



10月 献立表



★今月のおたんじょう会★
10月25日(火)

<旬の食材>
ちんげん菜、えのき、しめじ、まいたけ
かぶ、かぼちゃ、さつまいも、梨、柿、さんま



令和4年度
あけぼの保育園

日付			午前おやつ (1～2歳)	昼食	午後おやつ	主な材料			乳児			幼児			補食
						血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの	E	465	kcal	E	491	kcal	
1	15	土	牛乳 カルシウムせんべい	焼肉チャーハン、野菜スープ ツナコーンサラダ、りんご	焼き芋 牛乳	豚肉、ツナ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、さつま芋	にんにく、生姜、長ねぎ、人参、玉ねぎ チンゲン菜、コーン、キャベツ、水菜、りんご	P	16.6	g	P	17.2	g	
									F	11.7	g	F	10.8	g	
									NaCl	1.3	g	NaCl	1.4	g	
3	17	月	牛乳 アンパンマン煎餅	麦ごはん、味噌汁、鶏肉の照り焼き ひじきの煮物、グレープフルーツ	バナナスコーン 牛乳	鶏肉、高野豆腐、油揚げ 牛乳、スキムミルク	米、押し麦、砂糖、バター、ホットケーキ Mix	もやし、小松菜、ひじき、人参、ブロッコ リー いんげん、グレープフルーツ、バナナ	E	586	kcal	E	648	kcal	ジャムサンド
									P	24.5	g	P	28	g	食パン イチゴジャム
									F	20.2	g	F	21.4	g	
									NaCl	1.7	g	NaCl	1.9	g	
									E	650	kcal	E	727	kcal	
4	18	火	牛乳 マンナウエハース	ご飯、すまし汁、サバの味噌煮 炒り豆腐、オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	鯖、木綿豆腐、鶏挽肉、豆腐、牛乳	米、砂糖、サラダ油、ホットケーキMix	わかめ、えのき、玉ねぎ、人参、にら 椎茸、オレンジ	P	23.9	g	P	26.7	g	米、かつお節
									F	28	g	F	31.3	g	
									NaCl	1.7	g	NaCl	1.9	g	
									E	534	kcal	E	589	kcal	
5	19	水	牛乳 クラッカー	あんかけ焼きそば、味噌汁 ジャーマンポテト、バナナ	あさりの炊き込みご飯 麦茶	豚肉、ウインナー、高野豆腐、あさり	焼きそば麺、サラダ油、片栗粉 じゃがいも、米	もやし、白菜、玉ねぎ、チンゲン菜、人参 大根、しめじ、人参、コーン、バナナ	P	21.2	g	P	22.9	g	ツナおにぎり
									F	13.8	g	F	12.4	g	
									NaCl	2	g	NaCl	2.3	g	
									E	402	kcal	E	557	kcal	
6	20	木	牛乳 星だべよ	ご飯、わかめスープ、麻婆豆腐 青梗菜のナムル、マーマレードヨーグルト	ミルクくすもち 牛乳	木綿豆腐、豚挽き肉、ヨーグルト スキムミルク、牛乳、きな粉	米、砂糖、片栗粉、ごま油、マーマレード	わかめ、えのき、玉ねぎ、人参、椎茸、長ね ぎ にら、にんにく、生姜、もやし、チンゲン菜	P	17.1	g	P	24.7	g	ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳、バター
									F	13.3	g	F	14.6	g	
									NaCl	1.2	g	NaCl	1.9	g	
									E	628	kcal	E	669	kcal	
7	21	金	牛乳 ソフトサラダせんべい	チキンカレーライス フレンチサラダ、パイン缶	シュガースティックパイ 牛乳	鶏肉、牛乳	米、じゃがいも、カレー粉、小麦粉 砂糖、サラダ油、バター、パイ皮	玉ねぎ、りんご、バナナ、人参、生姜 にんにく、トマト缶、ケチャップ、キャベツ きゅうり、コーン、パイン缶	P	16.9	g	P	17.6	g	米、鶏ひき肉
									F	25.6	g	F	26.4	g	
									NaCl	1.7	g	NaCl	1.8	g	
									E	457	kcal	E	451	kcal	
8	22	土	牛乳 カルシウムせんべい	豚ねぎうどん 南瓜のそぼろ煮、バナナ	チーズゆかりご飯 麦茶	豚肉、鶏挽肉、チーズ	うどん、砂糖、片栗粉、米、白ごま	長ねぎ、白菜、人参、南瓜 グリンピース、バナナ、ゆかり	P	16.6	g	P	16.5	g	
									F	9.8	g	F	7.8	g	
