

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

1	コ米	保育園・第二若葉保育園					† • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	<u>153 / 1</u>	養士 昌山
日	日	±\ _+ _		味付		材料	名	おやつ	延長保育
曜	曜	献立名	調味料	基準	活動のもと	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午前 午後	おやつ
1	16	ご飯 味噌汁	だし汁 味噌	1	米	油揚げ	大根 人参 葱	スキムミルク	
水	木	揚げ出し豆腐のきのこあんかけ さつま芋サラダ	醤油 みりん マヨネーズ	3 2	片栗粉 油 さつま芋	回り 豆腐 鶏挽肉 ハム	人 しめじ えのき しいたけ 三つ葉 人参 胡瓜	りんごケーキ	せんべい
2		ご飯 味噌汁	だし汁 味噌	1	米 じゃが芋	厚揚げ	 人参 玉葱 わかめ	スキムミルク	
		鮭の照り焼き ブロッコリー添え	醤油 みりん	3		鮭	ブロッコリー	牛乳	ビスケット
木		大根のサワー漬け 果物	醤油 砂糖	2		かつお節	大根 人参 胡瓜 レモン 柿	さつま芋と ぉゕらのドーナツ	
	0.1	ご飯	201 Y 158 Y		米	→		スキムミルク	
3		清汁 松風焼き	だし汁 醤油 味噌 みりん 砂糖	3	パン粉 白ごま	豆腐 鶏挽肉 卵	小松菜 葱 しめじ 玉葱 生姜		クッキー
		トマト添え ひじきの煮物 果物	醤油 砂糖	2		さつま揚げ	トマト ひじき 人参 干しいたけ バナナ	牛乳 いちごの クリームサンド	<i>))</i>
6	22	カレーライス	カレールー コンソメ 醤油	3	米 じゃが芋	豚肉	人参 玉葱 グリンピース キャベツ 人参 玉葱 しいたけ	スキムミルク	
月	水	オムレツ ヨーグルトサラダ	塩砂糖	1		卵 牛乳 ヨーグルト	大参 玉葱 ピーマン みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ	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	コンソメ 醤油			豚肉	白菜 人参 葱 しめじ	スキムミルク	
		鱈フライ トマト添え	ソース	2	小麦粉 パン粉 油	鱈卵	トマト		ヨーグルト クッキー
火			醤油 砂糖 酢 ごま油	2	白すりごま	ハム	・ ブロッコリー 人参 梨	お茶 いなり寿司	
0		ご飯 味噌汁	だし汁 味噌	1	米	高野豆腐	ふのり 玉葱	スキムミルク	
		チキン南蛮	醤油 砂糖 酢 マヨネーズ	3	片栗粉 小麦粉 油	鶏肉 卵	生姜 にんにく 玉葱 パセリ	11.50	ビスケット
		五目豆煮 果物	醤油 みりん	2		大豆	大根 人参 ごぼう 昆布 りんご	牛乳 お好み焼き	
