



# 10月 献立表



★今月のおたんじょう会★  
10月23日(月)

<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5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	kcal	E	kcal	
2 / 月	マンナウエハース 牛乳	ご飯、味噌汁、鶏肉の照り焼き ひじきの煮物、オレンジ	ころころ揚げ 牛乳	鶏肉、大豆、油揚げ、高野豆腐 きな粉、牛乳	米、砂糖、片栗粉、サラダ油	白菜、ほうれん草、ひじき、人参 グリーンピース、オレンジ	E 547 P 24.7 F 20.5 NaCl 1.5	kcal g g g	E 601 P 28 F 21.5 NaCl 1.7	kcal g g g	ジャムサンド 食パン イチゴジャム
3 17 火	アンパンマン煎餅 牛乳	ブルコギ風丼、すまし汁 ジャーマンポテト、バナナ	ビーフン炒め 牛乳	豚肉、ウインナー、ツナ、牛乳	米、春雨、砂糖、ごま油、片栗粉 じゃが芋、サラダ油、ビーフン	にんにく、玉ねぎ、人参、にら、パセリ コーン、ほうれん草、大根、バナナ、ピーマ ン	E 505 P 19.1 F 13.6 NaCl 1.7	kcal g g g	E 543 P 20.4 F 12.7 NaCl 2	kcal g g g	おかかおにぎり 米、かつお節
4 18 水	クラッカー 牛乳	ご飯、味噌汁、アジの生姜焼き 炒り豆腐、クレープフルーツ	バナナスコーン 牛乳	鰯、木綿豆腐、鶏挽肉、牛乳	米、砂糖、サラダ油、バター ホットケーキMix	もやし、小松菜、生姜、玉ねぎ、人参 にら、椎茸、クレープフルーツ、バナナ	E 541 P 24.8 F 16.3 NaCl 1.6	kcal g g g	E 596 P 28.6 F 16 NaCl 1.8	kcal g g g	ツナおにぎり 米、ツナ
5 19 木	星食べよ 牛乳	麦ごはんのカレーライス フレンチサラダ、オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	鶏肉、スキムミルク、牛乳	米、押し麦、サラダ油、じゃが芋、カレー 粉 小麦粉、ホットケーキMix、砂糖 ココアパウダー	玉ねぎ、りんご、バナナ、にんにく、生姜 トマト缶、人参、ケチャップ、キャベツ きゅうり、コーン、オレンジ	E 555 P 16.6 F 17.8 NaCl 1.6	kcal g g g	E 599 P 17.6 F 17.5 NaCl 1.9	kcal g g g	ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳、バター
6 20 金	カルシウムせんべ い 牛乳	ご飯、わかめスープ、麻婆豆腐 チンゲン菜のナムル、マーマレードヨーグルト	黒ごまラスク 牛乳	木綿豆腐、豚挽き肉、ヨーグルト スキムミルク、きな粉、牛乳	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、ごま油 食パン、黒ごま、バター	わかめ、えのき、玉ねぎ、人参、干椎茸 長ねぎ、にら、生姜、にんにく、青梗菜 もやし、マーマレードジャム	E 534 P 20.6 F 18.2 NaCl 1.7	kcal g g g	E 593 P 22.7 F 19.3 NaCl 2	kcal g g g	そぼろおにぎり 米、鶏ひき肉
7 21 土	きな粉餅せんべい 牛乳	豚ねぎうどん 南瓜のそぼろ煮、バナナ	磯の香おにぎり 麦茶	豚肉、鶏挽肉	うどん、砂糖、片栗粉、米、白ごま	長ねぎ、白菜、人参、南瓜 グリーンピース、バナナ、青のり	E 394 P 15 F 7.7 NaCl 1.3	kcal g g g	E 402 P 15.2 F 4.9 NaCl 1.4	kcal g g g	おなかおにぎり
10 24 火	アンパンマン煎餅 牛乳	御飯、味噌汁、のり塩チキン 野菜炒め、クレープフルーツ	ミルクくずもち 牛乳	鶏肉、牛乳、きな粉	米、小麦粉、サラダ油、片栗粉、砂糖	大根、青ネギ、青のり、キャベツ、人参 もやし、青梗菜、クレープフルーツ	E 489 P 21.2 F 16.5 NaCl 1.2	kcal g g g	E 528 P 23.7 F 16.7 NaCl 1.3	kcal g g g	おなかおにぎり 米、かつお節
