

# 10月分献立表

令和07年度

あすなろ保育園

| 日 曜  | 午前おやつ<br>3歳未満児 | 昼 食                                               | 午後おやつ                          | 熱と力に<br>なるもの                                  | 血や骨や肉に<br>なるもの                                                         | 体の調子を<br>整えるもの                                                             |
|------|----------------|---------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1 水  | ヨーグルト          | ごはん<br>肉豆腐<br>ほうれん草の磯和え<br>味噌汁(大根 キヤベツ)           | 牛乳<br>秋の香りごはん<br>チーズ           | ・精白米・ふ・上白糖・じゃがいも<br>でん粉・さつまいも ・調合油            | ・ヨーグルト・木綿豆腐・ぶたも<br>も・脂肪なし・あまのり・かたく<br>ちいわし・牛乳・油揚げ・プロセ<br>スチーズ          | ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・り<br>よくとうもろし・だいこん・キャベツ・ぶ<br>なしめじ                         |
| 2 木  | 牛乳<br>せんべい     | ごはん<br>挽き肉とブロッコリーの卵焼き<br>煮浸し<br>味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ わかめ) | 牛乳<br>せんべい<br>ビスケット            | ・精白米・調合油・上白糖・じゃが<br>いも                        | ・牛乳・卵・ぶた・ひき肉・プロ<br>セスチーズ・油揚げ・かつお節・<br>わかめ・かたくちいわし                      | ・ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・こ<br>まつな                                                 |
| 3 金  | ヨーグルト          | ごはん<br>鮭の南部焼き<br>切干サラダ<br>豚汁                      | 牛乳<br>きつねうどん                   | ・精白米・上白糖・ごま・ごま油・<br>板こんにやく・さといも・調合油・<br>干しうどん | ・ヨーグルト・しろさけ・牛乳・<br>ぶたもも・脂肪なし・木綿豆腐・<br>かつお・にわとり・油揚げ                     | ・切干しだいこん・きゅうり・にんじん・<br>ごぼう・だいこん・ねぎ・ほうれんそう                                  |
| 4 土  | チーズ            | ツナとキャベツのスパゲッティ<br>オレンジ<br>ヨーグルト                   | 牛乳<br>コーンフレーク                  | ・マカロニ・スパゲッティ・調合油<br>・コーンフレーク(加糖)              | ・プロセスチーズ・まぐろ・ヨー<br>グルト・牛乳                                              | ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・スイー<br>トコーン・パレンシアオレンジ                                      |
| 6 月  | 牛乳<br>ビスケット    | ごはん<br>里芋と鶏肉の煮物<br>酢の物(きゅうり ツナ わかめ)<br>すまし汁(卵 葱)  | 牛乳<br>米粉のさつま芋<br>蒸しパン          | ・精白米・さといも・板こんにやく・<br>調合油・上白糖・米粉・さつまい<br>も     | ・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・凍<br>り豆腐・まぐろ・わかめ・卵・か<br>つお・調製豆乳                          | ・にんじん・だいこん・乾しいたけ・きゅ<br>うり・ねぎ                                               |
| 7 火  | ヨーグルト          | ごはん<br>けんちん揚げ<br>もやしの和え物<br>味噌汁(さつま芋 麩)           | 牛乳<br>チヂミ                      | ・精白米・上白糖・薄力粉・調合油<br>・ごま油・さつまいも・ふ・米粉・<br>ごま    | ・木綿豆腐・にわとり・脱脂粉乳<br>・わかめ・かたくちいわし・牛乳<br>・ヨーグルト                           | ・にんじん・りよくとうもろし・きゅうり<br>・たまねぎ・にら                                            |
| 8 水  | 牛乳<br>せんべい     | ごはん<br>ひじき入り鶏ひき肉焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>豚肉と白菜のスープ      | 牛乳<br>トースト                     | ・精白米・じゃがいもでん粉・調合<br>油・食パン・バター・ごま              | ・ほしひじき ・にわとり・木綿<br>豆腐・わかめ・ぶたかたろース脂<br>肪なし・かつお・牛乳・ナチュ<br>ルチーズ・あおのり      | ・たまねぎ・ブロッコリー・トマト・にん<br>じん・はくさい・えのきたけ                                       |