9	41	ご飯 にら玉汁 原想ばなれれ芸の麻波があ	だし汁醤油	1	米	 国	にら 玉葱	スキムミルク 牛乳	せんべい
木	H	字 物け と 小仏 米の M 安沙の	醤油 みりん ごま油 マヨネーズ	3 2	片栗粉 マカロニ	厚揚げ 豚挽肉 ツナ	小松菜 人参 葱 生姜 にんにく 人参 胡瓜 コーン	マシュマロクッキー	E W VV
	28	ご飯せんべい汁	だし汁醤油	1	米 せんべい	鶏肉	大根 人参 ごぼう まいたけ 葱	スキムミルク 牛乳	ゼリー
金	火	鯖の味噌煮 ほうれん草と白菜のなめ茸和え	味噌 みりん 砂糖 だし汁 醤油		片栗粉	鯖 かまぼこ	生姜 ほうれん草 白菜 人参 なめ茸	かぼちゃの チーズケーキ	ビスケット
14		ご飯 味噌汁	だし汁 味噌	1	米	油揚げ	白菜 人参 葱	スキムミルク	
		肉じゃが(にんにく風味)	醤油 みりん ごま油	3	じゃが芋 白すりごま	豚肉	人参 竹の子 ごぼう 干しいたけ 葱 にんにく 生姜 ピーマン		せんべい
火	水	だし巻き卵 果物	だし汁 醤油 砂糖	2		 自		牛乳 アメリカンドッグ	
15	30	クロワッサン ポトフスープ	コンソメ 塩	1	パン じゃが芋	ベーコン	白菜 人参 玉葱 パセリ	スキムミルク	
		鶏肉のクリーム煮 ひじきサラダ	コンソメ 醤油 砂糖 酢 油			鶏肉 牛乳 生クリーム 大豆 ツナ		お茶	ヨーグルト クッキー
小	\r\ 	果物	雪田 沙州 肖F 川	2	Na	八豆、ノ丿	バナナ	金平おにぎり	
		ご飯 なめこ汁	だし汁味噌	1	米	豆腐	なめこ 三つ葉	スキムミルク	
	Δ.	小松菜のきつね和え	醤油 砂糖 酢 ごま油だし汁 醤油		片栗粉 油 白ごま	豚肉 油揚げ かまぼこ	かぼちゃ 生姜 小松菜 キャベツ 人参	牛乳	せんべい
<u> </u>	金	果物 味噌煮込みうどん	味噌 コンソメ		うどん	豚肉	りんご キャベツ もやし 人参 葱	かぼちゃクッキースキムミルク	
		かぼちゃのそぼろあんかけ	醤油 砂糖		片栗粉	鶏挽肉	にんにく 生姜 かぼちゃ グリンピース	牛乳	せんべい
	工	果物			米		バナナ	あんぱん スキムミルク	
11	25	スープ	ケチャップコンソメ 醤油	1		豚挽肉	大根 人参 小松菜		ビスケット
土	土	ツナじゃが 果物	醤油 砂糖		じゃが芋	ツナ	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ヨーグルト クッキー	, , , ,
20		ツナとしめじの炊き込みご飯 清汁	醤油 みりん だし汁 醤油	1	米 五色麩	ツナ 豆腐	しめじ 人参 グリンピース 干しいたけ 三つ葉	スキムミルク	
	誕	えびの天ぷら トマト添え	塩		天ぷら粉 油	えび	トマト	牛乳	せんべい
月	会	春雨の酢の物 果物	醤油 砂糖 酢	2	春雨	ハム		デコレーション マドレーヌ	
<u> </u>		/N1/V	L	<u> </u>	L		本		

