

10月 献立表 幼児食

2022年 10月

うずも保育園

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
3月	ごはん かぼちゃのひき肉フライ 切干大根と茭わかめの煮物 ブロッコリーのかきたま汁	〇パインジュース ◎野菜かりんとう ◎牛乳	さつま揚げ、卵、牛乳、かぼ ちゃのひき肉フライ	レタス、サニーレタス、切干し だいこん、きわかめ、にん じん、いんげん、ブロッコ リー、しめじ	米、サラダ油、上白糖、かた くり粉	エネルギー 525kcal たんぱく質 13.5g 脂質 17.3g 塩分 2.0g
4火	ごはん 舞茸と厚揚げの中華炒め ポテトサラダ 大根と麩の味噌汁	〇野菜ジュース ◎オレンジ、バナナ ◎牛乳	厚揚げ、豚かたロース、ロー スハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、まいた け、こまつな、胡瓜、コーン、 だいこん、オレンジ、バナナ	米、ごま油、上白糖、かたく り粉	エネルギー 706kcal たんぱく質 21.4g 脂質 21.5g 塩分 1.1g
5水	ごはん 焼き魚(鮭) 春雨ともやしの中華和え 白菜と玉ねぎのスープ	〇グレープジュース ◎あずき豆乳蒸しパン ◎牛乳	甘塩さけ、チキンささみ、 ベーコン、調製豆乳、ゆで小 豆缶、牛乳	もやし、きゅうり、にんじん、 はくさい、たまねぎ	米、はるさめ、上白糖、すり ごま、ごま油	エネルギー 513kcal たんぱく質 24.0g 脂質 11.8g 塩分 1.4g
6木	ごはん 炒り鶏 ほうれん草白滝のごま和え たまねぎとわかめと油揚げの味	〇オレンジジュース ◎フルーツ杏仁豆腐	鶏もも肉、油揚げ	だいこん、にんじん、いんげ ん、ほうれん草、スイート コーン、たまねぎ、わかめ、 みかん缶、バナナ、りんご缶	米、さといも、サラダ油、上 白糖、かたくり粉、しらたき	エネルギー 433kcal たんぱく質 11.5g 脂質 4.7g 塩分 1.2g
7金	ごはん かじきと大根の角煮 ひじきとピーマンのごま炒め 芋のご汁	〇りんごジュース ◎木の葉ぱん ◎牛乳	かじき、豚ひき肉、鶏もも肉、 牛乳	だいこん、干しひじき、青 ピーマン、たけのこ、にんに く、しょうが、にんじん、ごぼ う、こまつな、りんごジュース	米、上白糖、しらたき、ごま 油、いりごま、さといも	エネルギー 613kcal たんぱく質 24.4g 脂質 17.1g 炭水化物 75.8g 塩分 1.3g
11火	ごはん チキンカツ キャベツ ひじきとさつま芋の煮物 豆腐とほうれん草のすまし汁	〇パインジュース ◎マシュマロサンド ◎牛乳	木綿豆腐、牛乳	キャベツ、干しひじき、ごぼ う、いんげん、ほうれん草、 しめじ	米、サラダ油、さつまいも、し らたき、上白糖	エネルギー 568kcal たんぱく質 17.7g 脂質 19.6g 炭水化物 69.7g 塩分 1.9g
12水	ごはん 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 大根としめじの中華スープ	〇グレープジュース ◎やきいも ◎牛乳		にんじん、たまねぎ、いんげ ん、ほうれん草、もやし、だ いこん、しめじ、わかめ	米、カットポテト、ツイストマ カロニ、上白糖、かたくり 粉、さつまいも	エネルギー 502kcal たんぱく質 17.7g 脂質 7.7g 炭水化物 88.3g 塩分 1.1g
13木	ごはん おから入り松風焼き 春雨と昆布の酢の物 けんちん 汁	〇オレンジジュース ◎コーンフレーク ◎牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、おから 、卵、鶏もも肉、木綿豆腐、 牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅう り、刻み昆布、だいこん、ご ぼう、こまつな	米、かたくり粉、上白糖、いり ごま、サラダ油、はるさめ、ご ま油	エネルギー 579kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.1g 塩分 1.3g
14金	大豆ミートスパゲティ ブロッコリーとチキンのマヨ和え バナナ	〇りんごジュース ◎五目おにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、チキンささみ水煮 ほぐし肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、スイート コーン、にんにく、ブロッコ リー、バナナ、	米、スパゲッティ、有塩パ ター、小麦粉、上白糖、精白 米	エネルギー 691kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.9g 塩分 2.3g
