

# 10月 献立表 乳児・幼児

2024年 10月

ありんこ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 火	ごはん 豚肉となすの味噌炒め にんじんとツナの塩煮 もやしのナムル かきたま汁	◎ジャム入りスコーン ◎煮干し ◎キウイフルーツ ◎牛乳	豚もも肉、ツナ缶、卵、かたくちいわし、牛乳	なす、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、もやし、にら、長ねぎ、チンゲンサイ、なつみかん、キウイフルーツ	はいが精米、なたね油、砂糖、ごま油、いりごま、薄力粉、強力粉	こいくちしょうゆ、麦みそ、食塩、かつおだし、ベーキングパウダー、水	エネルギー 568kcal たんぱく質 24.5g 脂質 16.2g 炭水化物 86.8g 塩分 1.8g
2 水	スパゲティナーポリタン レタスのソテー マゼドアンサラダ 豆苗とわかめスープ	◎ふかし芋 ◎煮干し ◎柿 ◎麦茶	豚ひき肉、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、レタス、ぶなしめじ、もやし、かぼちゃ、スイートコーン、生わかめ、豆苗、柿	スパゲッティ、食塩不使用バター、なたね油、じゃがいも、さつまいも	トマトケチャップ、中濃ソース、食塩、マヨネーズ、洋風だし、麦茶	エネルギー 522kcal たんぱく質 17.1g 脂質 19.9g 炭水化物 78.6g 塩分 1.7g
3 木	キャロパン(天然酵母) 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 春雨ソテー フロッコリーとえびのオーロラサラダ 具だくさんスープ	◎ねぎとしらすチャーハン ◎煮干し ◎ぶどう ◎麦茶	かれない、卵、くるまえばい、ベーコン、しらす干し、かたくちいわし	青ピーマン、にんじん、レタス、スイートコーン、フロッコリー、カリフラワー、キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、ぶどう	食パン、薄力粉、ごま油、はるさめ、はいが精米、なたね油	食塩、麦みそ、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、かつおだし、洋風だし、麦茶	エネルギー 569kcal たんぱく質 26.0g 脂質 18.3g 炭水化物 80.8g 塩分 3.5g
4 金		◎オレンジフレンチトースト ◎煮干し ◎梨 ◎牛乳	卵、かたくちいわし、牛乳	オレンジジュース、なし	食パン、砂糖、なたね油		エネルギー 144kcal たんぱく質 6.6g 脂質 5.2g 炭水化物 20.4g 塩分 0.4g
5 土	ごはん 厚揚げと野菜の炒め物 大根の煮物 ひじきの白和え 小松菜の味噌汁	◎マカロニきなこと ◎りんご ◎牛乳	絹厚揚げ、豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、きな粉、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、しょうが、だいこん、干しひじき、こまつな、りんご	はいが精米、砂糖、かたくちいわし、すりごま、マカロニ	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、麦みそ、かつお・昆布だし、食塩	エネルギー 510kcal たんぱく質 26.0g 脂質 14.4g 炭水化物 82.9g 塩分 2.0g
7 月	パンズパン(天然酵母) 鶏肉のごま照り焼き 豆苗とハムの炒め物 キャベツのスローサラダ さつまいもスープ	◎えび塩おにぎり ◎煮干し ◎美生柑 ◎麦茶	鶏もも肉、ロースハム、卵、さくらえび、かたくちいわし	豆苗、しいたけ、キャベツ、にんじん、干しぶどう、たまねぎ、河内晩柑	食パン、かたくちいわし、砂糖、いりごま、なたね油、さつまいも、はいが精米、ごま油	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、穀物酢、かつおだし、麦茶	エネルギー 561kcal たんぱく質 24.1g 脂質 16.3g 炭水化物 83.6g 塩分 2.2g
