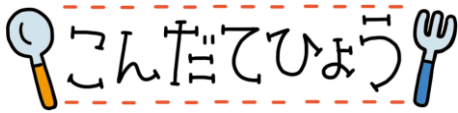


令和5年10月



日	曜	午前 おやつ (乳児)	献立名	おやつ	主な食材			エネルギー (kcal)
					赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	
2	月	乳酸菌飲料	ご飯 豚肉とほうれん草のカレー キャベツとエリンギのソテー わかめと卵のスープ オレンジ 麦茶	バナナマフィン 牛乳	ぶたもも肉 鶏ひき肉 鶏卵 普通牛乳	精白米 じゃがいも 調合油 ごま油 いりごま 薄力粉 三温糖 有塩バター	ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン缶詰粒 キャベツ エリンギ 乾わかめ オレンジ バナナ	乳児：547 幼児：684
3	火	牛乳	ご飯 カレイのフライ 根菜の煮物 白菜と人参の味噌汁 バナナ 麦茶	えだまめひじきおにぎり 麦茶	まがれい 鶏卵 若鶏もも 油揚げ 淡色辛みそ	精白米 薄力粉 パン粉 調合油 さつまいも 三温糖	にんじん ごぼう れんこん さやえんどう はくさい バナナ 冷凍えだまめ 乾ひじき	乳児：477 幼児：596
4	水	豆乳バナナ味	ご飯 麻婆春雨 コンコンサラダ 豆腐とチンゲン菜とまいたけのスープ 梨 麦茶	ハッピーターン 飲むヨーグルト	ぶたひき肉 淡色辛みそ 油揚げ 絹ごし豆腐 ドリンクヨーグルト	精白米 はるさめ 三温糖 片栗粉 調合油 ごま油 甘辛せんべい	なす 青ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン缶詰粒 チンゲンサイ まいたけ なし	乳児：402 幼児：503
5	木	飲むヨーグルト	豚汁うどん がんもの煮物 竹輪ときゅうりの酢の物 バナナ 麦茶	おかか塩こんぶおにぎり 麦茶	ぶたばら 淡色辛みそ がんもどき 焼き竹輪 削り節	ゆでうどん さといも 調合油 三温糖 精白米	だいこん 長ねぎ ごぼう きゅうり 乾わかめ バナナ 塩昆布	乳児：465 幼児：581
6	金	野菜ステック(さつまいも) 麦茶	ご飯 鮭のクリームコーン焼き かぶのそぼろ煮 お麴・えのき・ほうれん草の味噌汁 りんご 麦茶	かぼちゃもち牛乳	さけ 鶏ひき肉 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 マヨネーズ 有塩バター 生パン粉 小町麴 砂糖 片栗粉	コーン缶詰クリーム かぶ グリーンピース ほうれんそう えのきたけ りんご くりかぼちゃ	乳児：418 幼児：523
7	土	牛乳	運動会					
9	月		スポーツの日					
10	火	牛乳	ご飯 サバのカレー焼き 豚肉と里芋の味噌煮 大根としめじの清汁 バナナ 麦茶	そぼろおにぎり 麦茶	さば ぶたもも肉 淡色辛みそ 鶏ひき肉	精白米 薄力粉 有塩バター 調合油 さといも ごま油 三温糖	しょうが だいこん ぶなしめじ 青ねぎ バナナ	乳児：493 幼児：616
11	水	豆乳バナナ味	ご飯 鶏肉のしょうが焼き にらともやしの炒め物 なめこ豆腐の味噌汁 梨 麦茶	卵サンド 飲むヨーグルト	若鶏もも ぶたもも肉 木綿豆腐 淡色辛みそ 鶏卵 ドリンクヨーグルト	精白米 調合油 ごま油 片栗粉 食パン マヨネーズ	たまねぎ しょうが りょくとうもやし にら ぶなしめじ なめこ 青ねぎ なし	乳児：470 幼児：587
