



# 10月 献立表



★今月のおたんじょう会★  
10月21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6年度  
あけぼの保育園

日付	午前おやつ (0~2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					
1	15	火	たべっこBABY 牛乳	ご飯、味噌汁、鶏肉の照り焼き ひじきの煮物、りんご	コロコロ揚げ 牛乳	あさり、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	ほうれん草、ひじき、人参 グリーンピース、りんご	E 559 kcal	E 619 kcal	おかかおにぎり
									P 25.9 g	P 29.5 g	
									F 20.5 g	F 21.7 g	
2	16	水	クラッカー 牛乳	ご飯、味噌汁、たらの野菜あんかけ さつま芋の塩バター、白桃缶	お好み焼き 牛乳	豆腐、たら、鶏挽肉、牛乳	米、サラダ油、砂糖、片栗粉 さつま芋、バター、小麦粉、マヨドレ	わかめ、白菜、しめじ、人参、にんにく グリーンピース、白桃缶、キャベツ	E 558 kcal	E 610 kcal	ツナおにぎり
									P 22.3 g	P 24.9 g	
									F 16 g	F 15.1 g	
3	17	木	星食べよ 牛乳	ご飯、味噌汁、豆腐とひじきのつくね ちくわと野菜のカレー炒め、バナナ	お麩のラスク 牛乳	木綿豆腐、鶏挽肉、焼きちくわ、牛乳	米、片栗粉、砂糖、サラダ油 カレー粉、小町麩、バター	もやし、チンゲン菜、ひじき、玉ねぎ 人参、生姜、キャベツ、バナナ	E 497 kcal	E 524 kcal	ホットケーキ
									P 20.5 g	P 22 g	
									F 16 g	F 14.7 g	
4	18	金	カルシウム煎餅 牛乳	ご飯、すまし汁、チキンみそカツ 小松菜の磯和え、パイン缶	バナナスコーン 牛乳	チキンカツ、牛乳	米、小町麩、サラダ油、砂糖、黒砂糖 白ごま、バター、ホットケーキMix	白菜、小松菜、キャベツ、人参 ささみのり、パイン缶、バナナ	E 562 kcal	E 617 kcal	わかめおにぎり
									P 19.2 g	P 21.2 g	
									F 14.8 g	F 14.9 g	
5	19	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、グリーンピース 南瓜、バナナ、青のり	E 401 kcal	E 410 kcal	/
									P 15.2 g	P 15.4 g	
									F 7.7 g	F 4.9 g	
7月	30	水	7日アンパンマン煎餅 30日クラッカー 牛乳	ご飯、味噌汁、あじの焼きおろし煮 青菜の納豆チーズ和え、りんご	ココア蒸しパン 牛乳	アジ、納豆、チーズ スキムミルク、牛乳	米、小麦粉、サラダ油、砂糖 ホットケーキMix、ココアパウダー	わかめ、玉ねぎ、大根、青ネギ、小松菜 人参、コーン、りんご	E 525 kcal	E 576 kcal	ジャムサンド
									P 26 g	P 29.9 g	
									F 14.3 g	F 13.7 g	
8	22	火	たべっこBABY 牛乳	食パン、クリームシチュー ツナコーンサラダ、バナナ	ひじき炊き込みご飯 麦茶	鶏肉、牛乳、スキムミルク ツナ、油揚げ	食パン、じゃが芋、サラダ油 小麦粉、バター、米、砂糖	人参、玉ねぎ、グリーンピース、コーン キャベツ、胡瓜、バナナ、ひじき	E 478 kcal	E 524 kcal	おかかおにぎり
									P 18 g	P 19.1 g	
									F 13.6 g	F 13.3 g	
9	23	水	クラッカー 牛乳	ブルコギ風丼、すまし汁 ジャーマンポテト、りんご缶	ミルクくすもち 牛乳	豚肉、ベーコン、牛乳、きな粉	米、春雨、砂糖、ごま油、片栗粉 じゃが芋、サラダ油	にんにく、玉ねぎ、人参、にら、ほうれん草 大根、コーン、パセリ、りんご缶	E 502 kcal	E 539 kcal	ツナおにぎり