| 9 木  | ヨーグルト          | ごはん<br>チキンソテーきのこソース<br>かぼちゃサラダ(マヨネーズ)<br>ミルクスープ   | 牛乳<br>ピカロネス<br>世界のおやつ<br>「ペルー」 | ・精白米・調合油・じゃがいもでん<br>粉・プレミックス粉・さつまいも<br>・マヨネーズ | ・にわとり・ぶた・牛乳・脱脂粉<br>乳・豆腐・ヨーグルト                                          | ・ぶなしめじ・エリンギ・まいたけ・たま<br>ねぎ・かぼちゃ・スイートコーン・きゅう<br>り・こまつな・にんじん                  |
| 10 金 | 牛乳<br>せんべい     | ごはん<br>さばの塩焼き<br>磯煮<br>ふわふわ汁                      | 飲むヨーグルト<br>せんべい<br>ビスケット       | ・精白米・調合油・上白糖                                  | ・牛乳・まさば・ほしひじき・だ<br>いず・油揚げ・かつお節・ぶたも<br>も・脂肪なし・はんぺん・卵・木<br>綿豆腐・かつお・ヨーグルト | ・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう                                                          |
| 11 土 | チーズ            | 鶏肉うどん<br>オレンジ<br>ヨーグルト                            | 牛乳<br>せんべい<br>ビスケット            | ・干しうどん・上白糖                                    | ・プロセスチーズ・鶏肉・もも・<br>皮なし・かつお・ヨーグルト・牛<br>乳                                | ・にんじん・ほうれんそう・ねぎ・パレン<br>シアオレンジ                                              |
| 14 火 | 牛乳<br>せんべい     | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>ポテトのフレンチサラダ<br>野菜スープ            | 牛乳<br>オレンジゼリー<br>ビスケット         | ・精白米・調合油・じゃがいも・上<br>白糖                        | ・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・か<br>つお・角寒天                                              | ・しょうが・にんにく・にんじん・きゅう<br>り・だいこん・たまねぎ・キャベツ・パレ<br>ンシアオレンジ                      |
| 15 水 | ヨーグルト          | ごはん<br>チキンカレー<br>チンゲン菜とツナのサラダ<br>オレンジ             | 牛乳<br>秋の香りごはん<br>チーズ           | ・精白米・じゃがいも・調合油・パ<br>ター・薄力粉・さつまいも ・上白<br>糖     | ・ヨーグルト・にわとり・脱脂粉<br>乳・まぐろ・牛乳・油揚げ・プロ<br>セスチーズ                            | ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・に<br>んにく・しょうが・いちご・チンゲンサイ<br>・スイートコーン・パレンシアオレンジ・<br>ぶなしめじ |
| 16 木 | 牛乳<br>せんべい     | ごはん<br>挽き肉とブロッコリーの卵焼き<br>煮浸し<br>味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ わかめ) | 牛乳<br>きつねうどん                   | ・精白米・調合油・上白糖・じゃが<br>いも ・干しうどん                 | ・牛乳・卵・ぶた・ひき肉・プロ<br>セスチーズ・油揚げ・かつお節・<br>わかめ・かたくちいわし・にわと<br>り・かつお         | ・ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・こ<br>まつな・ほうれんそう・ねぎ                                       |
| 17 金 | ヨーグルト          | ごはん<br>鮭の南部焼き<br>切り干し大根の煮物<br>豚汁                  | 牛乳<br>せんべい<br>ビスケット            | ・精白米・上白糖・ごま・調合油・<br>板こんにやく・さといも               | ・ヨーグルト・しろさけ・油揚げ<br>・かつお節・ぶたもも・脂肪なし<br>・木綿豆腐・かつお・牛乳                     | ・切干しだいこん・にんじん・乾しいたけ<br>・ごぼう・だいこん・ねぎ                                        |
| 20 月 | 牛乳<br>ビスケット    | ごはん<br>豚肉のカレーいため<br>甘酢和え<br>スープ(コーン 葱 ほうれん草)      | 牛乳<br>リングケーキ                   | ・精白米・調合油・上白糖・薄力粉<br>・無塩バター                    | ・牛乳・ぶた・かつお・脱脂粉乳<br>・卵                                                  | ・にんじん・青ピーマン・たまねぎ・キャ<br>ベツ・きゅうり・パインアップル・スイー<br>トコーン・ねぎ・ほうれんそう・りんご           |
| 21 火 | ヨーグルト          | ごはん<br>鶏肉のケチャップ焼き<br>海藻サラダ<br>けんちん汁               | 牛乳<br>ふかしもち                    | ・精白米・上白糖・調合油・さつま<br>いも                        | ・ヨーグルト・にわとり・わかめ<br>・まぐろ・木綿豆腐・油揚げ・か<br>つお節・牛乳                           | ・たまねぎ・レモン・きゅうり・ねぎ・に<br>んじん・だいこん                                            |

