

令和6年 10月 乳児 献立表

				へきなんこども園		
日付	午前のおやつ	食事	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの
1(火)	さつま芋スティック	★七分付き玄米 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 なすのみそ汁、バナナ、お茶	フルーツヨーグルト	鶏もも、油あげ、わかめ、 削り節、白みそ、ヨーグル ト	さつまいも、七分つき 米、かたくり粉、三温糖、 すりいりごま、サラダ 油、里芋	しょうが、大根、しめじ、 パセリ、コショウ、 マヨネーズ、 ヨーグルト、 バナナ、 りんご、 いちご、 ブルーベリー、 ジャム
2(水)	ハイ！チーズ	超熟ローレル、ヤンニョムチキン きゅうりとコーンのサラダ、トマト 中華スープ、牛乳	キャロットゼリー 牛乳	鶏もも、ツナ缶、鶏卵、 豆腐、かつわかめ、牛乳、 ゼラチン	かたくり粉、三温糖、 ごま、マヨネーズ	大根、キャベツ、 りんご、 バナナ、 ヨーグルト、 マヨネーズ、 コーン、 ごま、 しょうが、 野菜ジュース
3(木)	ぼたぼた焼き	ごはん、かつおふりかけ おでん ささみとキャベツの和え物、お茶	大学いも 牛乳	生揚げ、はんぺん、竹 輪、削り節、昆布、 鶏ささぎ、牛乳	ぼたぼた、 すりいりごま、 三温糖、 さつまいも、 サラダ油、 黒ゴマ	大根、キャベツ
4(金)	アスパラガスビスケット	食パン、魚のきのこソースがけ マカロニサラダ じゃがいもとコーンのスープ、牛乳	ばりんこ 牛乳	赤魚ハム、豆乳、牛乳、 生クリーム	食パン、かたくり粉、 マヨネーズ、 すりいりごま、 じゃがいも、 ばりんこ	えのきたけ、しいたけ、 しめじ、 ほうれんそう、 マヨネーズ、 コーン、 とうもろこし、 たまねぎ、 パセリ
5(土)	せんべい	ナポリタンスパゲティ、スイートポテトサラダ 牛乳	マスカットゼリー	ソーセージ、チーズ、 ハム、牛乳	せんべい、 バター、 油、 さつまいも、 マヨ ネーズ	にんじん、 たまねぎ、 ピーマン、 きゅうり
7(月)	バナナ	厚揚げの卵とじ、 チンゲン菜の和え物 お茶	さつま芋スティックパン 牛乳	生揚げ、鶏もも、 削り節、 鶏卵、 刻みのり、 しらすず 干し、牛乳	精白米、 三温糖、 すりい りごま、 さつま芋、 スティックパ ン	バナナ、 にんじん、 しめじ、 たまねぎ、 ねぎ、 みょう ろ、 しょうが、 パセリ
8(火)	さつま芋スティック 牛乳	食パン、鶏肉のアップルソースがけ 粉ふき芋、トマト 野菜スープ、牛乳	アイスクリーム	鶏もも、 あおろ、 ペー コン、 牛乳	さつまいも、 食パン、 かたくり粉、 三温糖、 じゃがいも、 バター、 アイス クリーム、 コンプ レックス	にんじん、 たまねぎ、 にん じんに、 たまねぎ、 キャベツ、 ま い たけ、 しめじ、 大根、 パ セリ
9(水)	しるこスティック	ジャージャー麺 ブロッコリーとちくわのサラダ バナナ、お茶	バタースティックパン 牛乳	豚もも、 赤みそ、 竹輪、 牛乳	中華めん、 三温糖、 ごま ドレッシング、 バター、 スティックパ ン	たまねぎ、 きゅうり、 ねぎ、 しょうが、 ブロッ コリー、 マヨネーズ、 コーン、 とうもろこし、 バナナ