									P 19.1 g	P 20.3 g	
									F 14.2 g	F 12.9 g	
10	24	木	星食べよ 牛乳	ご飯、わかめスープ、麻婆豆腐 チンゲン菜のナムル、マーメイドヨーグルト	じゃが芋のボンデケーキ 牛乳	木綿豆腐、豚挽き肉、ヨーグルト スキムミルク、牛乳、粉チーズ	米、サラダ油、砂糖、片栗粉 ごま油、じゃが芋、小麦粉	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、チンゲン菜 もやし、マーメイド	E 495 kcal	E 526 kcal	ホットケーキ
									P 19.4 g	P 20.7 g	
									F 14.3 g	F 12.7 g	
11	25	金	カルシウム煎餅 牛乳	麦ごはんのカレーライス 鉄分たっぷりサラダ、みかん缶	黒ごまラスク 牛乳	鶏肉、ツナ、きな粉、牛乳	米、押し麦、サラダ油、じゃが芋 カレー粉、小麦粉、砂糖、マヨドレ 食パン、黒ごま、バター	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 ひじき、ほうれん草、みかん缶	E 581 kcal	E 646 kcal	わかめおにぎり
									P 17.9 g	P 19.5 g	
									F 22.2 g	F 24.2 g	
12	26	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、りんご缶	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 チンゲン菜、キャベツ、きゅうり、りんご缶	E 461 kcal	E 485 kcal	/
									P 17.7 g	P 18.8 g	
									F 13.2 g	F 11.6 g	
28	月	アンパンマン煎餅 牛乳	さつま芋ご飯、味噌汁、鯖の塩焼き 炒り豆腐、オレンジ	小松菜ドーナツ 牛乳	さば、木綿豆腐、鶏挽肉 豆腐、牛乳	さつま芋、米、黒ごま、砂糖 サラダ油、ホットケーキMix グラニュー糖	小松菜、玉ねぎ、人参、にら 干し椎茸、オレンジ	E 613 kcal	E 690 kcal	ジャムサンド	
								P 23.8 g	P 27 g		
								F 26 g	F 28.9 g		
29	火	たべっこBABY 牛乳	ご飯、味噌汁、のり塩チキン 野菜炒め、みかん缶	ブルーベリーヨーグルト カルシウムウエハース 牛乳	鶏肉、ヨーグルト、スキムミルク、牛乳	米、さつま芋、小麦粉、サラダ油 砂糖、カルシウムウエハース	玉ねぎ、キャベツ、青のり、人参 もやし、チンゲン菜、みかん缶 ブルーベリージャム	E 514 kcal	E 561 kcal	おかかおにぎり	
								P 21.4 g	P 23.7 g		
								F 18.1 g	F 18.6 g		
ハロウィン	31	木	星食べよ 牛乳	おぼけハヤシライス ひじきサラダ、柿	ハロウィंकッキー 牛乳	豚肉、豆乳、牛乳	米、サラダ油、小麦粉、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、グリーンピース、コーン ひじき、胡瓜、人参、柿、南瓜	E 536 kcal	E 575 kcal	ホットケーキ
									P 16.6 g	P 17.1 g	
									F 16.4 g	F 15.6 g	
お誕生会	21	月	アンパンマン煎餅 牛乳	ロコモコ風ライス、ミルクスープ スパゲティサラダ、りんご缶	おさつパイ 牛乳	豚挽き肉、豆腐、鶏肉、牛乳、豆乳	米、パン粉、砂糖 スパゲティ、マヨドレ パイ皮、バター、さつま芋	玉ねぎ、ケチャップ、キャベツ、トマト コーン、白菜、南瓜、人参、胡瓜、りんご缶	E 604 kcal	E 666 kcal	ジャムサンド
									P 21.1 g	P 23.2 g	
									F 22.4 g	F 23.5 g	

※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、ウィンナーは卵・乳なしのものを使用しています。