

令和6年10月の献立 風の子保育園・ベビーホーム



| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | |
|--------------------------------|--|---------------------------------|--|-----------------------------------|--|----------------------------------|---|---|---|--------------------------------|--|
| 凡例 午前 おやつ (乳児) | 給食献立 | 牛乳 じゃが芋 スティック | ごはん 鯵の南蛮漬け 切干大根煮 白ねぎと油揚げの味噌汁 | 2 牛乳 オレンジ | ごはん 豚の生姜焼き キャベツとえのきの胡麻和え 小松菜と人参の味噌汁 | 3 牛乳 トマト | ごはん ホキのコーンフレーク焼き 五目煮豆 きのこのすまし汁 | 4 牛乳 バナナ チップス | ごはん 鶏のから揚げ さっぱりマカロニサラダ 玉ねぎとじゃがいもの味噌汁 | 5 | ポークカレー オレンジ |
| 午後 おやつ | 赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類 緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類 黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類 | 牛乳 フルーツ 豆乳寒天 | 鯵,油揚げ,味噌,(牛乳,豆乳) ピーマン,玉ねぎ,人参,サニーレタス,切干大根 さやいんげん,干ししいたけ,白ねぎ,青ねぎ 米,片栗粉,サラダ油,三温糖 (寒天,みかん缶,パイン缶) | - 牛乳 きな粉トースト | 下内,(牛乳,きな粉) | ・ 牛乳 おさつ ・チップス | ホキ,大豆,(牛乳) サニーレタス,人参,ゴボウ,昆布,生しいたけ,しめじえのき,青ねぎ 米,コーンフレーク,こんにゃく,マヨネーズ,カレー粉(さつま芋,サラダ油) | - 牛乳 大豆おやき | 鶏肉,味噌,(牛乳,大豆) サニーレタス,トマト,きゅうり,人参,エリンギ,青ねぎ(にら) 米,片栗粉,サラダ油,マカロニ,三温糖,じゃが芋マヨネーズ,(小麦粉) | お茶 市販菓子 | 下内 下内 下内 下内 下内 下内 下内 下内 |
| 7 牛乳 ウエハース | - ミートスパゲティ 海藻サラダ チーズ | 8 牛乳 バナナ | チキンカレー ツナサラダ オレンジ | 9 牛乳 コーンフレーク | ごはん 赤魚のみぞれ煮 ひじきの白和え 油揚げと白菜の味噌汁 | IO 牛乳 かぼちゃ スティック | ごはん とんかつ 春雨サラダ しいたけと玉ねぎの味噌汁 | 牛乳 オレンジ | ごはん 鯖の味噌煮 チンゲン菜としめじのきな粉和え 大根と厚揚げの味噌汁 | 12 | ー 牛丼 バナナ |
| 牛乳 そぼろコーン チャーハン | オクラパヤリ(コーン) | +乳 せんべい チーズ | 鶏肉、(牛乳,チーズ) 玉ねぎ,人参,キャベツ,レタス,きゅうり,トマト オレンジ 米,サラダ油,カレールウ、(せんべい) | 牛乳 ドライフルーツ | 赤魚,木綿豆腐,油揚げ,味噌,(牛乳) 大根,ほうれん草,人参,しめじ,白ねぎ,白菜,ひじき 青ねぎ,(プルーン) 米,つきこんにゃく,(バナナチップス) | 牛乳 餃子ピザ | 豚肉,味噌,(牛乳,チーズ) トマト,キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ,生しいたけ青ねぎ,(ピーマン,コーン) | - 牛乳 フライドポテト | 鯖,味噌,きな粉,厚揚げ,(牛乳) 白ねぎ,大葉,人参,チンゲン菜,しめじ,大根 青ねぎ 米,三温糖,(じゃが芋) | お茶 - 市販菓子 | 牛肉 玉ねぎ,人参,しめじ,バナナ 米,糸こんにゃく,三温糖 |
| 14 | | 15 牛乳 マンナ ビスケット | ごはん 大豆ミート入り麻婆豆腐 小松菜とえのきのナムル 中華スープ | 6 牛乳 さつま芋 スティック | ごはん 赤魚の煮付け ほうれん草ときのこの納豆和え 玉ねぎとごぼうの味噌汁 | 17 牛乳 バナナ チップス | ごはん ピーチシャークのから揚げ 切干大根のサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 | 8 牛乳 人参スティック | ごはん 肉じゃが たたききゅうり きのこの味噌汁 | 19 | |
