

# 10月 献立表 幼児食

2023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<br>(〇朝おやつ①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                            | その他   |   |
| 2月  | ごはん<br>鮭の西京焼き<br>切干大根の煮物<br>きのこスープ                         | 〇パインジュース<br>◎お麩ラスク(シュガー)<br>◎牛乳  | キングサーモン、油揚げ、ちくわ、ベーコン、牛乳      | 切干しだいこん、にんじん、いんげん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ                                 | 米、上白糖、おつゆ麩、有塩バター、グラニュー糖               | みそ、みりん、しょうゆ、かつおだし、水、コンソメ、鶏がらだし、パインアップルジュース                                    | エネルギー 488kcal<br>たんぱく質 20.9g<br>脂質 17.8g<br>塩分 1.4g               |
| 3火  | ごはん<br>おから入り松風焼き<br>春雨と昆布の酢の物<br>けんちん汁<br>パイン缶             | 〇野菜ジュース<br>◎焼き芋<br>◎牛乳           | 豚ひき肉、鶏ひき肉、おから、卵、ちくわ、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、パインアップル缶                                 | 米、かたくり粉、上白糖、いりごま、サラダ油、ほろさめ、さつまいも      | みそ、しょうゆ、りんご酢、かつおだし、食塩、水、野菜ジュース  | エネルギー 567kcal<br>たんぱく質 21.0g<br>脂質 16.7g<br>塩分 1.1g               |
| 4水  | ハヤシライス<br>コーンフレークサラダ<br>バナナ                                | 〇りんごジュース<br>◎ビスケット<br>◎牛乳        | 豚もも肉、ロースハム、牛乳                | たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、バナナ                                       | 米、じゃがいも、有塩バター、コーンフレーク                 | ハヤシシルウ、トマトケチャップ、中濃ソース、水、フレンチドレッシング、りんごジュース、北海道ミルクビスケット                        | エネルギー 667kcal<br>たんぱく質 22.8g<br>脂質 20.2g<br>塩分 2.3g               |
| 5木  | ごはん<br>春雨とひき肉の炒め物<br>ポテトサラダ<br>小松菜と豆腐の味噌汁                  | 〇グレープジュース<br>◎みかんムース             | 豚ひき肉、ちくわ、木綿豆腐、油揚げ、牛乳         | にんじん、ピーマン、たまねぎ、きゅうり、スイートコーン、こまつな、みかん缶                                 | 米、ほろさめ、いりごま                           | 焼き肉のたれ、鶏がらだし、しょうゆ、ポテトサラダベース、エッグゲア、フレンチドレッシング、かつおだし、みそ、水、グレープジュース、デザートムース(みかん) | エネルギー 483kcal<br>たんぱく質 14.1g<br>脂質 14.2g<br>塩分 1.4g               |
| 6金  | お弁当日   | 〇オレンジジュース<br>◎コーンフレーク<br>◎牛乳     | 牛乳                           | オレンジジュース  | コーンフレーク                               |   | エネルギー 168kcal<br>たんぱく質 6.5g<br>脂質 6.0g<br>塩分 0.6g                 |
| 10火 | ジャージャー麺<br>ブロッコリーのごまマヨネーズ<br>和え<br>甘夏缶                     | 〇パインジュース<br>◎豆乳ブレッド<br>◎牛乳       | 豚ひき肉、錦糸卵、ちくわ、牛乳              | 長ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、スイートコーン、なつみかん缶                     | ごま油、上白糖、油、かたくり粉、すりごま                  | 中華麺、しょうゆ、鶏がらだし、水、食塩、エッグゲア、パインアップルジュース、豆乳ブレッド                                  | エネルギー 575kcal<br>たんぱく質 23.0g<br>脂質 20.1g<br>塩分 1.7g               |
| 11水 | ごはん<br>豆乳クリームコロッケ<br>キャベツ<br>里芋のそぼろ煮<br>豆腐と卵のスープ           | 〇グレープジュース<br>◎黒糖蒸しぱん<br>◎牛乳      | 鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳               | キャベツ、だいこん、にんじん、いんげん、ほうれんそう  | 米、油、さといも、上白糖、かたくり粉、蒸しぱんミックス、黒砂糖、さつまいも | 豆乳コロッケ、中濃ソース、めんつゆ、しょうゆ、水、鶏がらだし、中華だし、グレープジュース                                  | エネルギー 565kcal<br>たんぱく質 17.5g<br>脂質 15.6g<br>塩分 1.0g               |
