

2023年10月



たのしい食事だより



保育課

日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名				エネルギー (kcal)	たんば く質 (g)
					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		
2	月	牛乳 塩せんべい	さつまいもごはん 豚汁 お浸し	牛乳 ビスケット	(塩せんべい) 米 さつまいも ビスケット	豚肉 豆腐 花かつお 牛乳	人参 ごぼう 大根 <u>こんにゃく</u> ねぎ 白菜 えのきたけ	塩 かつお節(だし) みそ しょうゆ	507	21.5
3	火	牛乳 ウエハース	ごはん 煮魚 みそ汁 切干大根とひじきのサラダ	牛乳 ☆秋味米粉蒸しパン	(ウエハース) 米 砂糖 さといも 上新粉 さつまいも	白身魚 生揚げ ハム 牛乳 豆乳	しょうが 玉ねぎ 切干大根 ひじき きゅうり コーン缶 りんご	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ B.P	529	24.2
4	水	牛乳 バナナ	ごはん チキンナゲット じゃがいもスープ 付け合せ	飲むヨーグルト せんべい	米 片栗粉 油 じゃがいも せんべい	(牛乳) 鶏ミンチ 豆腐 飲むヨーグルト	(バナナ) 玉ねぎ にんにく しょうが もやし 人参 パセリ キャベツ きゅうり オレンジ	塩 こしょう ケチャップ コンソメの素 マヨ・ドレ	517	19.1
5	木	牛乳 パイナップル	ごはん 高野豆腐と豚肉の含煮 のっぺい汁 ゆかりあえ	牛乳 ☆ジャムサンド	米 砂糖 さといも 片栗粉 パン ジャム	高野豆腐 豚肉 牛乳	(パイナップル) れんこん 人参 しいたけ グリーンピース 大根 <u>こんにゃく</u> ねぎ キャベツ 白菜	かつお節(だし) しょうゆ 塩 ゆかり	503	21
6	金	フルーツジュース ヨーグルト	五目おこわ すまし汁 白あえ	牛乳 オレンジ サブレ	米 もち米 油 砂糖 焼麩 ごま サブレ	(ヨーグルト) 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	(フルーツジュース) ねぎ 人参 ごぼう しいたけ わかめ チンゲンサイ <u>こんにゃく</u> しいたけ オレンジ	しょうゆ 塩 かつお節(だし)	513	21.5
10	火	牛乳 オレンジ	鶏肉の照り焼き丼 沢煮碗 お浸し	牛乳 ☆さつまいもスティック	米 油 片栗粉 さつまいも 砂糖	鶏肉 花かつお 牛乳	(オレンジ) 玉ねぎ キャベツ 人参 ごぼう しいたけ かいわれ チンゲンサイ えのきたけ	しょうゆ みりん 酒 かつお節(だし) 塩	504	18.5
11	水	牛乳 ウエハース	ごはん 大豆のインド煮 キャベツスープ パイナップル	飲むヨーグルト せんべい	(ウエハース) 米 じゃがいも 油 せんべい	(牛乳) 豚肉 大豆 ベーコン 飲むヨーグルト	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ しめじ パセリ パイナップル	カレールウ コンソメの素 塩	516	17.8
12	木	牛乳 りんご	にんじんごはん すまし汁 豚肉のみそ炒め	牛乳 ☆わらびもち	米 砂糖 油 わらびもち粉	ツナ缶 油揚げ 豚肉 牛乳 きな粉	(りんご) 人参 ごぼう しいたけ 白菜 わかめ 玉ねぎ しめじ ビーマン	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩 みそ	566	24.7
13	金	フルーツジュース ヨーグルト	ごはん 白身魚のから揚げ 野菜スープ 付け合せ 粉ふき芋	牛乳 バナナ	米 片栗粉 油 じゃがいも	(ヨーグルト) メルルーサ ベーコン 牛乳	(フルーツジュース) しょうが チンゲンサイ もやし コーン缶 キャベツ 人参 バナナ	しょうゆ コンソメの素 塩 マヨ・ドレ	531	20.3
16	月	牛乳 パイナップル	和風マーボー丼 みそ汁 ごまあえ	牛乳 ☆黒糖いろいろ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 上新粉 小麦粉 黒砂糖	鶏ミンチ 豆腐 油揚げ 牛乳	(パイナップル) しょうが 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ 大根 かいわれ 白菜 きゅうり	かつお節(だし) みそ しょうゆ	531	20.9
17	火	野菜ジュース チーズ	ごはん 豚肉のじゃが芋きんぴら 豆腐スープ おかかあえ	牛乳 りんご	米 じゃがいも 砂糖 ごま油	(チーズ) 豚肉 豆腐 ベーコン 花かつお 牛乳	(野菜ジュース) 人参 ビーマン わかめ ねぎ キャベツ チンゲンサイ りんご	しょうゆ みりん 中華の素 塩	515	22.1