12	木	飲むヨーグルト	きのこミートソーススパゲティ さつまいもとツナのサラダ キャベツと卵のスープ バナナ 麦茶	青のりチーズおにぎり 麦茶	ぶたひき肉 パルメザンチーズ まぐろ油漬缶詰 鶏卵 プロセスチーズ	スパゲティ オリーブ油 有塩バター 調合油 さつまいも マヨネーズ いりごま ごま油 精白米	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ トマトソース キャベツ バナナ あおのり	乳児：533 幼児：666
13	金	食パン 麦茶	ご飯 タラのフリッター ほうれん草の白和え きのこわかめの味噌汁 りんご 麦茶	お麴ラスク牛乳	たら 絹ごし豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 ごま 三温糖 小町麴 砂糖 無塩バター いりごま	トマトケチャップ ほうれんそう にんじん 乾わかめ ぶなしめじ えのきたけ 青ねぎ りんご	乳児：433 幼児：541
14	土	牛乳	ご飯 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーとツナの和え物 もやしと人参の味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	ぶたもも肉 まぐろ油漬缶詰 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 三温糖	だいこん ブロッコリー コーン缶詰粒 りょくとうもやし にんじん たまねぎ 青ねぎ バナナ	乳児：488 幼児：610
16	月	乳酸菌飲料	ご飯 れんこんバーグ きんぴらごぼう かぶとしめじの味噌汁 オレンジ 麦茶	さつまいも蒸しパン 牛乳	鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 パルメザンチーズ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 ごま油 三温糖 いりごま さつまいも	れんこん たまねぎ ごぼう にんじん かぶ ぶなしめじ 青ねぎ オレンジ	乳児：418 幼児：522
17	火	牛乳	ご飯 カレイのフライ 根菜の煮物 白菜と人参の味噌汁 バナナ 麦茶	ツナしそおにぎり 麦茶	まがれい 鶏卵 若鶏もも 油揚げ 淡色辛みそ まぐろ油漬缶詰	精白米 薄力粉 パン粉 調合油 さつまいも 三温糖 いりごま	にんじん ごぼう れんこん さやえんどう はくさい バナナ しその葉	乳児：527 幼児：659
18	水	豆乳バナナ味	ご飯 麻婆春雨 コンコンサラダ 豆腐とチンゲン菜とまいたけのスープ 柿 麦茶	ジャムサンド 飲むヨーグルト	ぶたひき肉 淡色辛みそ 油揚げ 絹ごし豆腐 ドリンクヨーグルト	精白米 はるさめ 三温糖 片栗粉 調合油 ごま油 食パン	なす 青ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン缶詰粒 チンゲンサイ まいたけ かき いちごジャム	乳児：415 幼児：519
19	木	飲むヨーグルト	豚汁うどん がんもの煮物 竹輪ときゅうりの酢の物 りんご 麦茶	鮭とみつばのバター醤油おにぎり 麦茶	ぶたばら 淡色辛みそ がんもどき 焼き竹輪 さけ	ゆでうどん さといも 調合油 三温糖 精白米 有塩バター	だいこん 長ねぎ ごぼう きゅうり 乾わかめ りんご 糸みつば	乳児：405 幼児：507

