たまねぎ、にんじん、 ねぎ、ひじき、 カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 20.0 g カルシウム 346 mg
17 （ 木 ）	キッズビビンバ きのこスープ ヨーグルト 	米、麩、ごま、 砂糖、ショートニング、 ごま油	牛乳、ヨーグルト（ 加糖）、豚ひき肉、 卵、絹ごし豆腐、 きな粉、バター	もやし、ほうれん草、 にんじん、しめじ、 しいたけ、えのきたけ、 ねぎ、しょうが、 にんにく	しょうゆ、コンソメ、 食塩	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 574 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 20.1 g カルシウム 379 mg
18 （ 金 ）	豚丼 白菜のお浸し 柿 	米、油、ごま、 砂糖	牛乳、豚肉、かつお節	はくさい、かき、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、しょうが	しょうゆ、みりん、 しょうゆ（うすくち）	牛乳 牛乳 サブレ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.3 g カルシウム 259 mg



日 曜	献 立 名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
19 （土）	カレーピラフ （野菜スープ）	米	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 394 kcal たんばく質 13.2 g 脂 質 10.2 g カルシウム 224 mg
21 （月）	ミートスパゲティ 和風サラダ	スパゲティ、ホットケーキ粉、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、卵、バター	たまねぎ、バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、カットわかめ、にんにく	ケチャップ、和風ドレッシング、食塩	牛乳 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 530 kcal たんばく質 20.9 g 脂 質 21.8 g カルシウム 278 mg
22 （火）	ご飯 鶏のから揚げ 小松菜のごま和え すまし汁	米、油、片栗粉、小麦粉、ごま	牛乳、鶏肉	こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 570 kcal たんばく質 23.1 g 脂 質 18.9 g カルシウム 319 mg
23 （水）	きのご飯 さばの塩焼き 五目みそ汁	米、さつまいも、板こんにゃく、砂糖	牛乳、さば、鶏肉、油揚げ、みそ	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、まいたけ、にんじん、しいたけ、えのきだけ、グリーンピース、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 590 kcal たんばく質 24.7 g 脂 質 24.3 g カルシウム 189 mg
24 （木）	カレーライス コーンサラダ	米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶	カレールー、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 570 kcal たんばく質 16.6 g 脂 質 22.5 g カルシウム 245 mg
25 （金）	ご飯 カレイのムニエル 小松菜のおかか和え みそ汁	米、食パン、いちごジャム、小麦粉、オリーブ油	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 479 kcal たんばく質 25.6 g 脂 質 12.1 g カルシウム 334 mg
26 （土）	炊き込み御飯 みそ汁	米、スティックパン、板こんにゃく	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 498 kcal たんばく質 20.7 g 脂 質 12.2 g カルシウム 252 mg
28 （月）	きつねうどん おにぎり 金時豆	米、干しうどん、砂糖、片栗粉、ゆでうどん	牛乳、ヨーグルト（加糖）、いんげん、まめぎんとん、油揚げ	ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ（うすくち）、食塩	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 702 kcal たんばく質 23.6 g 脂 質 15.1 g カルシウム 394 mg
29 （火）	さつま芋御飯 さけの塩焼き 切干し大根の旨煮 豆腐みそ汁	米、さつまいも、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、グリーンピース、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 618 kcal たんばく質 25.1 g 脂 質 20.4 g カルシウム 306 mg
30 （水）	ハヤシライス グリーンサラダ バナナ	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン缶、きゅうり	ハヤシルー、ケチャップ、和風ドレッシング、ウスターソース	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 609 kcal たんばく質 14.7 g 脂 質 20.0 g カルシウム 259 mg
31 （木）	ロールパン ハロウィン・かぼちゃグラタン わかめスープ オレンジ 以上児	米、ロールパン、マカロニ、小麦粉、パン粉、油	牛乳、しらす干し、バター、豚ひき肉、とろけるチーズ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、オレシ、ほうれんそう、ねぎ、カットわかめ、みかん缶	コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 603 kcal たんばく質 21.1 g 脂 質 20.0 g カルシウム 353 mg

【阪南市役所 未来創生部 まちの活力創造課からのお知らせ】

秋もおいしい「さわら」！！



魚に春と書く「さわら」というお魚を知っていますか？

その名の通り、春に旬を迎えますが、

秋にも脂がのっておいしくなります。

阪南市ではさわらの漁獲量がとても多いことから、

今年から4月20日を「泉州阪南さわらの日」と決めました！

身が柔らかく骨も少ないことから魚が

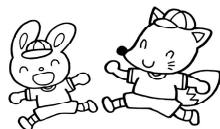
苦手な人でもとても食べやすいお魚です。

皆さんもたくさん食べましょう。

10月 アレルギー食
（幼児普通食からの変更点）

5日（土）スティックパン→おにぎり
12日（土）スティックパン→おにぎり
16日（水）ホットケーキ→米粉ケーキ
17日（木）ヨーグルト→ゼリー
お昼ラスクーお菓子

21日（月）バナナケーキ→米粉ケーキ
25日（金）ジャムサンド→おにぎり
26日（土）スティックパン→おにぎり
28日（月）ヨーグルト→ゼリー
31日（木）ハロウィン・かぼちゃグラタン
→豆乳シチュー



「行事や納入等の都合により献立や食材を変更する場合があります。」
「0、1歳に卵料理は提供いたしません。ただし、つなぎには使用いたします。」

