



# 令和4年10月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土			
3	ごはん 高野豆腐の酢豚 チンゲン菜ともやしのナムル わかめスープ	4	ごはん さわらのとろマヨ焼き 白菜の人参の塩昆布和え のっぺい汁	5	ごはん 鶏むね肉のボン酢焼き★ 五目きんぴら じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	6	さんまごはん 豚肉の塩麴焼き かぼちゃの雑魚和え 赤だし	7	ごはん たらの蒲焼風 ひじきと豆腐の炒め物 大根と人参の味噌汁	8	ポークカレー りんご		
牛乳 ウエハース		牛乳 オレンジ		牛乳 バナナ		牛乳 りんご		牛乳 さつまいも ステーキ	お茶				
牛乳 風の子ごまめ	豚肉、高野豆腐、(かたくちいわし) にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、さくらげ、パプリカ、ピーマン、干しいたけ、チンゲン菜、もやし、もみのり、わかめ、しめじ 米、片栗粉、サラダ油、ケチャップ、三温糖、ごま油、白ごま(コーンフレーク、白ごま、三温糖)	牛乳 カラメル お麩ラスク★	さわら、みそ、鶏肉、(豆乳) オクラ、コーン、サニーレタス、人参、白菜、塩昆布、大根、しいたけ、青ねぎ 米、三温糖、練りごま、マヨネーズ、片栗粉(麩、バター、三温糖)	牛乳 カルビスゼリー	鶏むね肉、大豆、みそ、(カルビス) にんにく、サニーレタス、人参、切干大根、ごぼう、れんこん、ひじき、玉ねぎ、じゃがいも、青ねぎ 米、片栗粉、白ごま、ごま油、三温糖	牛乳 ポテトチップス	さんま、油揚げ、豚肉、ちりめんじゃこ、厚揚げ、赤みそ しめじ、しいたけ、人参、生姜、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、かぼちゃ、えのき、青ねぎ 米、サラダ油、三温糖、(じゃがいも、サラダ油)	牛乳 おあげきなこ	たら、木綿豆腐、大豆、みそ、(油揚げ、きな粉) 生姜、人参、ピーマン、ひじき、さやいんげん大根、わかめ 米、三温糖、こんにゃく、(黒糖)	お茶 市販菓子	豚肉 人参、玉ねぎ、りんご 米、じゃがいも、サラダ油、カレールウ		
10		11	ごはん 鶏の味噌マヨ焼き たたききゅうり きのこのさっぱり和え もやしと水菜のすまし汁	12	ごはん 鮭の南蛮漬け 卵の花 豆腐とわかめの味噌汁	13	根菜カレー 白菜とりんごのシャキシャキサラダ オレンジ	14	ごはん さばの塩麴焼き 昆布の佃煮 ほうれん草のごまチーズ和え 豚汁	15			
牛乳 かぼちゃ スティック		牛乳 焼きビーフン	鶏肉、みそ、(豚肉) サニーレタス、人参、きゅうり、大根、しめじ、しいたけ、ブロッコリー、もやし、水菜、わかめ(玉ねぎ、人参、ニラ) 米、マヨネーズ、三温糖、ごま油、(ビーフン、ごま油、)	牛乳 クッキー ヨーグルト	鮭、おから、木綿豆腐、みそ、(ヨーグルト) ピーマン、人参、玉ねぎ、サニーレタス、しいたけ、さやいんげん、わかめ、青ねぎ 米、三温糖、サラダ油、こんにゃく、(クッキー)	牛乳 ドライフルーツ	豚肉 玉ねぎ、人参、大根、ごぼう、れんこん、昆布、にんにく、白菜、サニーレタス、りんご、オレンジ、(プルーン) 米、じゃがいも、カレールウ、サラダ油(バナナチップス)	牛乳 オレンジ 芋ようかん	牛乳 さば、プロセスチーズ、豚肉、みそ 大根、人参、昆布、ほうれん草、大根、ごぼう、しいたけ、青ねぎ 米、三温糖、白ごま、こんにゃく、さつまいも(さつまいも、三温糖)				
17	ごはん カラフルチンジャオロース 白菜と人参のナムル 卵スープ	18	ごはん アジの梅しそパン粉揚げ★ キャベツの塩昆布和え 五目煮豆 大根と麩の味噌汁	19	ごはん ごましょうゆチキン★ じゃがいもとひじきのほっこり炒め キャベツと玉ねぎの味噌汁	20	ごはん さばの味噌煮 卵添え 小松菜の鉄分たっぷり炒め きのこのすまし汁	21	ごはん トンテキ チンゲン菜の雑魚和え 人参と玉ねぎの味噌汁	22	しめじのハヤシライス バナナ		
