



令和5年10月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土																																															
2	ごはん 鶏塩レモン★ 人参の味噌マヨ和え ほうれん草のチーズ和え 白菜とえのきのすまし汁	3	食パン ポークビーンズ きのこのさっぱり和え オニオンスープ	4	ごはん さわらのとろマヨ焼き 大根の甘酢漬け きんぴられんこん じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	5	さんまごはん 高野豆腐の卵とじ かぼちゃのそぼろあんかけ 厚揚げとなめこの赤だし	6	ごはん やみつきチキン こふきいも マロニーの酢の物 キャベツと人参の味噌汁	7	親子丼 りんご																																														
牛乳 オレンジ		牛乳 コーンフレーク		牛乳 バナナ	牛乳 りんご	牛乳 りんご	牛乳 マンナ ビスケット	牛乳 マンナ ビスケット	お茶																																																
牛乳 中華ポテト	鶏肉、味噌、チーズ レモン汁、にんにく、サニーレタス、人参 ほうれん草、白菜、えのき、青ねぎ 米、ごま油、片栗粉、三温糖、マヨネーズ (さつまいも、三温糖、サラダ油、黒ごま)	牛乳 焼きそば	豚肉、大豆、(豚肉) 玉ねぎ、セロリ、エリンギ、人参、トマト缶 パセリ、にんにく、ブロッコリー、しめじ、しいたけ 大根、玉ねぎ、コーン、(人参、キャベツ) 食パン、じゃがいも、ケチャップ、ハヤシルウ、中濃ソース ウスターソース、(中華麺、焼きそばソース)	牛乳 バナナコッタ★	さわら、味噌、(牛乳、生クリーム) オクラ、コーン、人参、大根、れんこん ごぼう、玉ねぎ、青ねぎ 米、三温糖、練りごま、こんにやく、白ごま、ごま油 じゃがいも、(三温糖、いちごジャム)	牛乳 マカロニ かりんとう	さんま、油揚げ、高野豆腐、鶏ミンチ、卵、厚揚げ、きな粉) しめじ、しいたけ、人参、いんげん、干しいたけ かぼちゃ、生姜、なめこ、青ねぎ 米、片栗粉、麺、三温糖、(マカロニ、黒糖、サラダ油)	牛乳 キャロット ゼリー	鶏肉、味噌 にんにく、サニーレタス、人参、きゅうり キャベツ、えのき、青ねぎ、(人参) 米、三温糖、じゃがいも、マロニー、ケチャップ マヨネーズ、(オレンジジュース、三温糖)	お茶	鶏肉、卵 玉ねぎ、しいたけ、人参、りんご 米、サラダ油、三温糖																																														
9		10	根菜カレー 白菜とりんごのサラダ オレンジ	11	ごはん 赤魚の梅酢からあげ キャベツの煮びたし 豆乳味噌汁	12	ごはん 鶏の香草焼き ひじきとごぼうの豆サラダ★ 白菜としいたけの味噌汁	13	ごはん バサのタンダーリー焼き 人参コーンバター 切干大根のサラダ きのこのすまし汁	14																																															
		牛乳 ヨーグルト	牛肉 玉ねぎ、人参、ごぼう、れんこん、昆布、にんにく 白菜、りんご、サニーレタス、オレンジ、(ブルーベリー) 米、サラダ油、(バナナチップス)	牛乳 りんご	赤魚、油揚げ、豆乳、味噌、(ヨーグルト、卵) サニーレタス、人参、キャベツ、えのき 大根、玉ねぎ、青ねぎ 米、片栗粉、サラダ油、三温糖 (小麦粉、三温糖、バター)	牛乳 ウエハース	鶏肉、大豆、味噌 サニーレタス、ブロッコリー、人参 ひじき、ごぼう、白菜、しいたけ、青ねぎ 米、三温糖、(じゃがいも、サラダ油)	牛乳 チーズ	牛乳 チーズ	牛乳 シュガー トースト																																															
16	ごはん 鶏の味噌マヨ焼き 人参しりしり 小松菜としめじの和え物 油揚げともやしの味噌汁	17	ごはん アジのあずま煮 きのこソテー 胡麻和えサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	18	ごはん 高野豆腐の酢豚 チンゲン菜ともやしのナムル 卵スープ	19	ごはん 鮭の塩焼き 昆布の佃煮 卵の花 しめじと小松菜の味噌汁	20	黒枝豆ごはん 豚肉の塩麹焼き キャベツの塩昆布和え 山野菜 人参と玉ねぎの味噌汁	21	ハヤシライス バナナ																																														
牛乳 かぼちゃ	鶏肉、味噌、木綿豆腐、ちりめんじゃこ、油揚げ、味噌、(ヨーグルト) サニーレタス、人参、小松菜、しめじ、もやし 米、三温糖、(クッキー)	牛乳 バナナ チップス	アジ、かつお節、木綿豆腐、味噌、(豚肉) しめじ、しいたけ、えのき、人参、キャベツ、ブロッコリー エリンギ、わかめ、青ねぎ、(ニラ、人参) 米、三温糖、サラダ油、片栗粉、黒ごま、バター 練りごま、白ごま、(小麦粉、片栗粉、ごま油、ポン酢)	牛乳 マンナ ビスケット	高野豆腐、豚肉、卵、(卵) さくらげ、干しいたけ、人参、玉ねぎ、パプリカ チンゲン菜、もやし、刻みりのり、わかめ 米、片栗粉、サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま (ホットケーキミックス、バター、メープルシロップ、三温糖)	牛乳 チーズ	鮭、おから 大根、人参、昆布、しいたけ いんげん、しめじ、小松菜 米、白ごま、こんにやく、三温糖、(こしあん)	牛乳 さつまいも	豚肉、卵、かつお節、味噌、(油揚げ) 黒枝豆、人参、キャベツ、塩昆布、かぼちゃ ブロッコリー、梅干し、玉ねぎ、わかめ 米、(黒糖、三温糖)	お茶	牛肉 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト缶、バナナ 米、サラダ油、ハヤシルウ																																														
23	ごはん 鶏と大根の煮物 もやしの彩和え 厚揚げとえのきの味噌汁	24	ごはん さばの柚子味噌焼き たたききゅうり ひじきの炒め和え のっぺい汁	25	肉うどん さつまいもとれんこんの天ぷら オレンジ	26	ごはん 赤魚のみぞれ煮 おからの骨太サラダ キャベツとえのきの味噌汁	27	ごはん 豚肉の醤油麹焼き きゅうりの酢の物 人参と大根の味噌汁	28	豚丼 りんご																																														
