



2024年度10月 幼児食献立予定表



ニチキッズあいずみさかふじ保育園

| 日付 | 献立名 | 材料名 | 午前おやつ 3歳未満児クラス | エネルギー たんぱく質 脂質 ()内は3歳未満児 |
|----------------------|---|---|-------------------------------------|--|
| | | | 午後おやつ | |
| 1 15 29 (火) | ご飯 なすのおみそ汁 ポークチャップ こまつな海苔和え バナナ | 牛乳/カルテツウエハース/米/かつおだし汁、なす、切り干しだいこん、みそ/豚肉(もも)、片栗粉、油、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、清酒/こまつな、もやし、えのきたけ、のり、しょうゆ/バナナ/牛乳/食パン、とろけるチーズ、グラニュー糖 | 牛乳 ウエハース | 527(495) kcal 22.8(21.4) g 13.9(15.3) g |
| 2 30 (水) | ご飯 じゃがいものすまし汁 かれないのきのこみそ焼き こまつなチャンプル オレンジ | 牛乳/ビスケット/米/かつお・昆布だし汁、じゃがいも、葉ねぎ、カットわかめ、食塩、しょうゆ/かれない、米粉、えのきたけ、はくさい、砂糖、食塩、みそ、米粉/ごま油、こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、木綿豆腐、かつお節、食塩、しょうゆ/オレンジ/牛乳/無塩バター、小麦粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、砂糖、牛乳 | 牛乳 ビスケット 牛乳 ココアスコーン | 481(455) kcal 22.4(20.9) g 11.7(12.9) g |
| 3 17 (木) | ご飯 チンゲンサイのおみそ汁 さけのごまだれかけ 切り干しだいこんの旨煮 りんご | 牛乳/クラッカー/米/かつおだし汁、チンゲンサイ、れんこん、たまねぎ、みそ/さけ、片栗粉、油、水、砂糖、しょうゆ、みりん、すりごま、ごま、片栗粉/油、切り干しだいこん、にんじん、かつおだし汁、油揚げ、砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん/りんご/牛乳/みかん濃縮果汁、砂糖、かんてん(粉)、りんご濃縮果汁、砂糖、かんてん(粉)、みかん缶/ソフトせんべい塩味 | 牛乳 クラッカー 牛乳 クラッシュゼリー・おせんべい | 510(478) kcal 22.0(20.7) g 12.2(13.3) g |
| 4 18 (金) | ブルコギ丼 オニオンスープ かぶのゆかり和え オレンジ | 牛乳/カルテツウエハース/米、はるさめ、豚肉(もも)、たまねぎ、赤ピーマン、にら、ごま油、砂糖、しょうゆ、みそ、片栗粉、水/かつお・昆布だし汁、油、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、食塩、鶏がらスープの素/かぶ、かぶ・葉、コーン(冷凍)、カルシウムふりかけ ゆかり/オレンジ/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、いちごジャム | 牛乳 ウエハース いちご蒸しパン | 502(476) kcal 19.2(18.2) g 13.3(14.9) g |
| 5 19 (土) | ご飯 はくさいのおみそ汁 カレー炒り豆腐 秋の蒸しやさいサラダ バナナ | 牛乳/クラッカー/米/かつおだし汁、はくさい、にんじん、カットわかめ、みそ/油、ツナ水煮缶、ひじき、たまねぎ、にんじん、木綿豆腐、カレー粉、砂糖、食塩、しょうゆ、みりん、片栗粉、水、グリーンピース(冷凍)/さつまいも、ブロッコリー、食塩、油/バナナ/牛乳/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩 | 牛乳 クラッカー 牛乳 マカロニきな粉 | 479(453) kcal 16.8(16.6) g 9.9(11.4) g |
| 7 21 (月) | ご飯 さつまいものおみそ汁 BBQチキン しらすサラダ オレンジ | 牛乳/ビスケット/米/かつおだし汁、さつまいも、だいこん、しめじ、みそ/鶏もも肉、おろししょうが、砂糖、ウスターソース、ケチャップ、清酒/しらす干し、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ごま、ごま油、食塩/オレンジ/牛乳/小麦粉、卵、かつおだし汁、豚肉(もも)、キャベツ、たまねぎ、油、中濃ソース、かつお節 | 牛乳 ビスケット 牛乳 お好み焼き | 478(456) kcal 23.1(22.0) g 11.6(13.0) g |
| 8 22 (火) | ご飯 こまつなのおみそ汁 さばの塩焼き 和風さといもサラダ バナナ | 牛乳/お子様せんべい/米/かつおだし汁、こまつな、もやし、葉ねぎ、みそ/さば、食塩/さといも、にんじん、きゅうり、かつお節、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ/バナナ/牛乳/無塩バター、砂糖、かぼちゃ、小麦粉、牛乳 | 牛乳 おせんべい 牛乳 かぼちゃクッキー | 547(505) kcal 21.5(20.2) g 19.9(19.0) g |
| 9 23 (水) | ご飯 もやしのおみそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き れんこんのきんぴら りんご | 牛乳/クラッカー/米/かつおだし汁、チンゲンサイ、もやし、みそ/鶏もも肉、ねぎ、おろししょうが、レモン果汁、食塩、みりん、鶏がらスープの素、片栗粉/ごま油、豚ひき肉、れんこん、にんじん、ピーマン、砂糖、しょうゆ、みりん/りんご/牛乳/米、カットわかめ、しらす干し、ごま | 牛乳 クラッカー 牛乳 しらすわかめごはん | 501(471) kcal 22.6(21.2) g 9.8(11.4) g |
