



10月幼児食予定献立表



若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 畠山 友里子

日曜日	曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ	延長保育 おやつ
					活動のもとになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	16	ドライカレー スープ ツナオムレツ ブロッコリー添え 果物	ケチャップ カレー粉 ウスターソース コンソメ 醤油 砂糖 塩	3 1 1	米	豚挽肉 ベーコン ツナ 卵	人参 玉葱 生姜 レーズン グリーンピース 大根 人参 葱 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー オレンジ	スキムミルク 牛乳 もちもち ドーナツ	ゼリー せんべい
2	17	ご飯 清汁 麻婆豆腐 切干大根のサラダ 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん ごま油 醤油 マヨネーズ	1 3 2	米 切り麩 片栗粉 白すりごま	豆腐 豚挽肉 ハム	わかめ 葱 人参 玉葱 椎茸 竹の子 にら 生姜 にんにく 切干大根 人参 胡瓜 コーン バナナ	スキムミルク 牛乳 ココア マドレーヌ	ビスケット
3	21	ご飯 味噌汁 ぶりの幽庵焼き ブロッコリー添え 南瓜のそぼろあんかけ	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 砂糖	1 3 2	米 片栗粉	厚揚げ ぶり 鶏挽肉	茄子 人参 玉葱 レモン ブロッコリー 南瓜 グリンピース	スキムミルク 牛乳 きなこトースト	クッキー
4	22	バターロール スープ 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーサラダ 果物	コンソメ 醤油 コンソメ 塩 醤油 砂糖 酢 油	1 2 2	パン じゃが芋 小麦粉	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム ツナ	人参 白菜 玉葱 玉葱 しめじ グリンピース ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン りんご	スキムミルク お茶 ゆかりいなり	ヨーグルト クラッカー
7	23	ご飯 味噌汁 鱈フライ トマト添え 小松菜とキャベツのきつね和え 果物	だし汁 味噌 ソース 醤油 みりん	1 3 2	米 板麩 小麦粉 パン粉 油 白ごま	鱈 卵 油揚げ かまぼこ	えのき わかめ 葱 トマト 小松菜 キャベツ 人参 梨	スキムミルク 牛乳 南瓜の チーズケーキ	せんべい
8	24	ご飯 味噌汁 揚げだし豆腐のきのこあんかけ マロニーサラダ	だし汁 味噌 醤油 みりん マヨネーズ	1 3 2	米 じゃが芋 片栗粉 油 マロニー	油揚げ 豆腐 鶏挽肉 ツナ	ふのり 玉葱 えのき しめじ 椎茸 三つ葉 人参 キャベツ 胡瓜 コーン	スキムミルク 牛乳 お好み焼き	ラスク
9	25	ご飯 なめこ汁 チーズハンバーグ トマト添え ほうれん草のナムル 果物	だし汁 味噌 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米 パン粉 白すりごま	豆腐 豚挽肉 チーズ 卵 ハム	なめこ 葱 玉葱 トマト ほうれん草 もやし 人参 りんご	スキムミルク 牛乳 三笠山	ゼリー ビスケット
10	28	クロワッサン スープ さつま芋のスコップコロッケ かぶのサワー漬け 果物	コンソメ 醤油 醤油 みりん 醤油 砂糖	1 3 2	パン さつま芋 パン粉	ベーコン 卵 豚挽肉 かつお節	玉葱 小松菜 玉葱 パセリ かぶ 胡瓜 人参 レモン バナナ	スキムミルク お茶 海苔じゃこ おにぎり	クッキー
11	29	ご飯 せんべい汁 鮭の竜田揚げ ブロッコリー添え 春雨の酢の物	だし汁 醤油 醤油 みりん 酢 砂糖 醤油	1 3 2	米 せんべい 片栗粉 油 春雨	鶏肉 鮭 ハム	人参 大根 ごぼう 舞茸 葱 生姜 ブロッコリー 人参 胡瓜 もやし もずく	スキムミルク 牛乳 アップル ポテト	ヨーグルト せんべい
15	30	ご飯 味噌汁 肉じゃが にんにく風味 厚焼き卵	だし汁 味噌 醤油 砂糖 ごま油 だし汁 醤油	1 3 2	米 じゃが芋 白すりごま	高野豆腐 豚肉 卵	えのき 葱 人参 竹の子 ごぼう 干椎茸 葱 生姜 にんにく ピーマン ほうれん草	スキムミルク 牛乳 人参 パウンドケーキ	ビスケット
	31	ご飯 味噌汁 鯖のごま醤油がらめ トマト添え 切り昆布の煮物 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 ごま油 醤油 砂糖	1 3 2	米 片栗粉 油 白ごま	油揚げ 鯖 さつま揚げ	白菜 人参 葱 生姜 トマト 切り昆布 人参 干椎茸 いんげん 梨	スキムミルク 牛乳 南瓜クッキー	せんべい
5	19	親子丼 味噌汁 さつま芋の金平風 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 醤油 砂糖	3 1 2	米 白玉麩 さつま芋 黒ごま	鶏肉 卵 ベーコン	人参 玉葱 グリンピース わかめ 葱 人参 ピーマン バナナ	スキムミルク ヨーグルト せんべい	クッキー
12	26	肉うどん 高野豆腐の卵とじ 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん	2 1	うどん	豚肉 かまぼこ 高野豆腐 卵	人参 葱 ほうれん草 人参 竹の子 干椎茸 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 クリームパン	ビスケット
18	お誕生会	ツナとしめじの炊き込みご飯 清汁 チキン南蛮 ブロッコリーのおかか和え 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 醤油 砂糖 酢 マヨネーズ だし汁 醤油	2 1 3 2	米 春雨 花麩 片栗粉 小麦粉 油	ツナ 豆腐 鶏肉 卵 かつお節 かまぼこ	しめじ 人参 グリンピース 三つ葉 にんにく 生姜 玉葱 パセリ 赤パプリカ ブロッコリー 人参 みかん	スキムミルク 牛乳 マロンケーキ	せんべい

