



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

日曜	曜	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	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ さつま芋サラダ	だし汁 味噌 醤油 みりん マヨネーズ	1 3 2	米 片栗粉 油 さつま芋	油揚げ 豆腐 鶏挽肉 ハム	大根 人参 葱 しめじ えのき しいたけ 三つ葉 人参 胡瓜	スキムミルク 牛乳 りんごケーキ	せんべい
2	17	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き ブロッコリー添え 大根のサワー漬け 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 砂糖	1 3 2	米 じゃが芋	厚揚げ 鮭 かつお節	人参 玉葱 わかめ ブロッコリー 大根 人参 胡瓜 レモン 柿	スキムミルク 牛乳 さつま芋と おからのドーナツ	ビスケット
3	21	ご飯 清汁 松風焼き トマト添え ひじきの煮物 果物	だし汁 醤油 味噌 みりん 砂糖 醤油 砂糖	1 3 2	米 パン粉 白ごま	豆腐 鶏挽肉 卵 さつま揚げ	小松菜 葱 しめじ 玉葱 生姜 トマト ひじき 人参 干しいたけ バナナ	スキムミルク 牛乳 いちごの クリームサンド	クッキー
6	22	カレーライス スープ オムレツ ヨーグルトサラダ	カレールー コンソメ 醤油 塩 砂糖	3 1 1	米 じゃが芋	豚肉 卵 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 グリンピース キャベツ 人参 玉葱 しいたけ 人参 玉葱 ピーマン みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ	スキムミルク 牛乳 蒸しケーキ	せんべい
7	23	バターロール ワンタンスープ 鱈フライ トマト添え ブロッコリーのナムル 果物	コンソメ 醤油 ソース 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 2 2	パン ワンタン 小麦粉 パン粉 油 白すりごま	豚肉 鱈 卵 ハム	白菜 人参 葱 しめじ トマト ブロッコリー 人参 梨	スキムミルク お茶 いなり寿司	ヨーグルト クッキー
8	24	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 五目豆煮 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 マヨネーズ 醤油 みりん	1 3 2	米 片栗粉 小麦粉 油	高野豆腐 鶏肉 卵 大豆	ふのり 玉葱 生姜 にんにく 玉葱 パセリ 大根 人参 ごぼう 昆布 りんご	スキムミルク 牛乳 お好み焼き	ビスケット
9	27	ご飯 にら玉汁 厚揚げと小松菜の麻婆炒め マカロニサラダ	だし汁 醤油 醤油 みりん ごま油 マヨネーズ	1 3 2	米 片栗粉 マカロニ	卵 厚揚げ 豚挽肉 ツナ	にら 玉葱 小松菜 人参 葱 生姜 にんにく 人参 胡瓜 コーン	スキムミルク 牛乳 マシュマロ クッキー	せんべい
10	28	ご飯 せんべい汁 鯖の味噌煮 ほうれん草と白菜のなめ茸和え	だし汁 醤油 味噌 みりん 砂糖 だし汁 醤油	1 3 2	米 せんべい 片栗粉	鶏肉 鯖 かまぼこ	大根 人参 ごぼう まいたけ 葱 生姜 ほうれん草 白菜 人参 なめ茸	スキムミルク 牛乳 かぼちゃの チーズケーキ	ゼリー ビスケット
14	29	ご飯 味噌汁 肉じゃが（にんにく風味） だし巻き卵 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん ごま油 だし汁 醤油 砂糖	1 3 2	米 じゃが芋 白すりごま	油揚げ 豚肉 卵	白菜 人参 葱 人参 竹の子 ごぼう 干しいたけ 葱 にんにく 生姜 ピーマン 柿	スキムミルク 牛乳 アメリカンドッグ	せんべい
15	30	クロワッサン ポトフスープ 鶏肉のクリーム煮 ひじきサラダ 果物	コンソメ 塩 コンソメ 醤油 砂糖 酢 油	1 2 2	パン じゃが芋 小麦粉 油	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム 大豆 ツナ	白菜 人参 玉葱 パセリ 玉葱 しめじ グリンピース ひじき キャベツ 人参 胡瓜 バナナ	スキムミルク お茶 金平おにぎり	ヨーグルト クッキー
	31	ご飯 なめこ汁 かぼちゃと豚肉の揚げ浸し 小松菜のきつね和え 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 醤油	1 3 2	米 片栗粉 油 白ごま	豆腐 豚肉 油揚げ かまぼこ	なめこ 三つ葉 かぼちゃ 生姜 小松菜 キャベツ 人参 りんご	スキムミルク 牛乳 かぼちゃクッキー	せんべい
4	18	味噌煮込みうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 果物	味噌 コンソメ 醤油 砂糖	3 2	うどん 片栗粉	豚肉 鶏挽肉	キャベツ もやし 人参 葱 にんにく 生姜 かぼちゃ グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 あんぱん	せんべい
11	25	ドライカレー スープ ツナじゃが 果物	ケチャップ コンソメ 醤油 醤油 砂糖	3 1 2	米 じゃが芋	豚挽肉 ツナ	人参 玉葱 生姜 ピーマン レーズン 大根 人参 小松菜 人参 玉葱 グリンピース バナナ	スキムミルク ヨーグルト クッキー	ビスケット
20	お誕生会 月	ツナとしめじの炊き込みご飯 清汁 えびの天ぷら トマト添え 春雨の酢の物 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 塩 醤油 砂糖 酢	2 1 2 2	米 五色麴 天ぷら粉 油 春雨	ツナ 豆腐 えび ハム	しめじ 人参 グリンピース 干しいたけ 三つ葉 トマト 人参 胡瓜 もやし もずく 梨	スキムミルク 牛乳 デコレーション マドレーヌ	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	591 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 2日・20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

