

10月分献立表

令和07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 水	牛乳 ヨーグルト	ごはん 肉豆腐 ほうれん草の磯和え 味噌汁(大根 キャベツ 麴)	牛乳 秋の香りごはん チーズ	・精白米・ふ・上白糖・じゃがいも ・でん粉・さつまいも ・調合油	・ヨーグルト・木綿豆腐・ぶたも も・脂肪なし・あまのり・かたく ちいわし・牛乳・油揚げ・プロセ スチーズ	・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・り よくとうもろやし・だいこん・キャベツ・ぶ なしめじ
2 木	牛乳 おかし(きなこ餅)	ごはん さばの塩焼き ごま酢あえ(切り干し 青梗菜) 鶏汁	牛乳 ふかしいも	・精白米・ごま・上白糖・じゃがいも ・調合油・さつまいも	・牛乳・まさば・木綿豆腐・にわ とり・かつお	・切干しだいこん・チンゲンサイ・にんじ ん・だいこん・ねぎ
3 金	牛乳 せんべい	ごはん ひじき入り鶏挽肉焼き ブロッコリーサラダ 豚肉と白菜のスープ	牛乳 マカロニあべかわ	・精白米・じゃがいもでん粉・調合 油・マカロニ・スパゲッティ・上白 糖	・牛乳・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・きな粉	・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
4 土	お茶 チーズ	ツナとキャベツのスパゲッティ りんご ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・マカロニ・スパゲッティ・調合油	・プロセスチーズ・まぐろ・ヨー グルト・牛乳	・たまねぎ・にんじん・キャベツ・スイ ートコーン・りんご
6 月	牛乳 おかし(白い風船)	ごはん 里芋と鶏肉の煮物 酢物(きゅうり ツナ 若布) 卵スープ(ねぎ 青菜)	飲むヨーグルト 米粉のさつま芋蒸しパン	・精白米・さといも・板こんにやく ・調合油・上白糖・じゃがいもでん 粉・米粉・さつまいも	・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・凍 り豆腐・わかめ・まぐろ・卵・か つお・ヨーグルト・調製豆乳	・にんじん・だいこん・乾しいたけ・きゅ うり・ねぎ・ほうれんそう
7 火	コーンフレーク&牛乳	ごはん チキンソテーきのこソース 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 2色トースト(黒ゴマ・黄のり)	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・調合油・じゃがいもでん粉・マヨ ネーズ・食パン・バター・ごま	・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・木 綿豆腐・油揚げ・かたくちいわし ・あおのり・ナチュラルチーズ	・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・こまつな
8 水	ヨーグルト	ごはん 挽肉とブロッコリーの卵焼き 煮浸し 味噌汁(じゃが芋 若布 玉葱)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・調合油・上白糖・じゃが いも	・卵・にわとり・プロセスチーズ ・油揚げ・かつお節・わかめ・か たくちいわし・牛乳・ヨーグルト	・ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・こ まつな
9 木	牛乳 おかし(きなこ餅)	ごはん チキンカレー チンゲン菜とツナのサラダ オレンジ	牛乳 世界のおやつ ベルー ピカロネス	・精白米・じゃがいも・調合油・パ ター・薄力粉・プレミックス粉・さ つまいも	・牛乳・にわとり・脱脂粉乳・ま ぐろ・豆腐	・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
10 金	牛乳 せんべい	ごはん 鮭の南部焼き ひじきサラダ(ドレッシング) 呉汁	牛乳 鶏肉うどん	・精白米・上白糖・ごま・調合油・ じゃがいも・干しうどん	・牛乳・しろさけ・ほしひじき・ だいず・油揚げ・かつお節・脱脂 粉乳・鶏肉・もも・皮なし	・きゅうり・トマト・にんじん・たまねぎ ・ほうれんそう・ねぎ
14 火	コーンフレーク&牛乳	ごはん 豚肉の香り焼き 大根とツナのサラダ スープ(鶏肉 豆腐 若布)	牛乳 オレンジゼリー せんべい	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・ごま・調合油・ごま油・上白糖	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・ま ぐろ・にわとり・木綿豆腐・わか め・かつお・角寒天	・たまねぎ・赤ピーマン・しょうが・にん にく・だいこん・スイートコーン・パレン シアオレンジ
15 水	ヨーグルト	ごはん けんちん揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁(大根 キャベツ 麴)	牛乳 秋の香りごはん チーズ	・精白米・上白糖・薄力粉・調合油 ・ぶ・さつまいも	・ヨーグルト・木綿豆腐・にわと り・脱脂粉乳・あまのり・かたく ちいわし・牛乳・油揚げ・プロセ スチーズ	・にんじん・ほうれんそう・りよくとうも ろやし・だいこん・キャベツ・ぶなしめじ
16 木	牛乳 おかし(きなこ餅)	ごはん さばの塩焼き ごま酢あえ(切り干し 青梗菜) 鶏汁	牛乳 お好み焼き	・精白米・ごま・上白糖・じゃがいも ・調合油・薄力粉	・牛乳・まさば・木綿豆腐・にわ とり・かつお・卵・脱脂粉乳・あ おのり	・切干しだいこん・チンゲンサイ・にんじ ん・だいこん・ねぎ・キャベツ
17 金	牛乳 せんべい	ごはん ひじき入り鶏挽肉焼き ブロッコリーサラダ 豚肉と白菜のスープ	牛乳 マカロニあべかわ	・精白米・じゃがいもでん粉・調合 油・マカロニ・スパゲッティ・上白 糖	・ほしひじき ・にわとり・木綿 豆腐・わかめ・ぶたかたローズ脂 肪なし・かつお・牛乳・きな粉	・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
18 土	お茶 チーズ	ツナとキャベツのスパゲッティ りんご ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・マカロニ・スパゲッティ・調合油	・プロセスチーズ・まぐろ・ヨー グルト・牛乳	・たまねぎ・にんじん・キャベツ・スイ ートコーン・りんご
20 月	牛乳 おかし(白い風船)	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き マカロニサラダ(マヨネーズ) かぼちゃスープ	牛乳 リンゴケーキ	・精白米・上白糖・調合油・マカロ ニ・スパゲッティ・マヨネーズ・薄 力粉・無塩バター	・牛乳・にわとり・かつお・脱脂 粉乳・卵	・たまねぎ・レモン・にんじん・キャベツ ・きゅうり・かぼちゃ・りんご
21 火	コーンフレーク&牛乳	ごはん チキンカレー チンゲン菜とツナのサラダ オレンジ	牛乳 ふかしいも	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・じゃがいも・調合油・バター・薄 力粉・さつまいも	・牛乳・にわとり・脱脂粉乳・ま ぐろ	・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

