

10月分献立表

令和06年度

あすなろ若葉保育園

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(麩 きゃべつ 玉葱)	牛乳	・精白米・じゃがいも・上白糖・調合油・ふ・マウロニ・スバゲッティ	・牛乳・卵・とり・ひき肉・油揚げ・かつお節・かたくちいわし	・ねぎ・こまつな・にんじん・キャベツ・たまねぎ・青ピーマン
2水	ヨーグルト	ごはん ひじき入り鶏挽肉焼き ブロッコリーサラダ スープ(鶏 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	・ほしひじき・にわとり・卵・わかめ・牛乳・油揚げ・プロセスチーズ・かつお・ヨーグルト	・たまねぎ・ブロッコリー・トマト・ぶなしめじ・にんじん・チンゲンサイ
3木	牛乳 クラッカー	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・バター・じゃがいもでん粉・マヨネーズ・コッペパン	・ふたもも・脂肪なし・牛乳・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	・しろさげ・油揚げ・焼き竹輪・かつお節・脱脂粉乳・にわとり・牛乳・ヨーグルト	・切り干しだいこん・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう
5土	お茶 チーズ	インディアンズバゲティ バナナ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・調合油・マカロニ・スバゲッティ・コーンフレーク(加糖)	・プロセスチーズ・ふた・ヨーグルト・牛乳	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・バナナ
7月	ヨーグルト	ごはん 豚肉の香り焼き 海藻サラダ 味噌汁(さつまいも 油揚げ ほうれんそう)	ジョア せんべい ビスケット	・精白米・ごま・調合油・ごま油・さつまいも・コーンフレーク(加糖)	・ふたもも・脂肪なし・わかめ・まぐろ・ヨーグルト・油揚げ・かたくちいわし・牛乳	・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 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・バター・薄力粉・マカロニ・スバゲッティ・マヨネーズ・さつまいも・ごま・上白糖	・にわとり・脱脂粉乳・卵・牛乳	・にんじん・たまねぎ・きやいんげん・にんにく・しょうが・いちご・キャベツ・きゅうり・バレンシアオレンジ
9水	ヨーグルト	ごはん 肉豆腐 ほうれん草の磯和え 味噌汁(かぼちゃ ねぎ)	牛乳 コスモ色の蒸しパン	・精白米・ふ・上白糖・じゃがいもでん粉・薄力粉・調合油	・ヨーグルト・木綿豆腐・ふたもも・脂肪なし・あまのり・かたくちいわし・牛乳・調整豆乳	・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・りよくとうもろこし・かぼちゃ・ねぎ・いちご・ジャム
10木	牛乳 クラッカー	広島の料理の日 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)	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	・にわとり・油揚げ・かたくちいわし・木綿豆腐・ふた・あまのり・かつお・牛乳・卵・脱脂粉乳・あおのり・とり・ひき肉	・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 磯煮 のっぺい	牛乳 ココアブレンドトースト	・精白米・調合油・上白糖・さといも・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・だいず・油揚げ・かつお節・にわとり・牛乳・卵	・にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな
15火	牛乳 せんべい	ごはん 五目うま煮 もやしの和え物 味噌汁(あさり 小松菜)	牛乳 チャーハン風まぜごはん	・精白米・じゃがいも・調合油・上白糖・ごま油	・牛乳・にわとり・凍り豆腐・わかめ・あさり缶詰・かたくちいわし・とり・ひき肉	・にんじん・乾しいたけ・りよくとうもろこし・きゅうり・こまつな・たまねぎ・青ピーマン・だいこん
16水	ヨーグルト	ごはん ひじき入り鶏挽肉焼き ブロッコリーサラダ スープ(鶏 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	・ほしひじき・にわとり・卵・わかめ・牛乳・油揚げ・プロセスチーズ・かつお・ヨーグルト	・たまねぎ・ブロッコリー・トマト・ぶなしめじ・にんじん・チンゲンサイ
17木	牛乳 クラッカー	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・バター・じゃがいもでん粉・マヨネーズ・コッペパン	・ふたもも・脂肪なし・牛乳・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 切り干し大根の煮物 呉汁	牛乳 世界のおやつ ドイツ シェンケリー	・精白米・上白糖・ごま・調合油・じゃがいも・薄力粉・バター	・ヨーグルト・しろさげ・油揚げ・焼き竹輪・かつお節・だいず・脱脂粉乳・牛乳・卵	・切り干しだいこん・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・レモン
19土	お茶 チーズ	鶏肉うどん バナナ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・干しうどん・上白糖・コーンフレーク(加糖)	・プロセスチーズ・鶏肉・もも・皮なし・かつお節・ヨーグルト・牛乳	・にんじん・ほうれんそう・ねぎ・バナナ
21月	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ひじきサラダ(ドレッシング) 豚肉とキャベツのスープ	牛乳 バナナケーキ	・コーンフレーク(加糖)・精白米・バター・調合油・上白糖・じゃがいもでん粉・薄力粉	・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・プロセスチーズ・ほしひじき・ふたかたローズ脂肪なし・かつお・卵	・たまねぎ・きゅうり・トマト・キャベツ・にんじん・乾しいたけ・バナナ