| 12木 | ごはん<br>鶏肉と生揚げの煮物<br>マカロニサラダ<br>小松菜と麩のすまし汁                  | 〇オレンジジュース<br>◎野菜かりんとう<br>◎牛乳     | 鶏もも肉、厚揚げ、ツナフレーク、油揚げ、牛乳       | たまねぎ、にんじん、いんげん、きゅうり、スイートコーン、こまつな、オレンジジュース                             | 米、しらたき、上白糖、ツイストマカロニ、おつゆ麩、野菜かりんとう      | かつおだし、しょうゆ、みりん、水、エッグゲア、食塩   | エネルギー 588kcal<br>たんぱく質 22.6g<br>脂質 25.2g<br>塩分 1.0g               |
| 13金 | ごはん<br>焼き魚(鮭)<br>春雨サラダ<br>さつま芋ときゃべつの味噌汁                    | 〇りんごジュース<br>◎フルーツゼリー             | 甘塩さけ、チキンささみ水煮<br>ほくし肉        | もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、わかめ  | 米、ほろさめ、上白糖、すりごま、ごま油、さつまいも             | しょうゆ、りんご酢、みそ、かつおだし、水、りんごジュース、オレンジゼリー  | エネルギー 391kcal<br>たんぱく質 43.8g<br>脂質 4.0g<br>塩分 0.8g                |
| 16月 | ごはん<br>鶏肉とマカロニのトマト煮<br>五日納豆<br>豆腐と麩のすまし汁                   | 〇パインジュース<br>◎焼きドーナツツ(いちご)<br>◎牛乳 | 鶏もも肉、挽きわり納豆、木綿豆腐、牛乳          | たまねぎ、にんじん、いんげん、スイートコーン、めかが、きゅうり、こまつな                                  | 米、じゃがいも、ツイストマカロニ、上白糖、おつゆ麩             | トマトソース、トマトケチャップ、コンソメ、食塩、水、めんつゆ、かつおだし、しょうゆ、パインアップルジュース、焼きドーナツツ(いちご)            | エネルギー 518kcal<br>たんぱく質 21.7g<br>脂質 18.7g<br>塩分 1.4g               |
| 17火 | 秋野菜カレーライス<br>ブロッコリーサラダ<br>オレンジ                             | 〇グレープジュース<br>◎ヨーグルト<br>◎ウエハース    | 鶏もも肉、ちくわ、食物繊維<br>ヨーグルト       | たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、スイートコーン、オレンジ                                     | 米、さつまいも、油、いりごま、上白糖                    | カレー粉、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、水、りんご酢、しょうゆ、グレープジュース、カルシウムウエハース                      | エネルギー 535kcal<br>たんぱく質 16.4g<br>脂質 13.4g<br>塩分 1.9g               |
| 18水 | ロールパン<br>鮭とほうれん草のコロッケ<br>スパゲティサラダ<br>肉団子と野菜のスープ<br>みかんとゼリー | 〇野菜ジュース<br>◎ケーキ<br>◎麦茶           | ロースハム                        | にんじん、きゅうり、スイートコーン、えのきたけ、ブロッコリー、みかん缶                                   | ロールパン、油、スパゲティ                         | 北海道鮭切り缶詰、エッグゲア、ミートボール、かつおだし、鶏がらだし、しょうゆ、食塩、水、カットゼリー(国産ふどう)、野菜ジュース、スポンジケーキ、麦茶   | エネルギー 616kcal<br>たんぱく質 17.4g<br>脂質 24.1g<br>塩分 1.5g               |
| 19木 | ごはん<br>マーボー豆腐<br>ほうれん草の炒り卵和え<br>白菜とたまねぎのスープ                | 〇オレンジジュース<br>◎マカロニきな粉<br>◎牛乳     | 木綿豆腐、豚ひき肉、いりたまご、きな粉、牛乳       | 長ねぎ、にんじん、スイートコーン、いんげん、しょうが、にんにく、ほうれんそう、干しひじき、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、オレンジジュース | 米、ごま油、上白糖、かたくり粉、ツイストマカロニ              | しょうゆ、みそ、鶏がらだし、りんご酢、コンソメ、デンプン、水、めんつゆ、コンソメ                                      | エネルギー 523kcal<br>たんぱく質 23.4g<br>脂質 16.8g<br>塩分 1.3g               |
| 20金 | ごはん<br>さばのみぞれ煮<br>春雨とひじきの中華和え<br>さつま汁                      | 〇りんごジュース<br>◎ジャムサンド<br>◎牛乳       | さばのみぞれ煮、チキンささみ水煮ほくし肉、鶏もも肉、牛乳 | 干しひじき、もやし、きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな   | 米、ほろさめ、上白糖、ごま油、さつまいも、食パン              | しょうゆ、りんご酢、かつおだし、みそ、水、りんごジュース、いちごジャム   | エネルギー 618kcal<br>たんぱく質 24.9g<br>脂質 18.2g<br>炭水化物 94.7g<br>塩分 1.8g |
