

# 10月分献立表

令和06年度

あすなろ保育園

日	曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1	火	牛乳 せんべい	ごはん 卵焼き 煮浸し 味噌汁 (さつまい 麩)	牛乳 ひじきと鶏ひき肉の スパゲティー	・精白米・じゃがいも・上白糖・調 合油・マカロニ・スパゲッティ・さ つまいも・ふ	・牛乳・卵・ぶた・ひき肉・油揚 げ・かつお節・にわとり・ほしひ じき・かたくちいわし	・ねぎ・こまつな・にんじん・たまねぎ・ 青ピーマン
2	水	ヨーグルト	ごはん 挽肉焼き ブロッコリーサラダ スープ (鶏肉 青梗菜 人参)	牛乳 秋の香りごはん チーズ	・精白米・パン粉・調合油・さつま いも・上白糖	・ヨーグルト・にわとり・卵・脱 脂粉乳・わかめ・かつお・牛乳・ 油揚げ・プロセスチーズ	・にんじん・たまねぎ・しょうが・ブロッ コリー・トマト・チンゲンサイ・ぶなしめ じ
3	木	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉ときのこの炒め煮 かぼちゃサラダ(マヨネーズ) 味噌汁 (豆腐 小松菜 油揚げ)	牛乳 ジャムサンド	・精白米・はるさめ・調合油・パタ ー・じゃがいもでん粉・コッパン ・マヨネーズ	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・木 綿豆腐・油揚げ・かたくちいわし	・生しいたけ・えのきたけ・たまねぎ・に んじん・かぼちゃ・スイートコーン・きゅ うり・いちご・こまつな
4	金	ヨーグルト	ごはん 鮭の南部焼き 切り干し大根の煮物 ミルク入りすいとん	牛乳 いももち	・精白米・上白糖・ごま・調合油・ 薄力粉・じゃがいも・じゃがいもで ん粉・バター	・ヨーグルト・しろさけ・油揚げ ・焼き竹輪・かつお節・牛乳・脱 脂粉乳・にわとり	・切干しだいこん・にんじん・たまねぎ・ ほうれんそう
5	土	チーズ	インディアンスパゲッティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・調合油・マカロニ・スパゲッティ ・コーンフレーク (加糖)	・プロセスチーズ・ぶた・ヨーグ ルト・牛乳	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・パレ ンシアオレンジ
7	月	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉の香り焼き 海藻サラダ 呉汁	牛乳 セサミケーキ	・精白米・ごま・調合油・ごま油・ じゃがいも・薄力粉・上白糖・無塩 バター	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・わ かめ・まぐろ・だいず・油揚げ・ かつお節・脱脂粉乳・卵	・にんじん・たまねぎ・こねぎ・しょうが ・にんにく・きゅうり・ほうれんそう
8	火	牛乳 せんべい	ごはん 肉豆腐 ほうれん草の磯和え 味噌汁 (かぼちゃ ねぎ)	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・ふ・上白糖・じゃがいも でん粉	・牛乳・木綿豆腐・ぶたもも・脂 肪なし・あまのり・かたくちいわ し・ヨーグルト	・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・り よくとうもろやし・かぼちゃ・ねぎ