									NaCl	1.6	g	NaCl	1.7	g	
									E	480	kcal	E	518	kcal	
/	24	月	牛乳 アンパンマン煎餅	さつまいもご飯、味噌汁 さんまの塩焼き、白菜と高野豆腐のお浸し、りんご	ブルーベリーヨーグルト カルシウムウエハース 麦茶	さんま、高野豆腐 ヨーグルト、スキムミルク	米、さつま芋、黒ごま、砂糖 ブルーベリージャム、カルシウムウエハ ース	ほうれん草、玉ねぎ、白菜、人参 きざみのり、りんご	P	19.2	g	P	21.2	g	ジャムサンド
									F	18.1	g	F	18.9	g	
									NaCl	1.6	g	NaCl	1.9	g	
									E	500	kcal	E	545	kcal	
11	29	土	牛乳 11日マンナウエ ハース 29日カルシウムせ んべい	ご飯、味噌汁、のり塩チキン 野菜炒め、グレープフルーツ	きな粉マカロニ 牛乳	豆腐、鶏肉、きな粉、牛乳	米、小麦粉、サラダ油、マカロニ、砂糖	小松菜、青のり、キャベツ、人参 もやし、チンゲン菜、グレープフルーツ	P	22.1	g	P	24.9	g	米、かつお節
									F	17.2	g	F	17.3	g	
									NaCl	1.2	g	NaCl	1.3	g	
									E	563	kcal	E	623	kcal	
12	26	水	牛乳 クラッカー	食パン、ボークビーンズ ささみチーズサラダ、バナナ	じゃこおやき 牛乳	豚肉、レバー、大豆、ささみ チーズ、粉チーズ、しらす、牛乳	食パン、じゃが芋、サラダ油、砂糖 米、白ごま	にんにく、玉ねぎ、舞茸、人参 ケチャップ、トマト缶、グリンピース 胡瓜、キャベツ、バナナ	P	26.3	g	P	29.6	g	ツナおにぎり
									F	19.4	g	F	19.6	g	
									NaCl	1.9	g	NaCl	2.3	g	
									E	526	kcal	E	548	kcal	
13	27	木	牛乳 星だべよ	ご飯、味噌汁、白身魚のフライ スティックサラダ、オレンジ	りんごゼリー ココアウエハース 牛乳	白身フライ、牛乳	米、サラダ油、砂糖 マヨドレ、ココアウエハース	白菜、ほうれん草、人参、胡瓜、大根 オレンジ、りんごジュース、寒天	P	17	g	P	17.7	g	ホットケーキ
									F	17.4	g	F	16.1	g	
									NaCl	1.3	g	NaCl	1.5	g	
									E	590	kcal	E	555	kcal	
14	28	金	牛乳 ソフトサラダせんべい	ご飯、すまし汁、豚肉のごま味噌炒め 干草和え、バナナ	ビーフン炒め 牛乳	豚肉、錦糸卵、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま、ビーフン	椎茸、大根、玉ねぎ、もやし、ピーマン バナナ、小松菜、人参、キャベツ	P	22.9	g	P	22.8	g	米、鶏ひき肉
									F	17.2	g	F	15.8	g	
									NaCl	1.7	g	NaCl	1.7	g	
									E	589	kcal	E	650	kcal	
誕生 日会	25	火	牛乳 マンナウエハース	ロコモコ風ライス、豆乳スープ パンキンサラダ、メロン	おさつとりんごのケーキ 牛乳	豚挽き肉、豆腐、鶏肉、豆乳 生クリーム、牛乳	米、パン粉、砂糖、マヨドレ サラダ油、ホットケーキMix、さつま芋	玉ねぎ、ケチャップ、キャベツ、トマト コーン、白菜、玉ねぎ、人参、南瓜 胡瓜、人参、メロン	P	19.8	g	P	21.9	g	おかかおにぎり
									F	19.6	g	F	19.5	g	
									NaCl	1.3	g	NaCl	1.5	g	
									E	552	kcal	E	600	kcal	
ハロ ウィン	31	月	牛乳 アンパンマン煎餅	おぼけハヤシライス ひじきサラダ、梨	ハロウィンクッキー 牛乳	豚肉、豆乳、牛乳	米、小麦粉、サラダ油、砂糖 ベーキングパウダー、バター	レーズン、人参、玉ねぎ、トマトジュース ケチャップ、グリンピース、ひじき 胡瓜、コーン、梨、南瓜	P	16.7	g	P	17	g	ジャムサンド
									F	17.1	g	F	17	g	
									NaCl	1.3	g	NaCl	1.4	g	
									E	552	kcal	E	600	kcal	

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。ご了承ください。
※マヨネーズは卵なしのものを使用しています（マヨドレ）
※ハム、ベーコン、ウインナーは卵・乳なしのものを使用しています。