



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	給食献立	1	ごはん 鯉の南蛮漬け 切干大根煮 白ねぎと油揚げの味噌汁	2	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	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	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
午前 おやつ (乳児)		牛乳 じゃが芋 スティック	牛乳	牛乳 オレンジ	牛乳 トマト	牛乳 バナナ チップス	牛乳 バナナ チップス	お茶	豚肉 玉ねぎ、人参、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 カや体温となる穀・油脂・砂糖・いも類	牛乳 フルーツ 豆乳寒天	牛乳 きな粉トースト	牛乳 おさつ チップス	牛乳 大豆おやき	牛乳 鶏肉、味噌、(牛乳、大豆) 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、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	米、じゃが芋、サラダ油、カレールウ		
7	ミートスパゲティ 海藻サラダ チーズ	8	チキンカレー ツナサラダ オレンジ	9	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	10	ごはん とんかつ 春雨サラダ しいたけと玉ねぎの味噌汁	11	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	牛丼 バナナ
牛乳 ウエハース	牛乳 ウエハース	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 かぼちゃ スティック	牛乳 かぼちゃ スティック	牛乳 オレンジ	牛乳 オレンジ	お茶	牛肉 玉ねぎ、人参、しめじ、バナナ	
牛乳 そぼろコーン チャーハン	牛乳 そぼろコーン チャーハン	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	牛乳 ドライフルーツ	牛乳 餃子ピザ	牛乳 餃子ピザ	牛乳 フライドポテト	牛乳 フライドポテト	お茶 市販菓子	米、糸こんにゃく、三温糖	
14		15	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	16	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	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	18	ごはん 肉じゃが たたききゅうり きのこの味噌汁	19	
牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶		
牛乳 そぼろコーン チャーハン		牛乳 そぼろコーン チャーハン	牛乳 マンナ ビスケット	牛乳 マンナ ビスケット	牛乳 クッキー	牛乳 水ようかん	牛乳 水ようかん	牛乳 ポップコーン	牛乳 ポップコーン	お茶 市販菓子	
21	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	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	食パン ポークビーンズ コールスローサラダ バナナ	24	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	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 りんご
牛乳 ウエハース	牛乳 ウエハース	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	牛乳 オレンジ	牛乳 オレンジ	牛乳 じゃが芋 スティック	牛乳 じゃが芋 スティック	お茶	鶏肉 生しいたけ、人参、玉ねぎ、キャベツ	
牛乳 焼きそば	牛乳 焼きそば	牛乳 お麩ラスク	牛乳 お麩ラスク	牛乳 おあげきなこ	牛乳 カルピス ゼリー	牛乳 カルピス ゼリー	牛乳 クッキー	牛乳 クッキー	お茶 市販菓子	米、三温糖	
28	ごはん 鮭の塩焼き 金時豆の甘煮 わかめと麩の味噌汁	29	ごはん チキン南蛮 ごぼうサラダ 根菜の味噌汁	30	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	31	ごはん <u>ハロウィンメニュー</u> 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、よしきりぎめ、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・カレールウは除いています。 また、揚げ物は焼き物に変更します。			
牛乳 マンナ ビスケット	牛乳 マンナ ビスケット	牛乳 バナナ チップス	牛乳 バナナ チップス	牛乳 チーズ	牛乳 トマト	牛乳 トマト	牛乳 バナナ チップス	牛乳 バナナ チップス			
牛乳 コーン チーズパン	牛乳 コーン チーズパン	牛乳 マカロニ かりんとう	牛乳 マカロニ かりんとう	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 パンキン ケーキ	牛乳 パンキン ケーキ	牛乳 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 米、パン粉、サラダ油、ケチャップ、ウスターソース マヨネーズ、(小麦粉、三温糖、ベーキングパウダー)	牛乳 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 米、パン粉、サラダ油、ケチャップ、ウスターソース マヨネーズ、(小麦粉、三温糖、ベーキングパウダー)			

献立種類	乳児					幼児				
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
栄養素	437 kcal	17.4 g	16.4 g	59.3 g	1.3 g	543 kcal	21.3 g	19.5 g	75.2 g	1.5 g
平均栄養価	437 kcal	15.5 g	16 g	53.7 g	1.3 g	510 kcal	17.0 g	18 g	79.0 g	1.4 g