9	水	ヨーグルト	ごはん チキンカレー スパゲッティサラダ(マヨネーズ) オレンジ	牛乳 大学芋	・精白米・じゃがいも・調合油・パ ター・薄力粉・マカロニ・スパゲッ ティ・さつまいも・ごま・上白糖 ・マヨネーズ	・ヨーグルト・にわとり・脱脂粉 乳・卵・牛乳	・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・に んにく・しょうが・いちご・キャベツ・き ゅうり・パレンシアオレンジ
10	木	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉のレモンソース 煮菜 (にじゃ) 大河のり汁 (おおこうのりしる) 郷土料理の日「広島県」	牛乳 お好み焼き	・精白米・じゃがいもでん粉・調合 油・上白糖・ごま油・薄力粉	・牛乳・にわとり・油揚げ・かた くちいわし・木綿豆腐・ぶた・あ まのり・かつお・卵・ぶた・ひき 肉・脱脂粉乳・あおのり	・レモン・だいこん・ねぎ・キャベツ
11	金	ヨーグルト	ごはん さわらの塩焼き ひじきの白和え のっぺい	牛乳 ココアフレンチ トースト	・精白米・ごま・上白糖・さといも ・板こんにやく・じゃがいもでん粉 ・食パン・加工糖	・ヨーグルト・さわら・ほしひじ き・木綿豆腐・ぶた・油揚げ・か つお節・牛乳・卵	・にんじん・ほうれんそう・だいこん
12	土	チーズ	鶏肉うどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・上白糖	・プロセスチーズ・鶏肉・もも・ 皮なし・かつお・ヨーグルト・牛 乳	・にんじん・ほうれんそう・ねぎ・パレ ンシアオレンジ
15	火	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉の甘辛煮 大根とツナのサラダ 卵とじ汁	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・上白糖・調合油・じゃが いも	・牛乳・にわとり・まぐろ・卵・ かつお節	・だいこん・スイートコーン・にんじん・ たまねぎ
16	水	ヨーグルト	ごはん 挽肉焼き ブロッコリーサラダ スープ (鶏肉 青梗菜 人参)	牛乳 秋の香りごはん チーズ	・精白米・パン粉・調合油・さつま いも・上白糖	・ヨーグルト・にわとり・卵・脱 脂粉乳・わかめ・かつお・牛乳・ 油揚げ・プロセスチーズ	・にんじん・たまねぎ・しょうが・ブロッ コリー・トマト・チンゲンサイ・ぶなしめ じ
17	木	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉ときのこの炒め煮 かぼちゃサラダ(マヨネーズ) 味噌汁 (豆腐 小松菜 油揚げ)	牛乳 ジャムサンド	・精白米・はるさめ・調合油・パタ ー・じゃがいもでん粉・コッパン ・マヨネーズ	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・木 綿豆腐・油揚げ・かたくちいわし	・生しいたけ・えのきたけ・たまねぎ・に んじん・かぼちゃ・スイートコーン・きゅ うり・いちご・こまつな
18	金	ヨーグルト	ごはん 鮭の南部焼き ひじきの煮付け ミルク入りすいとん	牛乳 シェンケリー 世界のおやつ 「ドイツ」	・精白米・上白糖・ごま・調合油・ 薄力粉・バター	・ヨーグルト・しろさけ・ほしひ じき・油揚げ・かつお節・脱脂粉 乳・にわとり・牛乳・卵	・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・レ モン