| | | 牛乳チヂミ | 木綿豆腐,大豆ミート,豚挽き肉,大豆,味噌,(牛乳) 玉ねぎ,白ねぎ,人参,干ししいたけ,パプリカ ピーマン,小松菜,えのき,きざみのり,わかめ 青ねぎ,(にら) 米,三温糖,ごま油(小麦粉,片栗粉) | 牛乳 クッキー ヨーグルト | 赤魚,糸引き納豆,味噌,(牛乳,ヨーグルト) 白ねぎ,しめじ,人参,ほうれん草,えのき 玉ねぎ,ごぼう,青ねぎ | 牛乳 水ようかん | ヨシキリザメ,木綿豆腐,味噌,(牛乳) レタス,切干大根,きゅうり,人参,わかめ,青ねぎ | - 牛乳 ポップコーン | 牛肉,味噌,(牛乳) 人参,玉ねぎ,さやいんげん,きゅうり,生しいたけえのき,しめじ,青ねぎ 米,じゃが芋,しらたき,サラダ油,ごま油(ポップコーン) | | |
| 2 I 牛乳 ウエハース | きのこごはん 納豆とさつまいものかき揚げ きゅうりもみ 豚汁 | 22 牛乳 ョーグルト | ごはん 鮭の味噌マヨ焼き シャキシャキサラダ しめじと人参の味噌汁 | 23 牛乳 コーンフレーク | 食パン ポークビーンズ コールスローサラダ バナナ | 24 牛乳 オレンジ | ごはん メルルーサのカレームニエル 豆サラダ オニオンスープ | 25 牛乳 じゃが芋 スティック | ごはん 高野豆腐の酢豚風 チンゲン菜としめじのナムル 舞茸とキャベツの味噌汁 | 26 | - 鶏の照り焼き井 りんご |
| 牛乳焼きそば | 豚肉,味噌,糸引き納豆,(牛乳) えのき,しめじ,まいたけ,人参,きゅうり,梅干し 玉ねぎ,大根,ごぼう,青ねぎ 米,三温糖,サラダ油,マヨネーズ,さつまいも 小麦粉,(中華麺,焼きそばソース) | +乳 お <u>数</u> ラスク | 鮭,味噌,(牛乳) 人参,大根,水菜,りんご,しめじ,玉ねぎ 米,三温糖,サラダ油,(麩,オリーブ油,シナモン) | 牛乳おあげきなこ | 豚,大豆,(牛乳,油揚げ,きな粉) | ・ 牛乳 カルピス ・ゼリー | メルルーサ,大豆,金時豆,(牛乳) レタス,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,生しいたけ,パセリ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 牛乳 クッキー オレンジ | 豚肉,凍り豆腐,(牛乳) きくらげ,干ししいたけ,人参,玉ねぎ,チンゲン菜 パプリカ,ピーマン,しめじ,刻みのり,まいたけ キャベツ,(オレンジ) 米,片栗粉,サラダ油,ごま油,(クッキー) | お茶 市販菓子 | 鶏肉 生しいたけ,人参,玉ねぎ,キャベツ **,三温糖 |
| 28 牛乳 マンナ ビスケット | ごはん 鮭の塩焼き 金時豆の甘煮 わかめと麩の味噌汁 | 29 牛乳 バナナ チップス | ごはん チキン南蛮 ごぼうサラダ 根菜の味噌汁 | 30 牛乳 チーズ | ごはん 鯖のフライ マカロニサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁 | 3 I 牛乳 トマト | ハロウィンメニュー ごはん ハロウィンハンバーグ かぼちゃのサラダ コーンスープ | ※10月の魚は《 メルルーサ、赤魚、鮭、アジ、よしきりざめ、さば、ホキ 》を予定していますが、 仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除しています。 また、揚げ物は焼き物に変更します。 | | | |
| 牛乳 コーン チーズパン | 鮭,金時豆,味噌,(牛乳,チーズ,ヨーグルト) 大根,昆布,人参,わかめ,青ねぎ,(コーン) 米、白ごま,三温糖,麩,(小麦粉) | - 牛乳 マカロニ - かりんとう | 鶏肉,卵,味噌,(牛乳,きな粉) 玉ねぎ,セロリ,サニーレタス,人参,ごぼう,きゅうり 大根,しめじ,青ねぎ 米,片栗粉,サラダ油,白ごま,(マカロニ,黒糖) | ・ 牛乳 オレンジゼリー | 鯖,味噌,(牛乳) キャベツ,人参,きゅうり,コーン,わかめ,青ねぎ | ・ 牛乳 パンプキン ケーキ | 合い挽きミンチ,木綿豆腐,牛乳,卵,チーズ,(豆乳) 玉ねぎ,人参,サニーレタス,かぼちゃ,きゅうり コーン,生しいたけ | 献立種類 栄養素 平均栄養価 目標栄養価 | | | が児 一 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩 3 kcal 21.3 g 19.5 g 75.2 g 1.5 g 0 kcal 17.0 g 18 g 79.0 g 1.4 g |