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】						※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。	
舞茸ご飯		牛乳 せんべい		平 均 栄 養 量	3歳未満児 男 500KCal (463KCal) (基準) 女 500KCal (463KCal) 3歳以上児 男 603KCal (562KCal) (基準) 女 603KCal (562KCal)	蛋白質			
鶏肉のレモンソース		【午後おやつ】					20.1g (19.1g)		
ポテトサラダ		飲むヨーグルト					20.1g (19.1g)		
むらくも汁		せんべい					24.0g (23.7g)		
りんご		ビスケット					24.0g (23.7g)		

10月分献立表

令和07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
22 水	牛乳 ヨーグルト	ごはん 挽肉とブロッコリーの卵焼き 煮浸し 味噌汁 (じゃが芋 若布 玉葱)	牛乳 人参ご飯 チーズ	・精白米・調合油・上白糖・じゃがいも	・ヨーグルト・卵・にわとり・プロセスチーズ・油揚げ・かつお節・わかめ・かたくちいわし・牛乳	・ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・こまつな
23 木	牛乳 おかし (きなこ餅)	ごはん 鮭の南部焼き ひじきサラダ (ドレッシング) 呉汁	牛乳 鶏肉うどん	・精白米・上白糖・ごま・調合油・じゃがいも・干しうどん	・牛乳・しろさけ・ほしひじき・だいず・油揚げ・かつお節・脱脂粉乳・鶏肉・もも・皮なし	・きゅうり・トマト・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・ねぎ
24 金	牛乳 せんべい	舞茸ご飯 鶏肉のレモンソース ポテトサラダ むらくも汁 りんご	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・上白糖・じゃがいも	・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・きゅうり・にんじん・ねぎ・りんご
25 土	お茶 チーズ	豚肉うどん バナナ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・干しうどん・調合油・上白糖・コーンフレーク (加糖)	・プロセスチーズ・ぶた・油揚げ・かつお節・ヨーグルト・牛乳	・ほうれんそう・にんじん・りよくとうもやし・バナナ
27 月	牛乳 おかし (白い風船)	ごはん 豚肉の香り焼き 甘酢和え スープ (鶏 青梗菜 人参)	牛乳 オレンジゼリー せんべい	・精白米・ごま・調合油・ごま油・上白糖	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・角寒天・にわとり・かつお	・たまねぎ・赤ピーマン・しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり・パインアップル・パレンシアオレンジ・チンゲンサイ・にんじん
28 火	コーンフレークと牛乳	ごはん ハヤシチュー 豆サラダ (ドレッシング) オレンジ	牛乳 2色トースト (黒ゴマ・黄のり)	・コーンフレーク (加糖)・精白米・じゃがいも・調合油・薄力粉・バター・上白糖・ごま油・食パン・マヨネーズ・ごま	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・脱脂粉乳・だいず・ほしひじき・まぐろ・あおのり・ナチュラルチーズ	・にんじん・たまねぎ・こまつな・パレンシアオレンジ
29 水	牛乳 せんべい	三重県の料理の日 ごはん トンテキ ちやつ 僧兵汁	牛乳 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	・牛乳・ぶた・りしりこんぶ・油揚げ・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	ヨーグルト	ごはん 鱈のみそマヨネーズ焼き 磯煮 卵とじ汁	牛乳 米粉のあさり入りチヂミ	・精白米・上白糖・調合油・じゃがいも・米粉・ごま油・ごま	・ヨーグルト・さわら・ほしひじき・だいず・油揚げ・かつお節・卵・かつお・牛乳・あさり缶詰	・にんじん・たまねぎ・りよくとうもやし・にら
31 金	牛乳 おかし (きなこ餅)	ごはん チキンソテーきのこソース さつまいもサラダ (マヨネーズ) 味噌汁 (豆腐・小松菜・油揚げ)	牛乳 ハロウィンおやつ パンプキンパイ	・精白米・調合油・じゃがいもでん粉・さつまいも・マヨネーズ・ぎょうざの皮・上白糖	・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・木綿豆腐・油揚げ・かたくちいわし	・ぶなしめじ・エリンギ・まいたけ・たまねぎ・スイートコーン・きゅうり・こまつな・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】		※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。			
舞茸ご飯		牛乳 せんべい		平 均 栄 養 量	3歳未満児 男 500KCal (463KCal) (基準) 女 500KCal (463KCal) 3歳以上児 男 603KCal (562KCal) (基準) 女 603KCal (562KCal)	蛋白質	20.1g (19.1g) 20.1g (19.1g) 24.0g (23.7g) 24.0g (23.7g)
鶏肉のレモンソース		【午後おやつ】					
ポテトサラダ		飲むヨーグルト					
むらくも汁		せんべい					
りんご		ビスケット					