8 火	かけうどん 揚げ豆腐 三色お浸し 梨	◎粟入りさつまいもようかん ◎煮干し ◎洋梨 ◎麦茶	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、かたくちいわし	万能ねぎ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、チンゲンサイ、もやし、なし、粉寒天、洋なし	うどん、なたね油、砂糖、さつまいも、日本ぐり	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、水、麦茶	エネルギー 601kcal たんぱく質 19.1g 脂質 8.3g 炭水化物 120.2g 塩分 4.8g
9 水	ごはん たらこの唐揚げ れんこんのしょうゆ炒め こまつなとしらすのわかめ和え 豆腐のすまし汁	◎じゃがもち ◎煮干し ◎バナナ ◎牛乳	すけとうたら、ベーコン、かつお節、木綿豆腐、牛乳	れんこん、フロッコリー、たまねぎ、こまつな、にんじん、わかめ、えのきたけ、万能ねぎ、バナナ	はいが精米、なたね油、薄力粉、かたくちいわし、砂糖、しらす、じゃがいも	おろししょうが、食塩、こいくちしょうゆ、おろしにんにく、かつおだし、水	エネルギー 542kcal たんぱく質 21.8g 脂質 11.0g 炭水化物 94.9g 塩分 2.5g
10 木	食パン(天然酵母) クリームシチュー マカロニのカレーソテー 花野菜サラダ 柿	◎ごはんでお好み焼き ◎煮干し ◎ぶどう ◎麦茶	鶏もも肉、牛乳、豚ひき肉、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ほうれんそう、キャベツ、フロッコリー、カリフラワー、柿、万能ねぎ、ぶどう	食パン、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、マカロニ、なたね油、砂糖、はいが精米	洋風だし、食塩、カレー粉、穀物酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、麦みそ、水、麦茶	エネルギー 459kcal たんぱく質 18.1g 脂質 13.1g 炭水化物 76.0g 塩分 1.9g
11 金	ごはん さわらのゴマ風味焼き ごぼうとひじきのじゃこ炒め 大根のゆかり和え じゃがいもとたまねぎの味噌汁	◎きなこトースト ◎煮干し ◎りんご ◎牛乳	さわら、しらす干し、きな粉、かたくちいわし、牛乳	干しひじき、ごぼう、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、梅干し、たまねぎ、りんご	はいが精米、砂糖、いりごま、ごま油、じゃがいも、食パン、有塩バター	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、水、かつおだし、麦みそ	エネルギー 545kcal たんぱく質 22.4g 脂質 15.7g 炭水化物 86.0g 塩分 2.2g
12 土	ガバオライス じゃがいもとコーンのソテー キャベツのりおろし わかめスープ	◎バンクーキ ◎煮干し ◎梨 ◎牛乳	鶏ひき肉、ツナ缶、牛乳、かたくちいわし	たまねぎ、ぶなしめじ、赤パプリカ、コーン缶、キャベツ、焼きのり、生わかめ、にんじん、豆苗、なし	はいが精米、砂糖、ごま油、じゃがいも、なたね油、薄力粉	おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、中濃ソース、洋風だし、食塩、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 488kcal たんぱく質 19.6g 脂質 12.2g 炭水化物 82.1g 塩分 2.1g
15 火	キャロパン(天然酵母) 鶏肉のトマト煮 豆腐のそぼろ炒め ごぼうサラダ 野菜スープ	◎粟ごはん ◎煮干し ◎洋梨 ◎麦茶	鶏もも肉、木綿豆腐、豚ひき肉、かたくちいわし	カットトマト缶、ぶなしめじ、にんじん、しょうが、たまねぎ、ごぼう、れんこん、スイートコーン、キャベツ、洋なし	食パン、砂糖、ごま油、すりごま、じゃがいも、もち米、はいが精米、日本ぐり	ウスターソース、おろしにんにく、トマトケチャップ、食塩、洋風だし、こいくちしょうゆ、麦みそ、マヨネーズ、かつお・昆布だし、本みりん、麦茶	エネルギー 631kcal たんぱく質 25.5g 脂質 22.1g 炭水化物 90.6g 塩分 2.5g
16 水	お赤飯 鯉の野菜あんかけ 白菜とツナの炒め物 フロッコリーの ごま和え なめこの味噌汁	◎アップルパイ ◎煮干し ◎牛乳 ◎バナナ	あずき、さけ、いんげんまめ、ツナ缶、木綿豆腐、かたくちいわし、牛乳	にんじん、たまねぎ、はくさい、キャベツ、もやし、フロッコリー、なめこ、長ねぎ、りんご、バナナ	はいが精米、もち米、いりごま、なたね油、砂糖、かたくちいわし、ごま油、すりごま	食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、水、かつおだし、麦みそ、パイ皮	エネルギー 592kcal たんぱく質 27.7g 脂質 14.4g 炭水化物 96.4g 塩分 2.4g