お誕生会

【昼食】 舞茸ご飯 鶏肉の竜田揚げ こま酢あえ(切り干し 青梗菜) むらぐも汁 りんご	【午前おやつ】 ヨーグルト 【午後おやつ】 ジョア せんべい ビスケット
--	---

※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。

平均 栄養量	3歳未満児 男	506KCal (463KCal)	蛋白質	20.3g (19.1g)
	3歳未満児 女	506KCal (463KCal)		20.3g (19.1g)
	3歳以上児 男	603KCal (562KCal)		24.4g (23.7g)
	3歳以上児 女	603KCal (562KCal)		24.4g (23.7g)

10月分献立表

令和06年度

あすなる若葉保育園

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
22 火	牛乳 せんべい	ごはん ポークカレー スパゲティ・マカロニ・マヨネーズ オレンジ	牛乳 ふかしもち	・精白米・じゃがいも・調合油・バター・薄力粉・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・さつまいも	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・脱脂粉乳・卵	・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・りんご・キャベツ・きゅうり・ハレシニアオレンジ
23 水	ヨーグルト	まぜごはん 味噌汁(じゃがいも・玉葱・人参) バナナ	牛乳 マカロニあへかわ	・精白米・じゃがいも・マカロニ・スパゲティ・上白糖	・ヨーグルト・油揚げ・かたくちいわし・牛乳・きな粉	・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・バナナ
24 木	牛乳 クラッカー	ごはん 卵焼き 煮浸し 味噌汁(筍・きゅうり・玉葱)	牛乳	・精白米・じゃがいも・上白糖・調合油・スパゲティ・マカロニ・スパゲティ	・牛乳・卵・とり・ひき肉・油揚げ・かつお節・かたくちいわし	・ねぎ・こまつな・にんじん・キャベツ・たまねぎ・青ピーマン
25 金	ヨーグルト	舞茸ご飯 鶏肉の竜田揚げ こま酢あえ(切り干し 青梗菜) むらくも汁 りんご	ジョア せんべい ビスケット	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・こま・上白糖	・ヨーグルト・油揚げ・にわとり・卵・わかめ・かつお	・まいたけ・しょうが・切干しいごん・チンゲンサイ・にんじん・ねぎ・りんご
26 土	お茶 チーズ	インディアンスパゲティ バナナ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・調合油・マカロニ・スパゲティ・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・バナナ
28 月		ごはん 豚肉の香り焼き 海藻サラダ 味噌汁(さつまいも・油揚げ・ほうれん草)	牛乳 せんべい ビスケット	・コーンフレーク(加糖)・精白米・こま・調合油・こま油・さつまいも	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・わかめ・まぐろ・油揚げ・かたくちいわし	・にんじん・たまねぎ・こねぎ・しょうが ・にんにく・きゅうり・ほうれん草
29 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 味噌汁(豆腐 わかめ)	牛乳 チキン風まぜごはん	・精白米・上白糖・調合油	・にわとり・まぐろ・木綿豆腐・わかめ・かたくちいわし・牛乳・とり・ひき肉	・たいごん・フロッコリー・たまねぎ・にんじん・青ピーマン
30 水	ヨーグルト	ごはん チキンのコーンクリーム煮 ツナサラダ スープ(春山 ねぎ 乾しいたけ)	牛乳 チヂミ	・精白米・薄力粉・調合油・バター・はるさめ・米粉・こま油・上白糖・こま	・にわとり・牛乳・クリーム・まぐろ・かつお・ヨーグルト	・たまねぎ・にんじん・フロッコリー・スイートコーン・キャベツ・きゅうり・ねぎ ・乾しいたけ・りよくとうもろやし・にら
31 木	牛乳 クラッカー	ごはん さわらの塩焼き 磯煮 のっぺい	牛乳 ハロウィンおやつ かぼちゃパイ	・精白米・調合油・上白糖・さといも・じゃがいもでん粉 ・ぎょうざの皮・バター	・牛乳・さわら・ほしひじき・たけのこ・油揚げ・かつお節 ・にわとり・脱脂粉乳	・にんじん・たいごん・かぼちゃ ・こほう・こまつな

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 鶏肉の竜田揚げ こま酢あえ(切り干し 青梗菜) むらくも汁 りんご	【午前おやつ】 ヨーグルト 【午後おやつ】 ジョア せんべい ビスケット
--	---

平均 栄養量	3歳未満児 男	506KCal (463KCal)	蛋白質	20.3g (19.1g)
	(基準) 女	506KCal (463KCal)		20.3g (19.1g)
	3歳以上児 男	603KCal (562KCal)		24.4g (23.7g)
	(基準) 女	603KCal (562KCal)		24.4g (23.7g)