



第一保育所 10月の献立



		午前おやつ		午後おやつ		主な食材		kcal	塩分		
日	曜日	離乳	乳児	屋食献立		離乳	乳児				
1	水	おこめ せんべい	カルシウム せんべい	わかめごはん、煮魚、 ひじきポテトサラダ、けんちん汁		バナナ	野菜 蒸しパン	米、わかめご飯の素//赤魚//ひじき、じゃが芋、ミックスベジタブル、マヨネーズ//豆腐、人参、ごぼう、大根、葱//ホットケーキミックス、野菜ジュース	牛乳	503	1.6
2	木	魚 せんべい	おさつ スナック	ごはん、ふりかけ、チキンカツ、 いんげんごま和え、吸物		魚スナック	ハッピー ターン	米//ふりかけ//チキンカツ//いんげん、竹輪、人参、ごま//なると、えのき、わかめ	牛乳	522	1.7
3	金	ハイハイ 野菜	さやえんどう スナック	ミートスパゲティ、甘酢みかんサラダ、 コンソメスープ		ベビー ダノン	りんご 寒天	スパゲティ、合挽きミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、トマトソース、ケチャップ//キャベツ、人参、胡瓜、みかん缶//玉葱、人参、コーン//りんごジュース、寒天	牛乳	513	1.2
4	土	運動会									
お月見会	6	月	ハイハイ	星たべよ	ごはん、南瓜コロッケ、ごぼうサラダ、 味噌汁	バナナ	お月見 寒天	米//南瓜コロッケ//ごぼう、人参、胡瓜、マヨネーズ//里芋、油揚げ、小松菜//ぶどうジュース、オレンジジュース、寒天	牛乳	510	1.7
	7	火	ひじき せんべい	かにチップ	カレーライス、 ブロッコリーのコンソメ和え、 フルーツヨーグルト	魚 スナック	マリー ビスケット	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//ブロッコリー、コーン//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	526	1.4
	8	水	おこめ せんべい	白い風船	ごはん、鶏肉のてりからめ、 コールスローサラダ、吸物	ベビー ダノン	フルーチェ	米//鶏肉//キャベツ、コーン、人参、レモン果汁、マヨネーズ//わかめ、葱、なると//フルーチェの素、牛乳	牛乳	495	1.2
	9	木	魚 せんべい	サッポロ ポテト	ツナピラフ、春雨サラダ、スープ	野菜 スナック	ムーン ライト クッキー	米、ツナ、コーン、玉葱、人参、グリーンピース//春雨、ブロッコリー、人参、ハム、マヨネーズ//えのき、青梗菜、玉葱	牛乳	502	1.7
	10	金	ハイハイ 野菜	ハーベスト	ごはん、肉じゃが、大根サラダ、味噌汁	ひじき せんべい	ドーナツ	米//豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸こんにゃく、いんげん//大根、胡瓜、人参、ささみ、ドレッシング//玉葱、小松菜、油揚げ//ホットケーキミックス、卵、牛乳	牛乳	534	1.8
	11	土	おかし	おかし	にゅうめん、ウインナー炒め、フルーツ	おかし	おかし	そうめん、わかめ、人参、葱//玉葱、いんげん、ウインナー//黄桃缶	牛乳	426	2.1
	14	火	ひじき せんべい	かっぱ えびせん	ごはん、ふりかけ、 マスの味噌マヨ焼き、青梗菜のお浸し、 吸物	野菜 スナック	雪の宿	米//ふりかけ//鰯、マヨネーズ//青梗菜、さつま揚げ、人参//ほうれん草、干しいたけ、なると	牛乳	491	2.1
	15	水	おこめ せんべい	カルシウム せんべい	焼きそば、コンソメポテト、 中華風コンソメスープ	ベビー ダノン	ぶどう 寒天	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン//じゃが芋//クリームコーン、玉葱、卵//ぶどうジュース、寒天	牛乳	444	1.5
	16	木	魚 せんべい	おさつ スナック	ごはん、鶏肉と大根の照り煮、 春雨甘酢和え、味噌汁	魚 スナック	ハッピー ターン	米//鶏肉、大根、人参、さつま揚げ、いんげん//春雨、胡瓜、人参、ハム//豆腐、わかめ、葱	牛乳	501	1.5