17 木	干し芋(天然酵母) さつまいも味噌グラタン もやしの味噌炒め ひじきの和風サラダ ほうれん草スープ	◎菜飯 ◎煮干し ◎ぶどう ◎麦茶	鶏もも肉、豆乳、ピザ用チーズ、木綿豆腐、しらす干し、かたくちいわし	たまねぎ、フロッコリー、もやし、エリンギ、長ねぎ、干しひじき、にんじん、スイートコーン、こまつな、ほうれんそう、えのきたけ、かぶの葉、ぶどう	食パン、なたね油、さつまいも、砂糖、はいが精米、いりごま	麦みそ、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、穀物酢、洋風だし、麦茶	エネルギー 555kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.2g 炭水化物 91.7g 塩分 2.5g
18 金	もやしラーメン えひしゅうまい チンゲン菜の磯和え 柿	◎ごまのマールクーキ ◎煮干し ◎美生柑 ◎牛乳	豚かたロース、鶏ひき肉、くるまえばい、卵、牛乳、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、スイートコーン、もやし、万能ねぎ、キャベツ、長ねぎ、チンゲンサイ、刻みのみり、柿、河内晩柑	中華めん、なたね油、砂糖、かたくちいわし、しゅうまいの皮、食塩不使用バター、薄力粉、すりごま	食塩、洋風だし、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー	エネルギー 582kcal たんぱく質 26.1g 脂質 21.9g 炭水化物 78.1g 塩分 1.9g
21 月	ごはん 豚肉の生葉焼き ニラ入りチヂミ ほうれん草のしらす和え 豆腐とのりのスープ	◎牛乳くずもち ◎煮干し ◎麦茶 ◎バナナ	豚かたロース、卵、しらす干し、木綿豆腐、牛乳、きな粉、かたくちいわし	たまねぎ、にら、ほうれんそう、にんじん、万能ねぎ、刻みのみり、バナナ	はいが精米、なたね油、薄力粉、かたくちいわし、ごま油、砂糖	こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうが、洋風だし、水、穀物酢、かつお・昆布だし、食塩、かつおだし、麦茶	エネルギー 645kcal たんぱく質 25.7g 脂質 18.2g 炭水化物 99.1g 塩分 1.9g

22	火	パンズパン(天然酵母) メルルーサのパン粉焼き 和風スパゲッティソース ポテトサラダ ウインナーと野菜のスープ	◎お麩ラスク ◎煮干し ◎牛乳 ◎梨	メルルーサ、ウインナーソーセージ、かたくちいわし、牛乳	こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、キャベツ、なし	食パン、パン粉、食塩不使用バター、スパゲッティ、砂糖、なたね油、じゃがいも、釜焼きふ、有塩バター	食塩、バセリ、こいくちしょうゆ、穀物酢、マヨネーズ、洋風だし	エネルギー 496kcal たんぱく質 21.8g 脂質 22.1g 炭水化物 60.7g 塩分 2.9g
23	水	山形手煮風うどん さいたまの磯辺揚げ もやしのごま浸し ぶどう	◎桜えびとねぎの天根もち ◎煮干し ◎麦茶 ◎りんご	牛もも肉、さくらえび、かたくちいわし	ごぼう、にんじん、万能ねぎ、まいたけ、あおさ、もやし、チンゲンサイ、ぶどう、だいこん、りんご	うどん、さといも、板こんにゃく、薄力粉、なたね油、いりごま、かたくちりんご、ごま油	こいくちしょうゆ、かつおだし、本みりん、食塩、麦茶	エネルギー 614kcal たんぱく質 21.3g 脂質 13.4g 炭水化物 109.3g 塩分 4.8g
24	木	ぶどう食パン(天然酵母) さばのカレムニエル 粉ふき芋 お豆とれんこんのサラダ ミルクスープ	◎納豆ピザ ◎煮干し ◎牛乳 ◎柿	さば、蒸し大豆、牛乳、挽きわり納豆、かたくちいわし	あおのり、れんこん、にんじん、こまつな、はくさい、たまねぎ、バセリ、刻みのり、柿	ぶどうパン、薄力粉、食塩不使用バター、じゃがいも、いりごま、ぎょうざの皮	食塩、カレー粉、マヨネーズ、洋風だし	エネルギー 520kcal たんぱく質 24.0g 脂質 21.9g 炭水化物 67.2g 塩分 1.9g