## 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〕<br>舞茸ご飯<br>鶏肉のレモンソース<br>ごま酢和え(切干大根 青梗菜)<br>むらこ汁<br>りんご | 〔午前おやつ〕<br>牛乳 クラッカー<br>〔午後おやつ〕<br>飲むヨーグルト<br>塩せんべい<br>鉄分強化ビスケット |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|

|              |                                                                                                                |     |                                                                  |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------|
| 平 均<br>栄 養 量 | 3歳未満児 男 495KCal (463KCal)<br>(基準) 女 495KCal (463KCal)<br>3歳以上児 男 586KCal (562KCal)<br>(基準) 女 586KCal (562KCal) | 蛋白質 | 19.8g (19.1g)<br>19.8g (19.1g)<br>23.7g (23.7g)<br>23.7g (23.7g) |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------|

# 10月分献立表

令和07年度

あすなろ保育園

| 日 曜  | 午前おやつ<br>3歳未満児 | 昼 食                                                  | 午後おやつ                        | 熱と力に<br>なるもの                      | 血や骨や肉に<br>なるもの                                        | 体の調子を<br>整えるもの                                                |
|------|----------------|------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 22 水 | 牛乳<br>せんべい     | ごはん<br>ひじき入り鶏ひき肉焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>豚肉と白菜のスープ         | 牛乳<br>トースト                   | ・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・食パン・バター・ごま      | ・ほしひじき・にわとり・木綿豆腐・わかめ・ぶたかたロース脂肪なし・かつお・牛乳・ナチュラルチーズ・あおのり | ・たまねぎ・ブロッコリー・トマト・にんじん・はくさい・えのきたけ                              |
| 23 木 | ヨーグルト          | ごはん<br>鯖の味噌マヨネーズ焼き<br>大根のサラダ<br>スープ(鶏肉 青梗菜 人参)       | 牛乳<br>マカロニあべかわ               | ・精白米・上白糖・調合油・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ    | ・さわら・牛乳・きな粉・にわとり・かつお・ヨーグルト                            | ・だいこん・きゅうり・にんじん・チンゲンサイ                                        |
| 24 金 | 牛乳<br>クラッカー    | 舞茸ご飯<br>鶏肉のレモンソース<br>ごま酢和え(切干大根 青梗菜)<br>むらくも汁<br>りんご | 飲むヨーグルト<br>せんべい<br>鉄分強化ビスケット | ・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・上白糖・ごま          | ・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・レモン・切干しだいこん・チンゲンサイ・にんじん・ねぎ・りんご                          |
| 25 土 | チーズ            | 鶏肉うどん<br>オレンジ<br>ヨーグルト                               | 牛乳<br>せんべい<br>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                                     |