10(木)	サラダうす焼き 牛乳	★七分付き玄米 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 白菜のみそ汁、バナナ、お茶	焼き芋 牛乳	生揚げ、 豚もも、 油あげ、 わかめ、 削り節、 合わせ みそ、 牛乳	七分つき米、 じゃがいも、 三温糖、 かたくり粉、 さつまいも	たまねぎ、 にんじん、 さ やえんどう、 はくさい、 大 根、 えのきたけ、 バナナ
11(金)	ひじきスティック	お弁当の日	コーンフレーク	牛乳	フルーツグラノーラ	
12(土)	せんべい ジョアプレーン	親子うどん、じゃが芋の煮物、 プリン、牛乳	スティックパン 牛乳	鶏もも、 油あげ、 削り節、 鶏卵、 はんぺん、 牛乳	せんべい、 うどん、 じゃがいも、 三温糖、 ス ティックパ ン	にんじん、 しいたけ、 ねぎ、 たまねぎ、 さやえん どう、 パ セリ
15(火)	さつま芋スティック	豚肉の柳川風、 キャベツのごまネーズ和え バナナ、お茶	アメリカンドッグ 牛乳	豚もも、 鶏卵、 生揚げ、 高野豆腐、 刻みのり、 削り節、 牛乳	さつまいも、 精白米、 三 温糖、 すりいりごま、 マヨ ネーズ、 アメリカン ドッグ	たまねぎ、 にんじん、 ねぎ、 ごま、 しょうが、 みょうろ、 キャ ベツ、 きゅうり、 とうも ろこし、 バナナ
16(水)	動物ビスケット	ごはん ホイコーロー 卵スープ、お茶	あべかわ 牛乳	豚もも、 赤みそ、 レバー、 鶏卵、 豆腐、 豆腐、 きな 粉、牛乳	精白米、 三温糖、 白玉 粉、 マカロニ	にんじん、 キャベツ、 ピーマン、 たまねぎ、 エ リンギ、 大根、 えのきた け、 ねぎ
17(木)	雪の宿	★小松菜とじゃこの混ぜご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ なめこのみそ汁、お茶	野菜スティックパン 牛乳	しらすず干し、 えび、 鶏ひき肉、 豆腐、 削り節、 赤みそ、 牛乳	雪の宿、 七分つき米、 ごま、 かたくり粉、 里芋、 野菜スティックパ ン	ごま、 しょうが、 とうもろこし、 かぼちゃ、 なす、 なめこ、 ねぎ
18(金)	アスパラガスビスケット	超熟ローレル ポークビーンズ キャベツとちくわのサラダ、牛乳	するめ 一口チーズ 牛乳	大豆、 豚もも、 ペー コン、 牛乳、 チーズ、 竹輪、 する め、 一口チ ーズ	じゃがいも、 三温糖、 マ ヨネーズ	たまねぎ、 にんじん、 パ セリ、 キャベツ、 きゅうり、 水菜、 マヨネーズ
19(土)	せんべい ジョアストロベリー	焼きうどん、チンゲン菜と卵の和え物 プリン、牛乳	野菜スティックパン 牛乳	豚もも、 かまぼこ、 鶏卵、 牛乳	せんべい、 うどん、 三温糖、 野菜スティックパ ン	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 チンゲンサイ
21(月)	しるこスティック	★七分付き玄米 肉じゃが、バナナ キャベツのみそ汁、お茶	スティックパン 牛乳	豚もも、 削り節、 生揚げ、 わかめ、 合わせ みそ、 牛乳	七分つき米、 じゃがいも、 しめじ、 三温糖、 ス ティックパ ン	にんじん、 たまねぎ、 さ やえんどう、 キャ ベツ、 えのきたけ、 バナナ
22(火)	ジャンボドーナツ	焼きそば かぼちゃのごまマヨネーズ バナナ、牛乳	バタースティックパン 牛乳	豚もも、 かまぼこ、 さくら えび、 いか、 牛乳	さつまいも、 焼きそば、 ジャンボドーナツ、 マヨネーズ、 ごま、 すりいりごま、 バ ター、 スティックパ ン	キャベツ、 もやし、 にん じん、 ピーマン、 しめじ、 かぼちゃ、 ブロッコリー、 バナナ