	3歳以上児目標量	今月の摂取量	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	590Kcal	589 Kcal	500Kcal	531 Kcal
たんぱく質	22 g	21 g	20 g	21 g
脂 質	16 g	20 g	13 g	17 g
塩 分	1.6 g	1.9 g	1.5 g	1.7 g

【 味付基準 】

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

*午前のおやつはひまわり組以下です。

*給食展示 4日・18日・31日

10月離乳完了期予定献立表 (1歳～1歳6か月頃 離乳食から幼児食へ無理なく移行するための献立表です)

若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 畠山 友里子

日曜日	曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ 午前 午後	延長保育 おやつ
					活動のもとになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	16	ドライカレー スープ ツナオムレツ ブロッコリー添え 果物	ケチャップ カレー粉 ウスターソース コンソメ 醤油 砂糖 塩	3 1 1	米	豚挽肉 ベーコン ツナ 卵	人参 玉葱 生姜 レーズン グリーンピース 大根 人参 葱 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー オレンジ	スキムミルク 牛乳 もちもち ドーナツ	ゼリー せんべい
2	17	ご飯 清汁 麻婆豆腐 切干大根のサラダ 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん ごま油 醤油 マヨネーズ	1 3 2	米 切り麩 片栗粉	豆腐 豚挽肉 ハム	わかめ 葱 人参 玉葱 にら 生姜 にんにく 切干大根 人参 胡瓜 コーン バナナ	スキムミルク 牛乳 ココア マドレーヌ	ビスケット
3	21	ご飯 味噌汁 ぶりの幽庵焼き ブロッコリー添え 南瓜のそぼろあんかけ 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 砂糖	1 3 2	米 片栗粉	厚揚げ ぶり 鶏挽肉	茄子 人参 玉葱 レモン ブロッコリー 南瓜 グリンピース	スキムミルク 牛乳 きなこトースト	クッキー
4	22	ジャムサンド スープ 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーサラダ 果物	コンソメ 醤油 コンソメ 塩 醤油 砂糖 酢 油	1 2 2	パン じゃが芋 小麦粉	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム ツナ	いちごジャム 人参 白菜 玉葱 玉葱 グリンピース ブロッコリー 人参 コーン りんご	スキムミルク お茶 おにぎり	ヨーグルト クラッカー
7	23	ご飯 味噌汁 鱈フライ トマト添え 小松菜とキャベツのきつね和え 果物	だし汁 味噌 ソース 醤油 みりん	1 3 2	米 板麩 小麦粉 パン粉 油	鱈 卵 油揚げ	わかめ 葱 トマト 小松菜 キャベツ 人参 梨	スキムミルク 牛乳 南瓜の チーズケーキ	せんべい
8	24	ご飯 味噌汁 揚げだし豆腐のあんかけ マロニーサラダ 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん マヨネーズ	1 3 2	米 じゃが芋 片栗粉 油 マロニー	油揚げ 豆腐 鶏挽肉 ツナ	ふのり 玉葱 三つ葉 人参 キャベツ 胡瓜 コーン	スキムミルク 牛乳 お好み焼き	ラスク