| 10 24 (木) | ご飯 だいこんのおみそ汁 豚肉の照焼き ひじきサラダ バナナ | 牛乳/お子様せんべい/米/かつおだし汁、だいこん、葉ねぎ、カットわかめ、みそ/豚肉(もも)、片栗粉、油、水、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、水/ひじき、しょうゆ、ツナ水煮缶、キャベツ、にんじん、れんこん、コーン(冷凍)、ノンエッグマヨネーズ、砂糖/バナナ/牛乳/油、砂糖、食塩、小麦粉 | 牛乳 おせんべい 牛乳 ちんすこう | 561(510) kcal 22.1(20.3) g 18.4(17.4) g |
| 11 (金) | ご飯 はくさいの豆乳汁 かれないのレモン焼き ケチャップソテー オレンジ | 牛乳/カルテツウエハース/米/かつおだし汁、はくさい、コーン(冷凍)、みそ、すりごま、豆乳/かれない、米粉、片栗粉、水、油、レモン果汁、砂糖、しょうゆ/油、おろしにんにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ピーマン、食塩、ケチャップ/オレンジ/牛乳/油揚げ、砂糖、しょうゆ、はくさい、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、干しうどん | 牛乳 ウエハース 牛乳 きつねうどん | 509(481) kcal 24.3(22.3) g 9.8(12.1) g |
| 25 (金) | わかめおにぎり はくさいの豆乳汁 ミートローフ こまつなのフレンチ和え オレンジ | 牛乳/カルテツウエハース/米、炊き込みわかめ、食塩/かつおだし汁、はくさい、コーン(冷凍)、みそ、すりごま、豆乳/鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ひじき、たまねぎ、食塩、片栗粉、油、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、/こまつな、きゅうり、コーン(冷凍)、油、砂糖、酢、食塩、ノンエッグマヨネーズ/オレンジ/牛乳/油揚げ、砂糖、しょうゆ、はくさい、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、干しうどん | 牛乳 ウエハース 牛乳 きつねうどん | 535(504) kcal 21.8(20.5) g 14.2(11.58) g |
| 12 26 (土) | 高野豆腐のそぼろ丼 ほうれんそうのすまし汁 じゃがいもの金平 バナナ | 牛乳/クラッカー/米、油、おろししょうが、鶏ひき肉、凍り豆腐、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、グリーンピース(冷凍)/かつお・昆布だし汁、ほうれんそう、たまねぎ、カットわかめ、食塩、しょうゆ/油、じゃがいも、にんじん、ピーマン、砂糖、しょうゆ、食塩/バナナ/牛乳/さつまいも、グラニュー糖 | 牛乳 クラッカー 牛乳 さつまいものガレット | 465(442) kcal 15.2(15.3) g 11.0(12.3) g |
| 16 (水) | 手作りふりかけご飯 きのこのスープ さばの香りみそ焼き チンゲンサイののり和え バナナ | 牛乳/ビスケット/米、塩こんぶ、かつお節、ごま、あおのり、しょうゆ、にんじん/かつお・昆布だし汁、キャベツ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、しょうゆ、食塩、鶏がらスープの素、清酒/さば、ごま、ごま油、砂糖、みそ(甘みそ)、みりん、清酒/チンゲンサイ、にんじん、もやし、コーン(冷凍)、しょうゆ、砂糖、のり、食塩/バナナ/牛乳/強力粉、小麦粉、無塩バター、食塩、水、卵、さつまいも、砂糖、牛乳 | 牛乳 ビスケット 牛乳 さつまいもパイ | 596(553) kcal 21.6(20.9) g 21.3(21.1) g |
| 28 (月) | ご飯 きのこのおみそ汁 さばの竜田揚げ はくさいの甘酢和え かき | 牛乳/お子様せんべい/米/かつおだし汁、エリンギ、まいたけ、ごぼう、たまねぎ、みそ/さば、おろししょうが、しょうゆ、みりん、片栗粉、油/はくさい、チンゲンサイ、かぶ、にんじん、砂糖、酢、食塩、かつお節/かき/牛乳/米、ごま油、切り干しだいこん、にんじん、砂糖、酢、塩こんぶ | 牛乳 おせんべい 牛乳 ハリハリおにぎり | 561(516) kcal 21.9(20.6) g 16.8(16.5) g |
| 31 (木) | パンブキンカレー 豆腐のおみそ汁 コールスローサラダ バナナ | 牛乳/クラッカー/米、油、たまねぎ、鶏もも肉、おろしにんにく、かぼちゃ、ブロッコリー、かつお・昆布だし汁、カレールウ、砂糖、鶏がらスープの素、いちごジャム、片栗粉、清酒/かつお・昆布だし汁、木綿豆腐、カットわかめ、みそ(甘みそ)/しらす干し、キャベツ、きゅうり、にんじん、油、砂糖、食塩、酢/バナナ/牛乳/ホットケーキ粉、ヨーグルト(無糖)、砂糖、小麦粉、無塩バター、砂糖、卵、生クリーム、ココア(ビュアココア)、砂糖 | 牛乳 クラッカー 牛乳 メロンパン | 623(562) kcal 19.7(18.6) g 18.0(17.6) g |

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎幼児クラスでは、喫食確認を行っておりません。

献立の中で食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で事前にお試し下さい。



| | |
|----------|---------------|
| 10月平均栄養量 | 518(485) kcal |
| | 21.1(19.9) g |
| | 13.8(14.6) g |