## お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】 舞茸ご飯 鶏肉の味噌焼き ごま酢和え (切干大根 青梗菜) むらも汁 りんご	【午前おやつ】 牛乳 クラッカー 【午後おやつ】 飲むヨーグルト 塩せんべい 鉄分強化ビスケット
--	---

平均 栄養量	3歳未満児	男	511KCal (463KCal)	蛋白質	20.3g (19.1g)
	(基準)	女	511KCal (463KCal)		20.3g (19.1g)
	3歳以上児	男	601KCal (562KCal)		24.0g (23.7g)
	(基準)	女	601KCal (562KCal)		24.0g (23.7g)

令和6年9月18日作成

# 10月分献立表

令和06年度

あすなろ保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
21 月	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉の香り焼き マカロニサラダ(マヨネーズ) 呉汁	牛乳 セサミケーキ	・精白米・ごま・調合油・ごま油・ 薄力粉・上白糖・無塩バター・マカ ロニ・スパゲッティ・じゃがいも ・マヨネーズ	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・卵 ・だいざ・油揚げ・かつお節・脱 脂粉乳	・にんじん・たまねぎ・こねぎ・しょうが ・にんにく・キャベツ・きゅうり・ほうれ んそう
22 火	牛乳 せんべい	ごはん チキンカレー 海藻サラダ オレンジ	牛乳 ふかしいも	・精白米・じゃがいも・調合油・パ ター・薄力粉・さつまいも	・にわとり・脱脂粉乳・わかめ・ まぐろ・牛乳	・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・に んにく・しょうが・いちご・きゅうり・バ レンシアオレンジ
23 水	ヨーグルト	ごはん 卵焼き 煮浸し 味噌汁(さつま芋 麩)	牛乳 ひじきと鶏ひき肉の スパゲティ	・精白米・じゃがいも・上白糖・調 合油・マカロニ・スパゲッティ・さ つまいも・ふ	・ヨーグルト・卵・ぶた・ひき肉 ・油揚げ・かつお節・牛乳・にわ とり・ほしひじき・かたくちい わし	・ねぎ・こまつな・にんじん・たまねぎ・ 青ピーマン
24 木	牛乳 せんべい	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 豚肉とキャベツのスープ	牛乳 マカロニあべかわ	・精白米・調合油・ごま油・じゃが いもでん粉・はるさめ・マカロニ・ スパゲッティ・上白糖	・牛乳・ぶた・ひき肉・木綿豆腐 ・ぶたかたろース脂肪なし・かつ お・きな粉	・にんにく・しょうが・ねぎ・乾しいたけ ・にんじん・にら・きゅうり・キャベツ・ えのきたけ
25 金	牛乳 クラッカー	舞茸ご飯 鶏肉の味噌焼き ごま酢和え(切干大根 青梗菜) むらくも汁 りんご	飲むヨーグルト せんべい 鉄分強化ビスケット	・精白米・ごま・上白糖・じゃがい もでん粉	・牛乳・油揚げ・にわとり・卵・ わかめ・かつお・ヨーグルト	・まいたけ・切干しだいこん・チンゲンサ イ・にんじん・ねぎ・りんご
26 土	チーズ	インディアンスパゲッティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・調合油・マカロニ・スパゲッティ ・コーンフレーク(加糖)	・プロセスチーズ・ぶた・ヨーグ ルト・牛乳	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・バ レンシアオレンジ
28 月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉の照り焼き 甘酢和え 味噌汁(大根 油揚げ)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・上白糖	・牛乳・にわとり・油揚げ・かた くちいわし	・キャベツ・きゅうり・パインアップル・ だいこん
29 火	牛乳 せんべい	ごはん チキンのコーンクリーム煮 ツナサラダ スープ(春雨 ねぎ 干しいたけ)	牛乳 チヂミ	・精白米・薄力粉・調合油・バター ・米粉・ごま油・上白糖・ごま・は るさめ	・牛乳・にわとり・クリーム・ま ぐろ・かつお	・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・ス イートコーン・キャベツ・きゅうり・りよ くとうもやし・にら・ねぎ・乾しいたけ
30 水	ヨーグルト	ごはん 五目うま煮 キャベツときゅうりの即席漬け 味噌汁(あさり 小松菜)	牛乳 チャーハン風混ぜご飯	・精白米・じゃがいも・板こんにゃ く・調合油・上白糖	・ヨーグルト・にわとり・凍り豆 腐・あさり缶詰・かたくちいわし ・牛乳・ぶた・ひき肉	・にんじん・乾しいたけ・きゅうり・キャ ベツ・こまつな・たまねぎ・青ピーマン
31 木	牛乳 せんべい	ごはん さわらの塩焼き ひじきの白和え のっぺい	牛乳 かぼちゃパイ	・精白米・ごま・上白糖・さといも ・板こんにゃく・じゃがいもでん粉 ・ぎょうざの皮・調合油	・牛乳・さわら・ほしひじき・木 綿豆腐・ぶた・油揚げ・かつお節	・にんじん・ほうれんそう・だいこん・か ぼちゃ

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】 舞茸ご飯 鶏肉の味噌焼き ごま酢和え(切干大根 青梗菜) むらくも汁 りんご	【午前おやつ】 牛乳 クラッカー 【午後おやつ】 飲むヨーグルト 塩せんべい 鉄分強化ビスケット
--	---

平 均 栄 養 量	3歳未満児 (基準)	男	511KCal (463KCal)	蛋白質	20.3g (19.1g)
		女	511KCal (463KCal)		20.3g (19.1g)
	3歳以上児 (基準)	男	601KCal (562KCal)	24.0g (23.7g)	
		女	601KCal (562KCal)	24.0g (23.7g)	

令和 6年 9月 18日 作成