

10月分献立表

令和08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 木	牛乳 クラッカー	ごはん ブルコギ 大根ときゅうりの即席漬け 韓国風わかめスープ	牛乳 リンゴケーキ	・精白米・上白糖・調合油・はるさめ・ごま・ごま油・薄力粉・無塩バター	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・わかめ・卵・脱脂粉乳・ヨーグルト	・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・にら・だいこん・きゅうり・ねぎ・りんご
2 金	牛乳 せんべい	ごはん 洋風かき揚げ 磯煮 豚汁	牛乳 世界のおやつ ドイツ ジャーマンポテト	・精白米・薄力粉・調合油・上白糖・さといも・じゃがいも・バター	・牛乳・にわとり・卵・ほしひじき・だいず・油揚げ・かつお節・ぶたもも・脂肪なし・木綿豆腐・かつお・ぶた	・スイートコーン・青ピーマン・たまねぎ・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ
3 土	お茶 チーズ	豚肉うどん ヨーグルト バナナ	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・調合油・上白糖	・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・りょうとうもやし・バナナ
5 月	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉の味噌焼き コーンサラダ (ドレッシング) すまし汁 (卵 豆腐 若布)	牛乳 マカロニあべかわ	・精白米・調合油・じゃがいもでん粉・マカロニ・スパゲッティ・上白糖	・牛乳・にわとり・卵・木綿豆腐・わかめ・かつお・きな粉	・スイートコーン・キャベツ・きゅうり
6 火	コーンフレークと牛乳	ごはん 挽肉とチーズの卵焼き ブロッコリーサラダ 豚肉と白菜のスープ	牛乳 ごまみそもち	・コーンフレーク (加糖)・精白米・調合油・じゃがいもでん粉・陸稲めし・ごま・上白糖	・牛乳・卵・にわとり・プロセスチーズ・わかめ・ぶたかたろース脂肪なし・かつお	・パセリ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・トマト・はくさい・えのきたけ
7 水	ヨーグルト	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) スープ (鶏 青梗菜 人参)	飲むヨーグルト 揚げパン	・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・グラニュー糖	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪なし・にわとり・かつお	・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・チンゲンサイ
8 木	牛乳 ビスケット	ごはん チキンカレー 豆サラダ (ドレッシング) オレンジ	牛乳 スイートポテト	・精白米・じゃがいも・調合油・バター・薄力粉・上白糖・ごま油・さつまいも	・牛乳・にわとり・脱脂粉乳・だいず・ほしひじき・まぐろ・クリーム	・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・いちご・こまつな・バレンシアオレンジ
9 金	牛乳 せんべい	山形県の料理の日 ごはん (つや姫) 鮭のあんかけ 納豆和え 芋煮汁	牛乳 どんどん焼き	・精白米・上白糖・じゃがいもでん粉・さといも・ごま油・プレミックス粉・米粉	・牛乳・しろさけ・挽きわり納豆・ぶたもも・脂肪なし・かつお節・魚肉ソーセージ・あまのり・あおのり	・しょうが・ほうれんそう・はくさい・にんじん・ごぼう・ねぎ・まいたけ
13 火	コーンフレークと牛乳	ごはん 挽肉焼き ひじきサラダ スープ (豚・小松菜・たまねぎ)	牛乳 ふかしもち	・コーンフレーク (加糖)・精白米・パン粉・上白糖・調合油・さつまいも	・牛乳・にわとり・卵・脱脂粉乳・ほしひじき・ぶたもも・脂肪なし・かつお節	・にんじん・たまねぎ・しょうが・スイートコーン・こまつな
14 水	ヨーグルト	ごはん さわらのかば焼き れんこんサラダ (マヨネーズ) 味噌汁 (豆腐 わかめ 油揚げ)	牛乳 秋の香のスパゲッティ	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・上白糖・ごま・マヨネーズ・マカロニ・スパゲッティ・無塩バター	・ヨーグルト・さくら・木綿豆腐・わかめ・油揚げ・かたくちいわし・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・あまのり	・しょうが・れんこん・ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ
15 木	牛乳 クラッカー	ごはん 五目うま煮 ほうれん草ときゃべつの磯和え 味噌汁 (かぶ かぶの葉 油揚げ)	牛乳 米粉ココアケーキ	・精白米・さといも・調合油・上白糖・米粉・とうもろこしでん粉	・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・凍り豆腐・あまのり・油揚げ・かたくちいわし・豆乳	・にんじん・だいこん・乾しいたけ・ほうれんそう・キャベツ・かぶ
16 金	牛乳 せんべい	ごはん けんちん揚げ 磯煮 卵とじ汁	牛乳 しめじごはん チーズ	・精白米・上白糖・薄力粉・調合油・じゃがいも	・牛乳・木綿豆腐・にわとり・脱脂粉乳・ほしひじき・だいず・油揚げ・かつお節・卵・かつお・プロセスチーズ	・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ
17 土	お茶 チーズ	スパゲッティ・ナポリタン ヨーグルト バナナ	牛乳 せんべい ビスケット	・マカロニ・スパゲッティ・バター	・プロセスチーズ・ぶた・ヨーグルト・牛乳	・青ピーマン・たまねぎ・にんじん・バナナ
19 月	牛乳 せんべい	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 せんべい ビスケット	・精白米・上白糖・調合油・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ	・牛乳・にわとり・かつお	・たまねぎ・レモン・にんじん・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ
20 火	コーンフレークと牛乳	ごはん 肉豆腐 海藻サラダ 味噌汁 (大根 きゃべつ 油揚げ)	牛乳 揚げパン	・コーンフレーク (加糖)・精白米・ふ・上白糖・じゃがいもでん粉・調合油・コッペパン・グラニュー糖	・牛乳・木綿豆腐・ぶたもも・脂肪なし・わかめ・まぐろ・油揚げ・かたくちいわし	・たまねぎ・にんじん・きゅうり・だいこん・キャベツ