| 23月 | さといもごはん<br>春巻<br>白滝ともやしの和え物<br>冬瓜と卵のスープ                    | 〇パインジュース<br>◎せんべい<br>◎牛乳         | 油揚げ、チキンささみ水煮ほくし肉、卵、牛乳        | にんじん、もやし、きゅうり、スイートコーン、とうがん、こまつな                                       | 米、さといも、上白糖、サラダ油、しらたき、すりごま、ごま油、かたくり粉   | かつおだし、しょうゆ、春巻き、りんご酢、鶏がらだし、中華だし、水、パインアップルジュース、もち麦とごまのせんべい                      | エネルギー 520kcal<br>たんぱく質 17.0g<br>脂質 22.0g<br>炭水化物 60.4g<br>塩分 0.9g |
| 24火 | 洋風あんかけやきそば<br>ほうれん草のきのこ和え<br>バナナ                           | 〇野菜ジュース<br>◎ひじきとそぼろのおにぎり<br>◎牛乳  | 豚もも肉、鶏ひき肉、牛乳                 | もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ほうれんそう、なめたけ、バナナ、ひじき                      | 蒸し中華めん、油、上白糖、かたくり粉、米                  | 鶏がらだし、しょうゆ、カレー粉、カレールフ、めんつゆ、野菜ジュース、かつおだし                                       | エネルギー 581kcal<br>たんぱく質 25.1g<br>脂質 14.4g<br>炭水化物 96.8g<br>塩分 1.7g |
| 25水 | ごはん<br>肉団子と根菜の煮物<br>たくあんサラダ<br>豆腐とほうれん草の味噌汁                | 〇グレープジュース<br>◎きなこミニドーナツ<br>◎牛乳   | 豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、きな粉、牛乳    | だいこん、にんじん、しめじ、いんげん、たくあん、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、ほうれんそう                      | 米、かたくり粉、上白糖、いりごま                      | おろししょうが、しょうゆ、みりん、かつおだし、みそ、水、グレープジュース、ドーナツ                                     | エネルギー 574kcal<br>たんぱく質 22.6g<br>脂質 22.2g<br>炭水化物 76.9g<br>塩分 1.6g |
| 26木 | ごはん<br>チンジャオロース<br>さつまいものサラダ<br>大根と小松菜の中華スープ               | 〇オレンジジュース<br>◎オレンジ、バナナ<br>◎牛乳    | 豚かたロース、ちくわ、牛乳                | たまねぎ、青ピーマン、にんにく、しょうが、きゅうり、だいこん、スイートコーン、こまつな、オレンジジュース、オレンジ、バナナ         | 米、ごま油、上白糖、かたくり粉、さつまいも                 | しょうゆ、本みりん、エッグゲア、りんご酢、中華だし、鶏がらだし、水   | エネルギー 616kcal<br>たんぱく質 19.7g<br>脂質 23.6g<br>塩分 1.5g               |
| 27金 | ごはん<br>舞茸と厚揚げの中華炒め<br>もやしのごま酢和え<br>大根と麩の味噌汁<br>パイン缶        | 〇りんごジュース<br>◎みそバタートースト<br>◎牛乳    | 厚揚げ、豚かたロース、ツナフレーク、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、だいこん、乾燥わかめ、パインアップル缶                      | 米、ごま油、上白糖、かたくり粉、すりごま、おつゆ麩、食パン、有塩バター、油 | 鶏がらだし、中華だし、しょうゆ、みりん、風調味料、水、りんご酢、みそ、かつおだし、りんご酢                                 | エネルギー 582kcal<br>たんぱく質 23.3g<br>脂質 21.8g<br>塩分 1.3g               |
| 30月 | ごはん<br>かじきの風味焼き<br>ひじきとさつま芋の炒り煮<br>春雨スープ<br>みかん缶           | 〇パインジュース<br>◎にんじん蒸しぱん<br>◎牛乳     | かじき、油揚げ、ベーコン、牛乳              | ひじき、にんじん、いんげん、こまつな、みかん缶、うらごしにんじん                                      | 米、パン粉、油、さつまいも、上白糖、ほろさめ、蒸しぱんミックス       | カレー粉、エッグゲア、かつおだし、しょうゆ、みりん、コンソメ、鶏がらだし、水、パインアップルジュース、カップ8号                      | エネルギー 584kcal<br>たんぱく質 20.4g<br>脂質 18.9g<br>塩分 1.5g               |
| 31火 | ハロウィンカレー<br>ウィンナーの卵巻き<br>ブロッコリーとチキンのマヨネーズ和え<br>ゼリー         | 〇野菜ジュース<br>◎おかし(せんべい)<br>◎麦茶     | 鶏もも肉、チキンささみ水煮ほくし肉            | かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ブロッコリー(冷凍)、スイートコーン                                | 米、有塩バター、上白糖                           | カレー粉、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、水、ウィンナー卵巻き、エッグゲア、しょうゆ、ミニデザート(青りんご)、野菜ジュース、麦茶         | エネルギー 569kcal<br>たんぱく質 18.2g<br>脂質 21.4g<br>塩分 1.7g               |

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です