23(水)	ハイ！チーズ	キーマカレー 野菜のドレッシング和え 牛乳	フライドポテト 牛乳	豚ひき肉、 ハム、 牛乳	精白米、 ごまドレッシング、 三温糖、	たまねぎ、 にんじん、 ピーマン、 ほうろく、 チンゲンサイ、 にんじん、 しょうが、 キャベツ、 水菜、 とうもろこし、 きゅうり
24(木)	ばりんこ 牛乳	わかめごはん 五色野菜煮 けんちん汁、お茶	ココナッツサブレ 牛乳	わかめ、 ごはん、 素揚げ、 削り節、 牛乳	ばりんこ、 精白米、 じゃがいも、 三温糖、 里芋	大根、 にんじん、 しめじ、 たまねぎ、 さやえん どう、 かぼ ちや、 ごま、 ねぎ
25(金)	ひじきスティック	食パン、魚のフライ、タルタルソース スパゲティサラダ、トマト ころころスープ、牛乳	ホットケーキ 牛乳	メルルーサ、 鶏卵、 ツナ缶、 豆腐、 牛乳、 牛乳、 きな 粉	食パン、 薄力粉、 パン粉、 マヨネーズ、 スパゲティ、 じゃがいも、 三温糖、 マ ヨネーズ、 コーン、 メー プルスロップ	キャベツ、 水菜、 トマト、 にんじん、 たまねぎ、 ブ ロッコリー、 とうもろこし、 マー マレード
26(土)	せんべい ジョアブルーベリー	ちゃんぽんめん、さつま芋のレモン煮 プリン、牛乳	さつま芋スティックパン 牛乳	豚もも、 牛乳	せんべい、 中華めん、 さ つま芋、 三温糖	はくさい、 にんじん、 もやし、 したけ、 ごま、 レモン汁
28(月)	バームクーヘン	マーボー丼 春雨サラダ お茶	かっぱえびせん 牛乳	豆腐、 豚ひき肉、 赤み そ、 ハム、 牛乳	精白米、 ごま油、 三温糖、 かたくり粉、 はるさめ、 マヨネーズ	なす、 れんこん、 したけ、 ごま、 にんじん、 ピーマン、 にんじん、 しょうが、 とうもろこし、 きゅうり
29(火)	さつま芋スティック ハイ！チーズ	★七分付き玄米 豚肉のしょうが焼き わかめのみそ汁、お茶	フランクフルト 牛乳	豚もも、 レバー、 豆腐、 わかめ、 削り節、 白みそ、 牛乳	さつまいも、 七分つき 米、 三温糖	たまねぎ、 ピーマン、 にん じん、 しょうが、 にんじん、 しいたけ、 えのきたけ
30(水)	バナナ	タコライス マセドアンサラダ バナナ、牛乳	ジャンボドーナツ 牛乳	豚ひき肉、 チーズ、 牛乳	精白米、 じゃがいも、 さ つま芋、 マヨネーズ	バナナ、 たまねぎ、 キャ ベツ、 しょうが、 にんじん、 かぼ ちや、 きゅうり、 とうも ろこし、 バナナ
31(木)	ぼたぼた焼き 牛乳	超熟ローレル かぼちゃのシチュー ブロッコリーサラダ、牛乳	小倉バタースティックパン 牛乳	牛乳、 生クリーム、 鶏もも、 牛乳	ぼたぼた、 焼き、 さつま 芋、 マヨネーズ、 小倉 バター、 スティックパ ン	かぼちや、 たまねぎ、 にん じん、 しょうが、 にんじん、 ブロッ コリー、 とうもろこし、 チンゲン 菜、 きゅうり

月平均栄養価 エネルギー 465kcal たんぱく質 16.8g 炭水化物 64.2g カルシウム 248mg

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。
*砂糖は、漂白していない三温糖・塩は天然塩を使用しています。
★マークの付いている日は七分付き玄米の日です。
10月11日(金)は、お弁当の日です。ご準備よろしくお願ひします。