| 27 月 | 牛乳<br>ビスケット    | ごはん<br>鶏肉の味噌焼き<br>マカロニサラダ(マヨネーズ)<br>すまし汁(麩 わかめ)      | 牛乳<br>オレンジゼリー<br>ビスケット       | ・精白米・マカロニ・スパゲッティ・ふ・上白糖・マヨネーズ      | ・牛乳・にわとり・わかめ・かつお・角寒天                                  | ・にんじん・キャベツ・きゅうり・パレンシアオレンジ                                     |
| 28 火 | 牛乳<br>せんべい     | ごはん<br>さばの塩焼き<br>磯煮<br>味噌汁(豆腐 青菜)                    | 牛乳<br>せんべい<br>ビスケット          | ・精白米・調合油・上白糖                      | ・牛乳・まさば・ほしひじき・だいず・油揚げ・かつお節・木綿豆腐・かたくちいわし               | ・にんじん・ほうれんそう                                                  |
| 29 水 | ヨーグルト          | ごはん<br>トンテキ<br>ちゃつ<br>僧兵汁(そうへいじる)<br>郷土料理の日「三重県」     | 牛乳<br>ないしょもち                 | ・精白米・上白糖・調合油・板こんにゃく・さといも・陸稲穀粒     | ・ヨーグルト・ぶた・りしりこんぶ・油揚げ・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・きな粉                 | ・たまねぎ・レモン・れんこん・にんじん・乾しいたけ・ごぼう・だいこん・ねぎ・にんにく                    |
| 30 木 | 牛乳<br>せんべい     | ごはん<br>チキンソテーきのこソース<br>かぼちゃサラダ(マヨネーズ)<br>ミルクスープ      | 牛乳<br>お好み焼き                  | ・精白米・調合油・じゃがいもでん粉・薄力粉・マヨネーズ       | ・牛乳・にわとり・卵・ぶた・ひき肉・脱脂粉乳・あおのり・ぶた                        | ・ぶなしめじ・エリンギ・まいたけ・たまねぎ・かぼちゃ・スイートコーン・きゅうり・ねぎ・キャベツ・こまつな・にんじん     |
| 31 金 | ヨーグルト          | ごはん<br>チキンカレー<br>チンゲン菜とツナのサラダ<br>オレンジ                | 牛乳<br>かぼちゃパイ                 | ・精白米・じゃがいも・調合油・バター・薄力粉・ぎょうざの皮・上白糖 | ・ヨーグルト・にわとり・脱脂粉乳・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・チンゲンサイ・スイートコーン・パレンシアオレンジ・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】            | 【午前おやつ】   |
|-----------------|-----------|
| 舞茸ご飯            | 牛乳 クラッカー  |
| 鶏肉のレモンソース       | 【午後おやつ】   |
| ごま酢和え(切干大根 青梗菜) | 飲むヨーグルト   |
| むらくも汁           | 塩せんべい     |
| りんご             | 鉄分強化ビスケット |

| 平 均<br>栄 養 量 | 3歳未満児 男 | 495KCal (463KCal) | 3歳未満児 女 | 495KCal (463KCal) | 3歳以上児 男 | 586KCal (562KCal) | 3歳以上児 女 | 586KCal (562KCal) | 蛋白質 | 19.8g (19.1g) | 19.8g (19.1g) | 23.7g (23.7g) | 23.7g (23.7g) |
|--------------|---------|-------------------|---------|-------------------|---------|-------------------|---------|-------------------|-----|---------------|---------------|---------------|---------------|
|--------------|---------|-------------------|---------|-------------------|---------|-------------------|---------|-------------------|-----|---------------|---------------|---------------|---------------|