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

20	金	野菜ステック(さつまいも)麦茶	わかめご飯 鶏のから揚げ ツナ入り卵焼き お麩・えのき・ほうれん草の味噌汁 バナナ 麦茶	枝豆チーズチヂミ 牛乳	若鶏もも まぐろ油漬缶詰 鶏卵 淡色辛みそ プロセスチーズ 普通牛乳	精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 いりごま 三温糖 小町麩 ごま油	乾わかめ しょうが にんじん ほうれんそう えのきたけ バナナ 冷凍えだまめ コーン缶詰粒	乳児：490 幼児：624
21	土	牛乳	ご飯 豚すきやき 小松菜と油揚げの和え物 かぼちゃの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	ぶたもも肉 焼き豆腐 油揚げ 削り節 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 しらたき 調合油	はくさい たまねぎ 生しいたけ さやいんげん こまつな りょくとうもやし くりかぼちゃ ぶなしめじ バナナ	乳児：444 幼児：544
23	月	乳酸菌飲料	ご飯 れんこんバーグ きんぴらごぼう かぶとしめじの味噌汁 オレンジ 麦茶	ケーキサレ牛乳	鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 パルメザンチーズ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 ごま油 三温糖 いりごま 有塩バター	れんこん たまねぎ ごぼう にんじん かぶ ぶなしめじ 青ねぎ オレンジ コーン缶詰粒 ほうれんそう	乳児：409 幼児：511
24	火	牛乳	ご飯 サバのカレー焼き 豚肉と里芋の味噌煮 大根としめじの清汁 バナナ 麦茶	菜飯おにぎり 麦茶	さば ぶたもも肉 淡色辛みそ	精白米 薄力粉 有塩バター 調合油 さといも ごま油	しょうが だいこん ぶなしめじ 青ねぎ バナナ こまつな	乳児：505 幼児：631
25	水	豆乳バナナ味	ご飯 鶏肉のしょうが焼き にらともやしの炒め物 なめこ豆腐の味噌汁 麦茶 柿	パリパリカルシウム 飲むヨーグルト	若鶏もも ぶたもも肉 木綿豆腐 淡色辛みそ プロセスチーズ しらす 干し ドリンクヨーグルト	精白米 調合油 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮	たまねぎ しょうが りょくとうもやし にら ぶなしめじ なめこ 青ねぎ かき あおのり	乳児：481 幼児：601
26	木	飲むヨーグルト	きのこミートソーススパゲティ さつまいもとツナのサラダ キャベツと卵のスープ バナナ 麦茶	スティックパン 麦茶	ぶたひき肉 パルメザンチーズ まぐろ油漬缶詰 鶏卵	スパゲティ オリーブ油 有塩バター 調合油 さつまいも マヨネーズ いりごま ごま油 ステックパン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ トマトソース キャベツ バナナ	乳児：488 幼児：610
27	金	食パン 麦茶	秋の炊き込みごはん カボチャのコロッケ 切り干し大根のサラダ とうがんと卵のスープ りんご 麦茶	ビスケットケーキ ぶどうジュース	油揚げ 鶏ひき肉 鶏卵 ホイップクリーム	精白米 調合油 薄力粉 パン粉 いりごま マヨネーズ 三温糖 片栗粉 ハードビスケット	えのきたけ ぶなしめじ 乾しいたけ にんじん さやえんどう くりかぼちゃ たまねぎ 切干しだいこん きゅうり とうがん 青ねぎ りんご みかん缶詰 ぶどうジュース	乳児：514 幼児：643
28	土	牛乳	ご飯 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーとツナの和え物 もやしと人参の味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	ぶたもも肉 まぐろ油漬缶詰 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 三温糖	だいこん ブロッコリー コーン缶詰粒 りょくとうもやし にんじん たまねぎ 青ねぎ バナナ	乳児：488 幼児：610
30	月	乳酸菌飲料	ご飯 豚肉とほうれん草のカレー キャベツとエリンギのソテー わかめと卵のスープ オレンジ 麦茶	サツマイモスティック 牛乳	ぶたもも肉 鶏ひき肉 鶏卵 普通牛乳	精白米 じゃがいも 調合油 ごま油 いりごま さつまいも	ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン缶詰粒 キャベツ エリンギ 乾わかめ オレンジ	乳児：495 幼児：619
31	火	牛乳	ご飯 タラのフリッター ほうれん草の白和え きのこわかめの味噌汁 バナナ 麦茶	かぼちゃクッキー 麦茶	たら 絹ごし豆腐 淡色辛みそ	精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 ごま 三温糖 有塩バター 砂糖	トマトケチャップ ほうれんそう にんじん 乾わかめ ぶなしめじ えのきたけ 青ねぎ バナナ くりかぼちゃ	乳児：411 幼児：514

☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂 肪(g)
今月の平均給与栄養量	511	18.9	18.0
保育園における食事摂取基準	488	16～24	11～16

☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂 肪(g)
今月の平均給与栄養量	585	21.5	20.7
保育園における食事摂取基準	583	19～29	13～19

☆献立は都合により一部変更する場合があります。