牛乳 オレンジ	鶏肉、厚揚げ、味噌 大根、白ねぎ、しいたけ、青ねぎ、生姜、小松菜 もやし、パプリカ、コーン、刻みりのり、えのき、青ねぎ 米、三温糖、ごま油、(さつまいも)	牛乳 かぼちゃ	さば、味噌、大豆、鶏肉、(ヨーグルト) 柚子、人参、きゅうり、ひじき、いんげん 大根、しいたけ、青ねぎ、(バナナ、りんご) 米、三温糖、ごま油、つきこんにやく、片栗粉 (みかん缶、パイン缶)	牛乳 コーンフレーク	牛肉 玉ねぎ、えのき、しめじ、白ねぎ、青ねぎ サニーレタス、ミニトマト、れんこん、オレンジ (ピーマン、玉ねぎ、コーン) うどん、三温糖、さつまいも、小麦粉、サラダ油 (米、ケチャップ)	牛乳 さつまいも	赤魚、おから、味噌、チーズ 大根、白ねぎ、しめじ、生姜、人参、コーン、レタス きゅうり、キャベツ、えのき、青ねぎ、(人参) 米、三温糖、(小麦粉、三温糖)	牛乳 ウエハース	鶏肉、ちりめんじゃこ、味噌、(チーズ) 玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、キャベツ きゅうり、わかめ、大根 米、米麹、三温糖、(クッキー)	お茶	豚肉 人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、りんご 米、三温糖																																														
30	ごはん かれのいの煮付け ゆで卵 ビーンズサラダ 油揚げと大根の味噌汁	31	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	<p>※10月の魚は「 さわら、さんま、赤魚、鮭、アジ、バサ、さば、かれい 」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。</p> <p>※ ()内の食品は、おやつで使用使用する食品です。</p> <p>※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除いています。また、揚げ物は焼き物に変更します。</p> <p>※ ★は新メニューです。</p>								凡例																																													
牛乳 バナナ チップス	かれい、うずら卵、大豆、油揚げ、味噌 生姜、白ねぎ、人参、きゅうり、レモン汁、大根、人参 米、三温糖、さつまいも	牛乳 ウエハース	合い挽きミンチ、木綿豆腐、卵、牛乳、チーズ、生クリーム、(卵、牛乳) 玉ねぎ、人参、サニーレタス、かぼちゃ、きゅうり 人参、コーンクリーム缶、コーン、パセリ 米、パン粉、サラダ油、三温糖 (小麦粉、バター、三温糖、粉糖)	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">献立種類</th> <th colspan="4">乳児</th> <th colspan="4">幼児</th> </tr> <tr> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>栄養素</td> <td>エネルギー</td> <td>タンパク質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>エネルギー</td> <td>タンパク質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> </tr> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>463 kcal</td> <td>19.0 g</td> <td>17.5 g</td> <td>62.0 g</td> <td>555 kcal</td> <td>22.8 g</td> <td>19.8 g</td> <td>77.0 g</td> </tr> <tr> <td>目標栄養価</td> <td>462 kcal</td> <td>16.3 g</td> <td>12.5 g</td> <td>66.0 g</td> <td>510 kcal</td> <td>21.0 g</td> <td>14.0 g</td> <td>75.0 g</td> </tr> </tbody> </table>								献立種類	乳児				幼児				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	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	平均栄養価	463 kcal	19.0 g	17.5 g	62.0 g	555 kcal	22.8 g	19.8 g	77.0 g	目標栄養価	462 kcal	16.3 g	12.5 g	66.0 g	510 kcal	21.0 g	14.0 g	75.0 g	午前 おやつ (乳児)	給食献立
献立種類	乳児				幼児																																																				
	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																																																	
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																																																	
平均栄養価	463 kcal	19.0 g	17.5 g	62.0 g	555 kcal	22.8 g	19.8 g	77.0 g																																																	
目標栄養価	462 kcal	16.3 g	12.5 g	66.0 g	510 kcal	21.0 g	14.0 g	75.0 g																																																	
牛乳 お麩ラスク		牛乳 パンケーキ ケーキ		<p>赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類</p> <p>緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類</p> <p>黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類</p>								午後 おやつ																																													