牛乳 りんご		牛乳 オレンジ	アジ、牛乳、大豆、みそ 梅干し、大葉、小松菜、人参、キャベツ、塩昆布、ごぼう、昆布、大根、青ねぎ 米、小麦粉、パン粉、サラダ油、こんにゃく、三温糖、麩(食パン、バター、こしあん)	牛乳 フルーツ ヨーグルト	鶏肉、油揚げ、みそ、(ヨーグルト) にんにく、サニーレタス、人参、ひじき、さやいんげん、キャベツ、玉ねぎ、わかめ、(りんご、バナナ、みかん、パイナップル) 米、白ごま、三温糖、ごま油、こんにゃく、じゃがいも、サラダ油	牛乳 レモンケーキ★	さば、うずら卵、みそ、豚肉、(牛乳) 生姜、白ねぎ、人参、小松菜、ひじき、しいたけ、しめじ、えのき、青ねぎ 米、三温糖、ごま油(ホットケーキミックス、三温糖、サラダ油、レモン果汁)	牛乳 やきいも	豚肉、ちりめんじゃこ、みそ にんにく、人参、キャベツ、チンゲン菜、玉ねぎ、わかめ 米、小麦粉、ケチャップ、三温糖、(さつまいも)	お茶 市販菓子	豚肉 人参、玉ねぎ、しめじ、バナナ 米、サラダ油、ハヤシルウ		
24	ごはん 筑前煮 ブロッコリーのおかか和え 白菜とえのきの味噌汁	25	食パン かれないのムニエル コーンバター おからの骨太サラダ 野菜スープ	26	ごはん カレーチキン★ きゅうりとわかめの酢の物 油揚げともやしの味噌汁	27	ごはん 赤魚の梅煮 春雨サラダ えのきとわかめのすまし汁	28	ハロウィンメニュー ごはん ハロウィンハンバーグ かぼちゃサラダ コーンクリームスープ	29	カレーライス オレンジ		
牛乳 オレンジ		牛乳 ヨーグルト	かれない、おから、プロセスチーズ、(豚肉) サニーレタス、ミニトマト、コーン、人参、レタス、きゅうり、しめじ、もやし、キャベツ、(キャベツ、人参) 食パン、小麦粉、オリーブ油、バター、三温糖、マヨネーズ、(中華麺、サラダ油、焼きそばソース)	牛乳 マカロニ かりんとう	鶏肉、ちりめんじゃこ、油揚げ、みそ、(きな粉) 人参、サニーレタス、きゅうり、わかめ、もやし、青ねぎ 米、片栗粉、三温糖、じゃがいも、カレー粉、(マカロニ、三温糖、黒砂糖、サラダ油)	牛乳 キャロットパン★	赤魚、油揚げ、(ヨーグルト) 白ねぎ、しめじ、人参、梅干し、きゅうり、えのき、わかめ(人参) 米、三温糖、春雨、マヨネーズ(小麦粉、三温糖、サラダ油)	牛乳 かぼちゃと バナナの ケーキ	合い挽きミンチ、木綿豆腐、牛乳、卵、生クリーム 玉ねぎ、人参、サニーレタス、かぼちゃ、きゅうり、コーン(かぼちゃ、バナナ) 米、パン粉、サラダ油、ケチャップ、マヨネーズ、シチューの素(小麦粉、バター、三温糖)	お茶 市販菓子	牛肉 人参、玉ねぎ、オレンジ 米、じゃがいも、サラダ油、カレールウ		
31	肉うどん さつまいもとれんこんの天ぷら バナナ	凡例	※ 10月の魚は「 さわら、さんま、たら、鮭、さば、あじ、かれない、赤魚 」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・カレールウは除去しています。 また、揚げ物は焼き物に変更します。										
牛乳 カレー チャーハン★	牛乳 カレー チャーハン★	午前 おやつ (乳児)	給食献立										
牛乳 カレー チャーハン★	午後 おやつ												
牛乳 カレー チャーハン★	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	献立種類	乳児				幼児			
牛乳 カレー チャーハン★	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	栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物
牛乳 カレー チャーハン★	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	平均栄養価	417 kcal	17.5 g	15.0 g	57.6g	509 kcal	20.2 g	17.3 g	73.2 g
牛乳 カレー チャーハン★	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	目標栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0 g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g