

令和4年10月献立表

日付	曜	乳幼児食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)		
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの	
1	15/29	土	①みそもやしラーメン ②ジャーマンポテト ⑤フルーツ	牛乳	混ぜこみいなり 牛乳	中華麺 じゃが芋 ごま油 油 豚肉・みそ 牛乳 ウインナー 油揚げ	もやし・キャベツ にら・コーン 長ねぎ・人参 玉ねぎ・きぬさや	607kcal 19.5g 22.0g	
3	17	月	①ご飯 ②清まし汁(わかめ・いんげん) ③鮭のちゃんちゃん焼き ④千草和え ⑤フルーツ	星のパフ	黒糖蒸しパン 牛乳	米 黒糖蒸しパンミックス おゆきミックス 油	鮭 みそ 油揚げ 牛乳	わかめ・いんげん キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン・小松菜 もやし・しらたき	673kcal 21.1g 21.7g
4	18	火	①親子丼 ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	ミレービスケット	フルーツサンド 牛乳	米 ロールパン 油	卵・鶏肉 牛乳・みそ 生クリーム	玉ねぎ・人参 きぬさや・わかめ 長ねぎ・キャベツ もやし・ゆかり・みかん缶	616kcal 19.2g 18.0g
5	19	水	①きのこのカレーライス ②スープ(白菜・長ねぎ) ④コーンサラダ ⑤フルーツ	小魚・昆布	きなこちんすこう 牛乳	米 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 油・小麦粉	鶏肉 きな粉 牛乳	玉葱・人参・まいたけ・しめじ えのき・白菜・長ねぎ キャベツ・パプリカ・きゅうり コーン・カレールー	642kcal 27kcal 22.4g
6	20	木	①ご飯 ②みそ汁(大根・油揚げ) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	牛乳	じゃこチャーハン 牛乳	米 油・ごま油 マカロニ エッグケアマヨネーズ	油揚げ 豚肉・みそ 牛乳・ベーコン ちりめんじゃこ	大根・ピーマン 人参・玉ねぎ たけのこ・もやし きゅうり・キャベツ	540kcal 24.4g 13.8g
7	21	金	①芋煮うどん ④海藻サラダ ⑤フルーツ	ベビーステック	菜めしおにぎり 牛乳	うどん 里芋 さつま芋	豚肉・豆腐 油揚げ・みそ 牛乳 油揚げ	人参・大根・ごぼう 白菜・長ねぎ・こんにゃく しめじ・きぬさや キャベツ・わかめ・菜めしの葉	588kcal 21.0g 15.9g
8	22	土	①和風スパゲティ ②スープ(かぶ・ベーコン) ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	牛乳	焼きおにぎり 牛乳	スパゲティ 米 油	豚肉 ベーコン 牛乳 かつお節	人参・玉ねぎ しめじ・えのき かぶ・ブロッコリー きゅうり	552kcal 17.6g 32.0g
11	25	火	①豚丼 ②みそ汁(里芋・万能ねぎ) ④納豆和え ⑤フルーツ	ミレービスケット	ピザトースト 牛乳	米 里芋 食パン	豚肉 みそ 納豆・牛乳 ツナ・チーズ	玉ねぎ・グリーンピース 万能ねぎ・小松菜 人参・もやし・ピーマン のり・玉ねぎ	647kcal 26.5g 23.6g
12	26	水	①ぶどうパン ②ポトフ ③鶏肉のパン粉焼き ④ブロッコリーのマヨ和え ⑤フルーツ	小魚・昆布	スイートポテト 牛乳	ぶどうパン・バター じゃが芋・油 パン粉・さつま芋 エッグケアマヨネーズ	鶏肉 牛乳 生クリーム 卵	玉ねぎ・人参 かぶ ブロッコリー	647kcal 26.5g 23.6g
13	27	木	①ご飯 ②みそ汁(小松菜・長ねぎ) ③肉じゃが ④キャベツのお浸し ⑤フルーツ	牛乳	フルーツゼリー 牛乳	米 じゃが芋 油	みそ 豚肉 牛乳	小松菜・長ねぎ 玉ねぎ・しらたき 人参・キャベツ りんごジュース・鮭缶・みかん缶	592kcal 21.2g 18.9g
14	28	金	①まいたけご飯 ②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③カレーの磯部焼き ④小松菜とコーンのあえもの ⑤フルーツ	ベビーステック	カレースパゲティ 牛乳	米 油・ごま油 スパゲティ	油揚げ みそ・カレー 豚肉 牛乳	まいたけ・キャベツ わかめ・あおさ・玉ねぎ 小松菜・もやし・ピーマン 人参・コーン・カレー粉	517kcal 21.9g 13.2g
24	お楽しみ	月	①ツナピラフ ②野菜のトマトスープ ③唐揚げ ④コールスロー ⑤フルーツ	ヨーグルト	りんごのしっとりケーキ 牛乳	米・小麦粉 片栗粉・油 バター	ツナ・卵 ベーコン ヨーグルト 牛乳・鶏肉	パプリカ・ピーマン 人参・玉ねぎ・トマト缶 キャベツ・きゅうり コーン・りんご	695.0g 22.6g 26.5g
31	ハロウィン	月	①栗ご飯 ②清まし汁(豆腐・みつば) ③ミートローフ ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	星のパフ	ハロウィンクッキー ジュース	栗・米 小麦粉 バター・油	豆腐 豚肉 豆乳 花かつお	みつば・玉ねぎ ほうれん草・もやし 人参・南瓜 アンパンマンジュース	568.0g 18.2g 19.7g