	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	500Kca1	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

	占果	保育園・第二若葉保育園	-					<u>担当栄</u>	<u>養士 畠山</u>
日	日	献 立 名	調味料	味付		材料	名	おやつ	延長保育
曜	曜			基準	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	午前 午後	おやつ
1	16	で飯味噌汁	だし汁 味噌	1	米	油揚げ	大根 人参 葱	スキムミルク	せんべい
	木	揚け出し豆腐のあんかけ さつま芋サラダ	醤油 みりん マヨネーズ		片栗粉 油 さつま芋	豆腐 鶏挽肉 ハム	玉葱 三つ葉 人参 胡瓜	牛乳 りんごケーキ	せんべい
2		ご飯 味噌汁	だし汁 味噌	1	米 じゃが芋	厚揚げ	人参 玉葱 わかめ	スキムミルク	
		鮭の照り焼き ブロッコリー添え	醤油 みりん	3		鮭	ブロッコリー	牛乳	ビスケット
木	金	大根のサワー漬け 果物	醤油砂糖	2		かつお節	大根 人参 レモン 柿	さつま芋と ぉゕらのドーナツ	
3	21	ご飯 清汁	だし汁醤油	1	米	豆腐	小松菜。葱	スキムミルク	
		トマト添え	味噌 みりん 砂糖		パン粉	鶏挽肉 卵	玉葱 生姜トマト	牛乳	クッキー
金	火	ひじきの煮物 果物	醤油 砂糖	2	Mr. 18 18 H	Tr: da	ひじき 人参 バナナ	いちごの クリームサンド	
6	22	スーノ	カレールーコンソメー醤油	3		豚 肉	人参 玉葱 グリンピース キャベツ 人参 玉葱	スキムミルク	せんべい
月	水	オムレツ ヨーグルトサラダ ジャムサンド	塩 砂糖	1		卵 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 ピーマン みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ		
7	23	ンャムサント ワンタンスープ 鱈のパン粉焼き	コンソメ 醤油 ソース		パン ワンタン 小麦粉 パン粉 油	豚肉 饆	いちごジャム 白菜 人参 葱	スキムミルク	
1	*	トマト添え	醤油 砂糖 酢 ごま油		7.X40 / 7 40 1m	ハム	トマト ブロッコリー 人参	お茶	クッキー
	/\ \	果物 ご飯		_	米		梨	おにぎりスキムミルク	
8	24	味噌汁	だし汁 味噌 _{醤油 砂糖 酢 マヨネーズ}	1		高野豆腐 鶏肉 卵	ふのり 玉葱 生姜 にんにく 玉葱 パセリ		ビスケット
水	金	根菜の煮物果物	醤油 みりん	2		74914 71	大根 人参 ごぼう 昆布 りんご	牛乳 お好み焼き	, , , ,
9	27	>``A□	だし汁 醤油	1	米	Й.	にら 玉葱	スキムミルク 牛乳	11-7 - 27 2
木	月	厚揚げと小松菜の麻婆炒め マカロニサラダ	醬油 みりん ごま油 マヨネーズ		片栗粉 マカロニ		小松菜 人参 葱 生姜 にんにく 人参 胡瓜 コーン	クッキー	せんべい
10	28	せんべい汁	だし汁醤油	1	米 せんべい	鶏肉	大根 人参 ごぼう 葱	スキムミルク 牛乳	ゼリー
金	火	ほうれん草と白菜のお浸し	味噌 みりん 砂糖 だし汁 醤油	3 2		鯖	生姜 ほうれん草 白菜 人参	かぼちゃの チーズケーキ	ビスケット
14	29	ご飯 味噌汁 パーショイ 見む	だし汁味噌	1	米	油揚げ	白菜 人参 葱	スキムミルク	
١,	ı		醤油 みりん ごま油			豚肉	人参 ごぼう 葱 にんにく 生姜 ピーマン	牛乳	ビスケット
火	水	だし巻き卵 果物	だし汁 醤油 砂糖	2		<u>n</u>	柿	かぼちゃのアメリカンドッグ	
15	30	ルトノスーノ	コンソメ 塩		パン じゃが芋	ベーコン	いちごジャム 白菜 人参 玉葱 パセリ 玉葱 グリンピース	スキムミルク	
水	木	鶏肉のクリーム煮 ひじきサラダ	コンソメ 醤油 砂糖 酢 油	2	小麦粉 油	鶏肉 牛乳 生クリーム ツナ	玉窓 クリンピース ひじき キャベツ 人参 胡瓜 バナナ	お茶 金平おにぎり	せんべい
	31	果物 ご飯 味噌汁	だし汁・味噌	1	*		三つ葉	宏平ねにさり スキムミルク	
			暦油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 醤油	3 2		豆腐 豚肉 油揚げ	ニつ乗 かぼちゃ 生姜 小松菜 キャベツ 人参	牛乳	せんべい
	金	果物	味噌コンソメ			M 136 (7)		十孔 かぼちゃクッキー スキムミルク	
	18	かぼたものそばるちしかけ	醤油 砂糖		片栗粉	鶏挽肉	にんにく 生姜 かぼちゃ グリンピース	牛乳	せんべい
土		果物	ケチャップ			豚挽肉	バナナ 人参 玉葱 生姜 ピーマン レーズン	ジャムサンドスキムミルク	
	25	スープ	コンソメ 醤油 醤油 砂糖	1	じゃが芋	ツナ	大根 人参 小松菜 人参 玉葱 グリンピース	ヨーグルト	ビスケット
-	土	果物 ツナの炊き込みご飯	醤油 みりん		米	ツナ	バナナ 人参 グリンピース	クッキースキムミルク	
20	誕	清汁 カレイの天ぷら	だし汁醤油塩	1	五色麩 天ぷら粉 油	豆腐 カレイ	三つ葉		41 ~
月	生	トマト添え 春雨の酢の物	醤油 砂糖 酢		春雨	ハム	トマト 人参 胡瓜 もやし もずく		せんべい
	Ĭ.	果物					梨	マドレーヌ	

	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