25	金	ごはん 鶏肉の南蛮あんかけ さいたまいと刻み昆布の煮物 春雨と炒り卵のサラダ 麩のすまし汁	◎カスタードかるかん ◎煮干し ◎牛乳 ◎すもも	鶏もも肉、ロースハム、卵、牛乳、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、刻み昆布、チンゲンサイ、ぶなしめじ、豆腐、にほんすもも	はいが精米、かたくちりんご、米粉、砂糖、なたね油、さつまいも、はるさめ、ごま油、釜焼きふ、上新粉、ながいも、有塩バター、薄力粉	水、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつおだし、本みりん、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 666kcal たんぱく質 21.5g 脂質 17.6g 炭水化物 109.9g 塩分 2.0g
26	土	ごはん 豚肉と野菜炒め ブロッコリーのしらす和え ぶどう じゃがいもの味噌汁	◎シュガードーナツ ◎牛乳 ◎バナナ	豚もも肉、かつお節、しらす干し、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ぶどう、万能ねぎ、バナナ	はいが精米、じゃがいも、食パン、マーガリン、砂糖	食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、麦みそ	エネルギー 522kcal たんぱく質 21.3g 脂質 11.2g 炭水化物 91.6g 塩分 1.9g
28	月	ごはん ふりの照り焼き きんぴら炒め ほうれん草のごま和え キャベツの味噌汁	◎スティックメロンパン ◎煮干し ◎梨 ◎牛乳	ぶり、かつお節、油揚げ、卵、かたくちいわし、牛乳	ごぼう、にんじん、ほうれん草、ぶなしめじ、キャベツ、こねぎ、なし	はいが精米、板こんにゃく、砂糖、いりごま、ごま油、じゃがいも、食パン、食塩不使用バター、グラニュー糖、薄力粉	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、麦みそ	エネルギー 617kcal たんぱく質 25.1g 脂質 23.0g 炭水化物 86.5g 塩分 2.0g
29	火	キャロロパン(天然酵母) 豚肉のリンゴソース焼き もやしとじゃこ炒め さつまいものオレンジ煮 汁ビーフン	◎鶏そぼろおにぎり ◎煮干し ◎りんご ◎麦茶	豚ロース、しらす干し、鶏ひき肉、かたくちいわし	りんご、もやし、チンゲンサイ、オレンジジュース、干しぶどう、万能ねぎ	食パン、なたね油、さつまいも、砂糖、ビーフン、はいが精米	おろしにんにく、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、水、かつおだし、麦茶	エネルギー 610kcal たんぱく質 23.9g 脂質 15.6g 炭水化物 99.6g 塩分 2.1g
30	水	きのごはん さんまの蒲焼き 車麩の煮物 キャベツのお浸し 豆苗の味噌汁	◎おからソフトクッキー ◎煮干し ◎柿 ◎牛乳	さんま、かつお節、おから、きな粉、豆乳、かたくちいわし、牛乳	エリンギ、ぶなしめじ、まいたけ、にんじん、しいたけ、キャベツ、豆腐、たまねぎ、柿	はいが精米、米粉、なたね油、車ふ、砂糖	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、麦みそ	エネルギー 642kcal たんぱく質 23.2g 脂質 26.9g 炭水化物 83.3g 塩分 2.2g
31	木	ドライカレー チンゲン菜のスープ煮 コールスローサラダ マカロニスープ	◎ココアケーキ ◎煮干し ◎バナナ ◎牛乳	牛ひき肉、ツナ缶、ウインナーソーセージ、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうが、おろし、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、りんご、スイートコーン、にんにく、バセリ、ブルーベリー、バナナ	はいが精米、かたくちりんご、砂糖、なたね油、マカロニ、薄力粉、食塩不使用バター	水、カレー粉、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、洋風だし、ピュアココア、ベーキングパウダー	エネルギー 640kcal たんぱく質 21.6g 脂質 21.2g 炭水化物 97.2g 塩分 3.7g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です