

2024年度 10月 献立表(幼児食)



曜	日			昼食	午後おやつ	材料名				栄養価	
						血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	未幼児	以上児
										たんぱく質	たんぱく質
火	1	15	米飯 澄まし汁(大根と人参) 鮭の照焼 青菜の納豆和え	さつまいも蒸しパン	鮭、挽きわり納豆、かつお節、牛乳	米、油、薄力粉、砂糖、さつまいも	だいこん、にんじん、レモン(果汁、生)、こまつな	だし汁、こいくちしょうゆ、食塩、本みりん、酒、ベーキングパウダー	443kcal 20.2g 13.4g 1.0g	514kcal 24.0g 14.3g 1.3g	
水	2	16	米飯 みそ汁(小松菜と玉ねぎ) 炒り豆腐(ツナ) かぶのゆかり和え	りんごのジャムサンド	木綿豆腐、ツナ缶(オイル漬け)	米、油、砂糖、★マネーヌタイプ調味料(低加り)、食パン	こまつな、玉葱、にんじん、かぶ、きゅうり、ゆかり粉、りんご、レモン(果汁、生)	だし汁、みそ、本みりん、こいくちしょうゆ	462kcal 18.2g 15.4g 1.5g	517kcal 19.5g 15.4g 1.8g	
木	3	17	米飯 コーンのスープ ポークチャップ チーズ粉ふき芋	ぶどうゼリー クラッカー	豚ロース(赤肉)、パルメザンチーズ、粉寒天	米、かたくり粉、油、砂糖、じゃがいも、クラッカー	クリームコーン缶、にんじん、チンゲンサイ、玉葱、しめじ、ぶどう(濃縮還元ジュース)	だし汁、こいくちしょうゆ、食塩、トマトケチャップ、中濃ソース、水、パセリ(乾)	427kcal 20.4g 11.3g 1.5g	478kcal 22.2g 10.4g 1.7g	
金	4	18	あんかけうどん かぼちゃのミルク煮 果物(バナナ)	こだぬきおにぎり	鶏もも肉(皮なし)、牛乳、しらす干し(半乾燥品)、あおのり	うどん(ゆで)、かたくり粉、バター、米、揚げ玉	はくさい、にんじん、ねぎ、しめじ、こまつな、かぼちゃ、バナナ	だし汁、こいくちしょうゆ、本みりん	441kcal 19.6g 14.3g 1.5g	491kcal 21.2g 14.1g 1.7g	
月	7	21	ドライカレー コンソメスープ 大根のナムル	芋ようかん クラッカー	豚ひき肉、寒天	米、油、砂糖、薄力粉、ごま油、さつまいも、クラッカー	にんじん、玉葱、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが、キャベツ、コーン、だいこん	カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、水、パセリ(乾)、コンソメ、こいくちしょうゆ	462kcal 17.0g 15.5g 1.4g	518kcal 17.9g 15.6g 1.6g	
火	8	22	米飯 もやしのスープ 鮭のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ	じゃがいももち	さば	米、ごま油、油、かたくり粉、砂糖、★マネーヌタイプ調味料(低加り)、じゃがいも	もやし、コーン、しょうが、ブロッコリー、にんじん、きゅうり	だし汁、食塩、こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、酒、本みりん、水	430kcal 19.0g 16.0g 1.3g	505kcal 22.5g 18.0g 1.6g	
水	9	23	米飯 みそ汁(さつまいもと玉ねぎ) 鶏のさっぱり煮 キャベツのごまネーズ和え	黒糖くずもち	鶏もも肉(皮なし) ★焼き竹輪、きな粉(大豆)	米、さつまいも、砂糖、ごま(いり)、★マネーヌタイプ調味料(低加り)、黒砂糖、かたくり粉	玉葱、しょうが、キャベツ、にんじん	だし汁、みそ、水、酢、こいくちしょうゆ、酒	443kcal 21.2g 11.6g 1.1g	494kcal 23.2g 10.8g 1.3g	
木	10	24	カレーうどん かぼちゃの含め煮 果物(りんご)	しらす入り五平餅	油揚げ、豚肩ロース(赤肉)、しらす干し、あおのり	うどん(ゆで)、じゃがいも、油、かたくり粉、砂糖、米、ごま(すり)	にんじん、こまつな、ねぎ、かぼちゃ、りんご	だし汁、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、カレー粉、水、だし、みそ	412kcal 18.8g 13.5g 1.3g	455kcal 20.2g 13.1g 1.5g	
金	11	25	米飯 チンゲンサイのスープ 麻婆豆腐 大根サラダ	豆乳フレンチトースト	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳	米、油、ごま油、砂糖、かたくり粉、食パン、グラニュー糖、バター	チンゲンサイ、玉葱、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、だいこん、もやし、きゅうり	コンソメ、水、食塩、みそ、こいくちしょうゆ、とりがらだし、酢	474kcal 19.6g 18.9g 1.5g	533kcal 21.2g 19.8g 1.8g	
月		28	米飯 澄まし汁(小松菜・麩) 鶏の照焼 切干大根のケチャップ煮	黒糖蒸しパン	鶏もも肉(皮なし) ★ベーコン	米、麩、油、薄力粉、黒砂糖	こまつな、しょうが、切干しだいこん、玉葱、にんじん、コーン、干しぶどう	だし汁、こいくちしょうゆ、食塩、酒、本みりん、トマトケチャップ、水、ベーキングパウダー	446kcal 19.1g 11.5g 1.3g	511kcal 22.5g 11.3g 1.5g	
火		29	米飯 澄まし汁(大根とわかめ) さばの生姜煮 ほうれん草ナムル	おやつソース焼きそば	わかめ、さば、豚肩ロース(赤肉)、あおのり	米、砂糖、ごま油、★蒸し中華めん	だいこん、しょうが、ほうれん草、にんじん、コーン、キャベツ、ピーマン	だし汁、こいくちしょうゆ、食塩、本みりん、酒、水、中濃ソース	459kcal 21.0g 17.4g 1.5g	539kcal 25.1g 19.7g 1.8g	
水		30	ハヤシライス(米粉) キャベツのスープ ブロッコリーの和え物 果物(柿)	お麩ラスク	豚肩ロース(赤肉)、きな粉(大豆)	米、米粉、油、砂糖、★マネーヌタイプ調味料(低加り)、麩、バター	玉葱、にんじん、しめじ、トマト缶、キャベツ、ブロッコリー、コーン、かき	トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、水、こいくちしょうゆ、食塩	447kcal 18.4g 15.0g 1.5g	498kcal 19.7g 15.0g 1.8g	
木		31	米飯 みそ汁(かぶと玉ねぎ) 小松菜バーグ きゅうりとわかめの酢の物	かぼちゃのパンケーキ	豚ひき肉、わかめ	米、かたくり粉、油、砂糖、ごま(すり)、★プレミックス粉(ホット用)、ケーキングパウダー	かぶ、玉葱、こまつな、きゅうり、にんじん、かぼちゃ	だし汁、みそ、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、酢、こいくちしょうゆ、水	458kcal 18.1g 16.1g 1.4g	512kcal 19.3g 16.3g 1.6g	

(★印は卵を使用していない食品です)

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