日曜	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	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐のあんかけ さつま芋サラダ	だし汁 味噌 醤油 みりん マヨネーズ	1 3 2	米 片栗粉 油 さつま芋	油揚げ 豆腐 鶏挽肉 ハム	大根 人参 葱 玉葱 三つ葉 人参 胡瓜	スキムミルク 牛乳 りんごケーキ	せんべい
2	17	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き ブロッコリー添え 大根のサワー漬け 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 砂糖	1 3 2	米 じゃが芋	厚揚げ 鮭 かつお節	人参 玉葱 わかめ ブロッコリー 大根 人参 レモン 柿	スキムミルク 牛乳 さつま芋と おからのドーナツ	ビスケット
3	21	ご飯 清汁 松風焼き トマト添え ひじきの煮物 果物	だし汁 醤油 味噌 みりん 砂糖 醤油 砂糖	1 3 2	米 パン粉	豆腐 鶏挽肉 卵	小松菜 葱 玉葱 生姜 トマト ひじき 人参 バナナ	スキムミルク 牛乳 いちごの クリームサンド	クッキー
6	22	カレーライス スープ オムレツ ヨーグルトサラダ	カレールー コンソメ 醤油 塩 砂糖	3 1 1	米 じゃが芋	豚肉 卵 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 グリンピース キャベツ 人参 玉葱 人参 玉葱 ピーマン みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ	スキムミルク 牛乳 蒸しケーキ	せんべい
7	23	ジャムサンド ワンタンスープ 鱈のパン粉焼き トマト添え ブロッコリーのナムル 果物	コンソメ 醤油 ソース 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 2 2	パン ワンタン 小麦粉 パン粉 油	豚肉 鱈 ハム	いちごジャム 白菜 人参 葱 トマト ブロッコリー 人参 梨	スキムミルク お茶 おにぎり	クッキー
8	24	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 根菜の煮物 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 マヨネーズ 醤油 みりん	1 3 2	米 片栗粉 小麦粉 油	高野豆腐 鶏肉 卵	ふのり 玉葱 生姜 にんにく 玉葱 パセリ 大根 人参 ごぼう 昆布 りんご	スキムミルク 牛乳 お好み焼き	ビスケット
9	27	ご飯 にら玉汁 厚揚げと小松菜の麻婆炒め マカロニサラダ	だし汁 醤油 醤油 みりん ごま油 マヨネーズ	1 3 2	米 片栗粉 マカロニ	卵 厚揚げ 豚挽肉 ツナ	にら 玉葱 小松菜 人参 葱 生姜 にんにく 人参 胡瓜 コーン	スキムミルク 牛乳 マシュマロ クッキー	せんべい
10	28	ご飯 せんべい汁 鯖の味噌煮 ほうれん草と白菜のお浸し	だし汁 醤油 味噌 みりん 砂糖 だし汁 醤油	1 3 2	米 せんべい 片栗粉	鶏肉 鯖	大根 人参 ごぼう 葱 生姜 ほうれん草 白菜 人参	スキムミルク 牛乳 かぼちゃの チーズケーキ	ゼリー ビスケット
14	29	ご飯 味噌汁 肉じゃが（にんにく風味） だし巻き卵 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん ごま油 だし汁 醤油 砂糖	1 3 2	米 じゃが芋	油揚げ 豚肉 卵	白菜 人参 葱 人参 ごぼう 葱 にんにく 生姜 ピーマン 柿	スキムミルク 牛乳 かぼちゃの アメリカンドッグ	ビスケット
15	30	ジャムサンド ポトフスープ 鶏肉のクリーム煮 ひじきサラダ 果物	コンソメ 塩 コンソメ 醤油 砂糖 酢 油	1 2 2	パン じゃが芋 小麦粉 油	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム ツナ	いちごジャム 白菜 人参 玉葱 パセリ 玉葱 グリンピース ひじき キャベツ 人参 胡瓜 バナナ	スキムミルク お茶 金平おにぎり	せんべい
	31	ご飯 味噌汁 かぼちゃと豚肉の揚げ浸し 小松菜のきつね和え 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 醤油	1 3 2	米 片栗粉 油	豆腐 豚肉 油揚げ	三つ葉 かぼちゃ 生姜 小松菜 キャベツ 人参 りんご	スキムミルク 牛乳 かぼちゃクッキー	せんべい
4	18	味噌煮込みうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 果物	味噌 コンソメ 醤油 砂糖	3 2	うどん 片栗粉	豚肉 鶏挽肉	キャベツ もやし 人参 葱 にんにく 生姜 かぼちゃ グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	せんべい
11	25	ドライカレー スープ ツナじゃが 果物	ケチャップ コンソメ 醤油 醤油 砂糖	3 1 2	米 じゃが芋	豚挽肉 ツナ	人参 玉葱 生姜 ピーマン レーズン 大根 人参 小松菜 人参 玉葱 グリンピース バナナ	スキムミルク ヨーグルト クッキー	ビスケット
20	お誕生会 月	ツナの炊き込みご飯 清汁 カレイの天ぷら トマト添え 春雨の酢の物 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 塩 醤油 砂糖 酢	2 1 2 2	米 五色麩 天ぷら粉 油 春雨	ツナ 豆腐 カレイ ハム	人参 グリンピース 三つ葉 トマト 人参 胡瓜 もやし もずく 梨	スキムミルク 牛乳 デコレーション マドレーヌ	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 】 ひじき、野菜はやわらかく煮て、食べやすく切る。
 ＊給食展示 2日・20日・31日