9	25	ご飯 味噌汁 チーズハンバーグ トマト添え ほうれん草のナムル 果物	だし汁 味噌 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米 パン粉	豆腐 豚挽肉 チーズ 卵 ハム	葱 玉葱 トマト ほうれん草 もやし 人参 りんご	スキムミルク 牛乳 三笠山	ゼリー ビスケット
10	28	ジャムサンド スープ さつま芋のスコップコロッケ かぶのサワー漬け 果物	コンソメ 醤油 醤油 みりん 醤油 砂糖	1 3 2	パン さつま芋 パン粉	ベーコン 卵 豚挽肉 かつお節	いちごジャム 玉葱 小松菜 玉葱 パセリ かぶ 人参 レモン バナナ	スキムミルク お茶 海苔じゃこ おにぎり	クッキー
11	29	ご飯 せんべい汁 鮭の竜田揚げ ブロッコリー添え 春雨の酢の物 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん 酢 砂糖 醤油	1 3 2	米 せんべい 片栗粉 油 春雨	鶏肉 鮭 ハム	人参 大根 ごぼう 葱 生姜 ブロッコリー 人参 胡瓜 もやし もずく	スキムミルク 牛乳 アップル ポテト	ヨーグルト せんべい
15	30	ご飯 味噌汁 肉じゃが にんにく風味 厚焼き卵 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 ごま油 だし汁 醤油	1 3 2	米 じゃが芋	高野豆腐 豚肉 卵	葱 人参 ごぼう 葱 生姜 にんにく ピーマン ほうれん草	スキムミルク 牛乳 人参 パウンドケーキ	ビスケット
	31	ご飯 味噌汁 鯖の醤油がらめ トマト添え 切り昆布の煮物 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 ごま油 醤油 砂糖	1 3 2	米 片栗粉 油	油揚げ 鯖	白菜 人参 葱 生姜 トマト 切り昆布 人参 いんげん 梨	スキムミルク 牛乳 南瓜クッキー	せんべい
5	19	親子丼 味噌汁 さつま芋の金平風 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 醤油 砂糖	3 1 2	米 白玉麩 さつま芋	鶏肉 卵 ベーコン	人参 玉葱 グリンピース わかめ 葱 人参 ピーマン バナナ	スキムミルク ヨーグルト せんべい	クッキー
12	26	肉うどん 高野豆腐の卵とじ 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん	2 1	うどん	豚肉 高野豆腐 卵	人参 葱 ほうれん草 人参 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	ビスケット
18	お誕生会	ツナの炊き込みご飯 清汁 チキン南蛮 ブロッコリーのおかか和え 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 醤油 砂糖 酢 マヨネーズ だし汁 醤油	2 1 3 2	米 春雨 花麩 片栗粉 小麦粉 油	ツナ 豆腐 鶏肉 卵 かつお節	人参 グリンピース 三つ葉 にんにく 生姜 玉葱 パセリ 赤パプリカ ブロッコリー 人参 みかん	スキムミルク 牛乳 マロンケーキ	せんべい

	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	500Kcal	531 Kcal
たんぱく質	20 g	21 g
脂質	13 g	17 g
塩分	1.5 g	1.7 g

【 味付基準 】

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

【 留意点 】 野菜はやわらかく煮て、食べやすく切る。

*給食展示 4日・18日・31日