26日にねこ・とら・らいおん組はクッキングで、おいもほりで収穫したさつま芋でスイートポテトを作ります。



令和 4年10月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児	
			献立名	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	
1	15/29	土	①フライドポテト	①ご飯 ②みそ汁(もやし・わかめ)	米・油	みそ	もやし・わかめ	501kcal
			③厚揚げの炒め物		ポテトフライ	厚揚げ	玉ねぎ・ピーマン	17.0g
			④フライドポテト ⑤フルーツ		片栗粉		人参・パセリ	14.2g
3	17/31	月	①ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(大根・油揚げ)	米	油揚げ	大根・キャベツ	384kcal
			③豚肉と野菜の炒め物		油	みそ	人参・もやし	9.5g
			④もやしのナムル ⑤フルーツ		ごま油	豚肉	きゅうり・ゆかり	3.5g
4	18	火	①菜めしおにぎり	①ご飯 ②清まし汁(豆腐・三つ葉)	米	豆腐	長ねぎ・みつば	425kcal
			③鮭の味噌焼き		油	みそ	チンゲン菜・人参	16.0g
			④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ			鮭	キャベツ・菜めし	11.0g
5	19	水	①ビーフソテー	①ビーフソテー	ビーフ	ハム	玉ねぎ・ピーマン	520kcal
			②みそ汁(小松菜・玉ねぎ)		油	みそ	人参・小松菜	18.1g
			④さつまいの炒め物 ⑤フルーツ		さつまい			8.5g
6	20	木	①わかめおにぎり	①ご飯 ②すまし汁(しめじ・長ねぎ)	米	鶏肉	しめじ・長ねぎ	410kcal
			③鶏肉の照り焼き		油	花かつお	小松菜・人参	17.3g
			④小松菜のお浸し ⑤フルーツ				炊き込みわかめ	7.0g
7	21	金	①菜めしおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・人参)	米	みそ	キャベツ・人参	485kcal
			③鯖の照り焼き		油	鯖	ひじき・きゅうり	19.5g
			④胡瓜とひじきのサラダ ⑤フルーツ			ベーコン	コーン・菜めし	9.2g
8	22	土	①ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・人参)	米	カレー	玉ねぎ・人参	451kcal
			③カレーの磯辺焼き		油	みそ	ほうれん草・もやし	21.1g
			④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ		ごま油	花かつお	ゆかり	5.6g
10	24	月	①フライドポテト	①ご飯 ②清まし汁(長ねぎ・わかめ)	米	厚揚げ・豚肉	キャベツ・人参	513kcal
			③厚揚げの味噌炒め		ポテトフライ	みそ	わかめ、長ねぎ	14.2g
			④さつまいの炒め煮 ⑤フルーツ		さつまい			11.2g
11	25	火	①菜めしおにぎり	①ご飯 ②すまし汁(ほうれん草・わかめ)	米	鮭	ほうれん草・わかめ	480kcal
			③鮭の照り焼き		油		いんげん・人参	19.8g
			④いんげんのサラダ ⑤フルーツ		ごま		チンゲン菜・なめし	8.9g
12	26	水	①ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・なめこ)	米	みそ	チンゲン菜・なめこ	468kcal
			③鯖の照り焼き		油	鯖	かぼちゃ・人参	14.9g
			④南瓜と人参の煮付け ⑤フルーツ				グリーンピース・ゆかり	10.8g
13	27	木	①フライドポテト	①ご飯 ②みそ汁(油揚げ・長ねぎ)	米	油揚げ	長ねぎ・人参	468kcal
			③豚肉のケチャップ炒め		油	豚肉	ピーマン・玉ねぎ	14.9g
			④白菜のおかか和え ⑤フルーツ		ポテトフライ	みそ	白菜・もやし・わかめ	ネギ
14	28	金	①菜めしおにぎり	①ご飯 ②すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	米	豆腐	玉ねぎ・わかめ	468kcal
			③肉豆腐		油	豚肉	人参・しらたき	14.9g
			④里芋の海苔和え ⑤フルーツ		里芋		あおさ・菜めし	10.8g