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 せんべい
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
むらこも汁	せんべい
りんご	ウェハース

平 均 栄 養 量	3歳未満児 (基準)	男 510KCal (463KCal) 女 510KCal (463KCal)	3歳以上児 (基準)	男 595KCal (562KCal) 女 595KCal (562KCal)	蛋白質	20.3g (19.1g) 20.3g (19.1g) 24.0g (23.7g) 24.0g (23.7g)
--------------	---------------	--	---------------	--	-----	--

10月分献立表

令和08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
21 水	ヨーグルト	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) スープ (鶏 青梗菜 人参)	牛乳 ごまみそもち	・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 ・陸稲めし・ごま・上白糖	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪なし・にわとり・かつお・牛乳	・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・チンゲンサイ
22 木	牛乳 クラッカー	ごはん チキンカレー 豆サラダ (ドレッシング) オレンジ	牛乳 スイートポテト	・精白米・じゃがいも・調合油・バター・薄力粉・上白糖・ごま油・さつまいも	・牛乳・にわとり・脱脂粉乳・だ いず・ほしひじき・まぐろ・ク リーム	・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・いちご・こまつな・バレンシアオレン ジ
23 金	牛乳 せんべい	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそけんちん汁	牛乳 わかめご飯 チーズ	・精白米・上白糖・調合油	・牛乳・まさば・油揚げ・焼き竹 輪・かつお節・木綿豆腐・かたく ちいわし・わかめ・プロセスチー ズ	・切干しだいこん・にんじん・ねぎ・だい こん
24 土	お茶 チーズ	豚肉うどん ヨーグルト バナナ	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・調合油・上白糖	・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
26 月	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉の味噌焼き コーンサラダ (ドレッシング) すまし汁 (卵 豆腐 若布)	牛乳 マカロニあべかわ	・精白米・調合油・じゃがいもでん 粉・マカロニ・スパゲッティ・上白 糖	・牛乳・にわとり・卵・木綿豆腐 ・わかめ・かつお・きな粉	・スイートコーン・キャベツ・きゅうり
27 火	コーンフレークと牛乳	ごはん 挽肉焼き ひじきのマリネ スープ (豚・小松菜・たまねぎ)	牛乳 ツナごはん	・コーンフレーク (加糖)・精白米 ・パン粉・調合油・上白糖・ごま	・牛乳・にわとり・卵・脱脂粉乳 ・ほしひじき・ぶたもも・脂肪な し・かつお節・まぐろ	・にんじん・たまねぎ・しょうが・トマト ・だいこん・きゅうり・こまつな
28 水	ヨーグルト	ごはん さわらのかば焼き れんこんサラダ (マヨネーズ) 味噌汁 (豆腐 わかめ 油揚げ)	牛乳 秋の香のスパゲティ	・精白米・じゃがいもでん粉・調合 油・上白糖・ごま・マヨネーズ・マ カロニ・スパゲッティ・無塩バター	・ヨーグルト・さわか・木綿豆腐 ・わかめ・油揚げ・かたくちいわ し・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・ あまのり	・しょうが・れんこん・ほうれんそう・に ンじん・たまねぎ・ぶなしめじ・えのきた け
29 木	牛乳 クラッカー	ごはん 挽肉とチーズの卵焼き ブロッコリーサラダ 豚肉と白菜のスープ	牛乳 かぼちゃパイ	・精白米・調合油・じゃがいもでん 粉・ぎょうざの皮・上白糖・バター	・牛乳・卵・にわとり・プロセス チーズ・わかめ・ぶたかたろース 脂肪なし・かつお・脱脂粉乳	・パセリ・たまねぎ・にんじん・ブロッコ リー・トマト・はくさい・しいたけ・か ぼちゃ
30 金	牛乳 せんべい	舞茸ご飯 鶏肉のレモンソース ごま酢あえ (切り干し 青梗菜) むらくも汁 りんご	飲むヨーグルト せんべい ウェハース	・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
31 土	お茶 チーズ	スパゲッティーナボリタン ヨーグルト バナナ	牛乳 せんべい ビスケット	・マカロニ・スパゲッティ・バター	・プロセスチーズ・ぶた・ヨーグ ルト・牛乳	・青ピーマン・たまねぎ・にんじん・バナ ナ

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・せんべい
鶏肉のレモンソース	【午後おやつ】
ごま酢あえ (切り干し 青梗菜)	飲むヨーグルト
むらくも汁	せんべい
りんご	ウェハース

平 均 栄 養 量	3歳未満児 (基準)	男 女	510KCal (463KCal) 510KCal (463KCal)	蛋白質	20.3g (19.1g) 20.3g (19.1g)
	3歳以上児 (基準)	男 女	595KCal (562KCal) 595KCal (562KCal)		24.0g (23.7g) 24.0g (23.7g)