17月	ごはん さばの照り焼き 春雨とひじきの中華和え 豆腐と卵のスープ オレンジ	〇パインジュース ◎黒糖豆乳蒸しパン ◎牛乳	チキンささみ水煮ほぐし肉、 木綿豆腐、卵、豆乳、牛乳	干しひじき、もやし、きゅう り、にんじん、ほうれん草、 オレンジ	米、はるさめ、上白糖、ごま 油、かたくり粉、黒砂糖、さ つまいも	エネルギー 576kcal たんぱく質 20.9g 脂質 8.8g 塩分 1.6g
18火	ごはん 茨城県産ほうれん草焼餃子 マカロニサラダ きゃべつとしめじの中華スープ	〇野菜ジュース ◎ヨーグルト		きゅうり、スイートコーン、に んじん、キャベツ、しめじ	米、ツイストマカロニ、かたく り粉	エネルギー 424kcal たんぱく質 9.1g 脂質 7.1g 塩分 1.5g
19水	ロールパン オムレツ サラダ菜 オレンジ スパゲティソテー さつま芋ときのこのシチュー	〇グレープジュース ◎ケーキ ◎麦茶	茨城県産オムレツ、鶏もも 肉、牛乳	サラダ菜、たまねぎ、青ピー マン、にんじん、スイートコー ン、しめじ、オレンジ	ロールパン、上白糖、スパ ゲッティ、サラダ油、さつまい も	エネルギー 762kcal たんぱく質 27.4g 脂質 33.8g 塩分 1.8g
20木	ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の炒り卵和え 大根の味噌汁 バイン缶	〇オレンジジュース ◎お麩ラスク ◎牛乳	厚揚げ、豚ひき肉、いりたま ご、油揚げ、きな粉、牛乳	カットポテト、たまねぎ、しめ じ、いんげん、ほうれん草、 干しひじき、だいこん、わか め、パイナップル缶	米、上白糖、ごま油、かたく り粉、サラダ油	エネルギー 584kcal たんぱく質 21.9g 脂質 20.9g 塩分 1.8g
21金	チキンカレーライス きゃべつのごまマヨネーズ和え 甘夏缶	〇りんごジュース ◎せんべい ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	ポテト、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、ブロッコリー、ス イートコーン、なつみかん 缶	精白米、すりごま	エネルギー 613kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.6g 塩分 2.3g
24月	高野豆腐のそぼろごはん 春巻 じゃがいもとツナの煮物 もやしときのこのスープ	〇パインジュース ◎芋けんぴ ◎牛乳	高野豆腐、豚ひき肉、牛乳	にんじん、しょうが、カットポ テト、いんげん、もやし、え きたけ、わかめ	米、上白糖、サラダ油、しら たき、かたくり粉	エネルギー 648kcal たんぱく質 18.7g 脂質 24.0g 塩分 2.2g
25火	ごはん チャプチェ もやしと胡瓜のナムル 豆腐ときゃべつのスープ	〇野菜ジュース ◎きな粉ドーナツ ◎牛乳	豚かたロース、ロースハム、 木綿豆腐、きな粉、牛乳	たまねぎ、にんじん、まいた け、こまつな、もやし、きゅう り、キャベツ、わかめ	米、はるさめ、ごま油、上白 糖、かたくり粉、豆乳ドー ナツ	エネルギー 567kcal たんぱく質 19.4g 脂質 19.2g 塩分 2.6g
26水	ごはん 豚肉とたまねぎのカレー炒め 納豆の和え 小松菜と麩の味噌汁	〇グレープジュース ◎せんべい ◎牛乳	豚かたロース、挽きわり納 豆、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピー マン、めかぶ、塩昆布、こま つな	米、かたくり粉	エネルギー 550kcal たんぱく質 21.8g 脂質 19.3g 塩分 1.9g
27木	野菜あんかけ麺 厚焼き卵 甘夏缶 ブロッコリーのごま酢和え	〇オレンジジュース ◎きのおにぎり	豚かたロース、なんと、厚焼 き卵	たまねぎ、はくさい、たけの こ、にんじん、しめじ、小松 菜、ブロッコリー、コーン、な つみかん缶	ごま油、かたくり粉、すりご ま、上白糖、精白米	エネルギー 635kcal たんぱく質 23.1g 脂質 14.1g 塩分 2.4g
28金	おべんとう日	〇りんごジュース ◎ヨーグルト				エネルギー 53kcal たんぱく質 2.5g 脂質 1.4g 塩分 0.1g
31月	ハロウィンカレー ハンバーグ コーンフレークサラダ りんごゼリー	〇パインジュース ◎お菓子 ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	カットポテト、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、きゅうり、 コーン、りんご、粉寒天、み かん缶、白桃缶、	精白米、コーンフレーク、上 白糖	エネルギー 672kcal たんぱく質 24.0g 脂質 18.9g 塩分 2.4g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です