18	水	牛乳 塩せんべい	チキンカレー フレンチサラダ オレンジ	牛乳 ☆水ようかん	(塩せんべい) 米 じゃがいも 油 砂糖 こしあん	鶏肉 ハム 牛乳	人参 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり オレンジ 粉寒天	カレールウ 酢 塩 こしょう	555	23
19	木	牛乳 バナナ	ごはん 白身魚の磯辺揚げ なめこ汁 ごぼうサラダ	牛乳 サブレ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま サブレ	メルルーサ 豆腐 牛乳	(バナナ) 青のり なめこ ねぎ ごぼう 人参 きゅうり	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	533	21.3
20	金	牛乳 ポーロ	米粉ロール 豆乳ポトフ マカロニサラダ パイナップル	飲むヨーグルト あられ	(ポーロ) 米粉ロール じゃがいも マカロニ あられ	(牛乳) 鶏肉 豆乳 ツナ缶 飲むヨーグルト	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 パイナップル	コンソメの素 塩 マヨ・ドレ	502	24.2
23	月	牛乳 バナナ	里芋ごはん 五目汁 酢の物	牛乳 ☆小倉ケーキ	米 さといも 小麦粉 砂糖 甘納豆	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	(バナナ) 人参 大根 えのきたけ れんこん かいわれ わかめ きゅうり みかん缶	しょうゆ 酒 かつお節(だし) みそ 酢 塩 B.P	540	22.2
24	火	牛乳 ウエハース	ゆかりごはん ワンタンスープ かぼちゃサラダ	野菜ジュース せんべい チーズ	(ウエハース) 米 ワンタンの皮 じゃがいも せんべい	(牛乳) 豚ミンチ ツナ缶 チーズ	ねぎ しょうが 人参 白菜 しいたけ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ 野菜ジュース	ゆかり 中華の素 しょうゆ マヨ・ドレ	535	18.8
25	水	フルーツジュース ヨーグルト	ちらし寿司 すまし汁 りんご	牛乳 お祝いデザート	米 砂糖 油 お祝いデザート	(ヨーグルト) 卵 さけフレーク 豆腐 牛乳	(フルーツジュース) かんぴょう 人参 しいたけ きゅうり 玉ねぎ ねぎりんご	こんぶ(だし) 酢 塩 みりん しょうゆ かつお節(だし)	565	18.4
26	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 白身魚の竜田揚げ そうめん汁 付け合せ	牛乳 ☆ふかし芋	(塩せんべい) 米 片栗粉 油 そうめん さつまいも	メルルーサ 牛乳	しょうが えのきたけ わかめ キャベツ 人参 オレンジ	酒 みりん しょうゆ かつお節(だし) マヨ・ドレ 塩	524	19.6
27	金	牛乳 ポーロ	ごはん 肉じゃが みそ汁 ツナサラダ	飲むヨーグルト あられ	(ポーロ) 米 じゃがいも 油 砂糖 あられ	(牛乳) 豚肉 油揚げ ツナ缶 飲むヨーグルト	人参 玉ねぎ <u>こんにゃく</u> グリーンピース キャベツ もやし きゅうり コーン缶	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	524	20.4
30	月	野菜ジュース チーズ	ひじきチャーハン 豆腐スープ ごぼうサラダ	牛乳 ☆フルーツポンチ	米 油 ごま油 ごま 砂糖	(チーズ) 豚ミンチ 卵 豆腐 牛乳	(野菜ジュース) ひじき 玉ねぎ ビーマン チンゲンサイ わかめ ごぼう 人参 きゅうり もも缶 みかん缶 バイン缶	しょうゆ みりん 塩 中華の素 マヨ・ドレ	519	19.1
31	火	牛乳 ポーロ	ごはん 豚肉と玉ねぎのカレー炒め チンゲンサイスープ 柿	牛乳 ビスケット	(ポーロ) 米 片栗粉 油 ビスケット	豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ チンゲンサイ しいたけ コーン缶 柿	塩 酒 カレー粉 コンソメの素	507	19.1
毎	土	飲むヨーグルト 菓子	パン 果物 牛乳 スティックチーズ	野菜ジュース 菓子	パン 菓子	(飲むヨーグルト) 牛乳 チーズ	果物 野菜ジュース		504	18.2

毎月19日は「食育の日」 ☆ 手作りおやつ

注) B.P=ベーキングパウダー マヨ・ドレ=マヨネーズ風ドレッシング
* 献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります。また、乳児については発達の状態に応じて材料が変更になる場合もありますのでご了承ください
* 献立に使用されている食材の中で食べたことがなく、食物アレルギーの症状が誘発される心配がある場合はご相談ください