11 25 水	クラッカー 牛乳	ご飯、味噌汁、たらの野菜あんかけ さつまいもの塩バター、ハイン缶	お麩のラスク 牛乳	豆腐、たら、牛乳	米、サラダ油、片栗粉、さつま芋 砂糖、バター、小町麩	わかめ、白菜、しめじ、人参、にんにく グリーンピース、ハイン缶	E 507 P 21.2 F 14 NaCl 1.6	kcal g g g	E 551 P 23.7 F 12.8 NaCl 1.8	kcal g g g	ツナおにぎり 米、ツナ
12 / 木	星食べよ 牛乳	ご飯、味噌汁、レバニラ炒め 小松菜の磯和え、バナナ	じゃがいものボンデケージョ 牛乳	油揚げ、豚レバー、豚肉、牛乳、粉チー ズ	米、片栗粉、ごま油、砂糖 じゃが芋、小麦粉	玉ねぎ、生姜、にんにく、もやし、にら 赤パプリカ、小松菜、キャベツ 人参、のり、バナナ	E 496 P 22.8 F 12.6 NaCl 1.4	kcal g g g	E 531 P 25 F 10.7 NaCl 1.5	kcal g g g	ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳、バター
13 27 金	カルシウムせんべ い 牛乳	食パン、クリームシチュー ツナコーンサラダ、りんご	あさりの炊き込みご飯 麦茶	鶏肉、牛乳、スキムミルク、ツナ 高野豆腐、あさり	食パン、サラダ油、小麦粉 じゃが芋、バター、砂糖、米	人参、玉ねぎ、グリーンピース、コーン キャベツ、きゅうり、りんご	E 481 P 19.4 F 13.9 NaCl 1.5	kcal g g g	E 420 P 21.1 F 14.1 NaCl 1.7	kcal g g g	そぼろおにぎり 米、鶏ひき肉
14 28 土	きな粉餅せんべい 牛乳	焼肉チャーハン、野菜スープ ささみサラダ、オレンジ	きなこマカロニ 牛乳	豚肉、ささみ、きな粉、牛乳	米、サラダ油、砂糖、マヨドレ、マカロニ	にんにく、生姜、長ねぎ、人参、玉ねぎ 青梗菜、キャベツ、きゅうり、オレンジ	E 450 P 17.8 F 13 NaCl 1	kcal g g g	E 469 P 18.9 F 11.6 NaCl 1.1	kcal g g g	おなかおにぎり
16 30 月	マンナウエハース 牛乳	さつまいもご飯、味噌汁、鯖の塩焼き 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 ココアウエハース 牛乳	鯖、高野豆腐、ヨーグルト スキムミルク、牛乳	米、さつま芋、黒ごま、砂糖 カルシウムウエハース	小松菜、玉ねぎ、白菜、人参 のり、りんご、ブルーベリージャム	E 556 P 22.2 F 23.8 NaCl 1.4	kcal g g g	E 610 P 24.8 F 25.7 NaCl 1.6	kcal g g g	ジャムサンド 食パン イチゴジャム
お弁 当	26 木	星食べよ 牛乳	わかめご飯、味噌汁、塩唐揚げ ポテトサラダ、バナナ	米粉のカップケーキ 牛乳	油揚げ、鶏肉、牛乳	わかめ、大根、にんにく、生姜 きゅうり、人参、バナナ	E 576 P 20 F 19.8 NaCl 1.3	kcal g g g	E 652 P 23.4 F 21 NaCl 1.5	kcal g g g	ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳、バター
お誕生 日会	23 月	マンナウエハース 牛乳	ロコモコ風ライス、ミルクスープ スパゲティサラダ、梨	ポテトアップルパイ 牛乳	豚挽き肉、豆腐、鶏肉、牛乳、豆乳	玉ねぎ、ケチャップ、キャベツ、トマト コーン、白菜、南瓜、人参、きゅうり 梨、りんご	E 577 P 20.3 F 21.5 NaCl 1.4	kcal g g g	E 637 P 22.4 F 22.3 NaCl 1.7	kcal g g g	ジャムサンド 食パン イチゴジャム
ハロ ウィン	31 火	アンパンマン煎餅 牛乳	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	レーズン、人参、玉ねぎ、トマトジュース ケチャップ、グリーンピース、ひじき きゅうり、コーン、梨、南瓜	E 538 P 16.7 F 15.8 NaCl 1.3	kcal g g g	E 587 P 17.1 F 15.6 NaCl 1.4	kcal g g g	おなかおにぎり 米、かつお節

※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。