	17	金	ハイハイ 野菜	さやえんどう スナック	ごはん、厚揚げの肉味噌かけ、 南瓜サラダ、吸物	さつま芋 煮	スイート ポテト	米//厚揚げ、鶏ミンチ、玉葱、人参//南瓜、ミックスベジタブル、マヨネーズ//豆腐、ほうれん草、えのき//さつま芋、豆乳、マーガリン(植物性)、ケーキシロップ	牛乳	511	1.0
18	土	おかし	おかし	お好み焼き、粉ふき芋、スープ	おかし	おかし	キャベツ、豚肉、卵、葱、小麦粉、青のり、かつお節、お好み焼きソース、マヨネーズ//じゃが芋、パセリ//玉葱、人参、コーン	牛乳	445	1.2	
20	月	ハイハイ	星たべよ	さつま芋ごはん、鰯の西京焼き、 ほうれん草ごま和え、吸物	ベビー ダノン	プリン	米、さつま芋、黒ゴマ塩//鰯//ほうれん草、人参、竹輪、ごま//麩、わかめ、葱//プリンの素、牛乳、ケーキシロップ	牛乳	504	1.3	
21	火	ひじき せんべい	かにチップ	ごはん、おろし和風豆腐ハンバーグ、 グリーンサラダ、味噌汁	野菜 スナック	ムーン ライト クッキー	米//豆腐ハンバーグ、大根、玉葱、しめじ//キャベツ、アスパラ、人参、コーン、マヨネーズ//えのき、なす、玉葱	牛乳	517	1.9	
遠足	22	水	おこめ せんべい	白い風船	ごはん、ふりかけ、コロッケ、 ミモザサラダ、味噌汁	さつま芋 煮	豆乳 きな粉餅	米//ふりかけ//コロッケ//ブロッコリー、卵、人参、マヨネーズ//わかめ、大根、葱//豆乳、きな粉	牛乳	506	1.6
23	木	魚 せんべい	サッポロ ポテト	野菜たっぷりカレー、フライドポテト、 フルーツヨーグルト	魚 スナック	マリー ビスケット	米、鶏肉、玉葱、人参、南瓜、ピーマン、コーン、カレー粉//フライドポテト//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、ヨーグルト	牛乳	513	1.4	
24	金	ハイハイ 野菜	ハーベスト	ひじきそばごはん、 白菜と人参の煮浸し、かきたま汁	バナナ	ホット ケーキ	米、鶏ミンチ、ひじき、玉葱、人参、コーン、グリーンピース//白菜、人参、さつま揚げ//卵、玉葱、えのき、わかめ//ホットケーキミックス、卵、牛乳、ケーキシロップ	牛乳	492	1.6	
25	土	おかし	おかし	卵うどん、かきあげ、フルーツ	おかし	おかし	うどん、卵、青梗菜、なると、葱//玉葱、人参、竹輪、天ぷら粉//パイン缶	牛乳	455	1.8	
27	月	ハイハイ	ばりんこ	ゆかりごはん、白身魚フライ、 マカロニサラダ、コンソメスープ	ベビー ダノン	イチゴ ミルク 寒天	米、ゆかり//白身魚フライ//マカロニ、ミックスベジタブル、マヨネーズ、カレー粉//玉葱、人参、パセリ//イチゴミルク、寒天	牛乳	509	1.5	
28	火	ひじき せんべい	かっぱ えびせん	パン、クリームシチュー、 ブロッコリーサラダ、フルーツ	魚 スナック	ココナツ サブレ	パン//鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、シチューの素、牛乳//ブロッコリー、人参、かにかま、マヨネーズ//みかん缶	牛乳	551	2.3	
29	水	おこめ せんべい	カルシウム せんべい	ごはん、エビ団子と野菜の煮物、 ほうれん草のおかか和え、味噌汁	ひじき せんべい	りんご お菓子	米//エビ団子、大根、人参、しいたけ、いんげん//ほうれん草、もやし、人参、かつお節//茄子、油揚げ、葱//リンゴ	牛乳	451	2.2	
30	木	魚 せんべい	おさつ スナック	木の葉丼、人参サラダ、味噌汁	野菜 スナック	ハッピー ターン	米、卵、玉葱、人参、なると、油揚げ、みつば//人参、いんげん、ツナ、ドレッシング//小松菜、えのき、麩	牛乳	512	1.5	
31	金	ハイハイ 野菜	さやえんどう スナック	ごはん、麻婆豆腐、パンサンスー、 わかめスープ	南瓜煮	ハロウィン 蒸しパン	ごはん//豆腐、豚ミンチ、葱、玉葱、しいたけ//春雨、胡瓜、人参、ハム//わかめ、玉葱、しめじ//ホットケーキミックス、南瓜	牛乳	531	1.3	

・離乳については、個々に合わせた材料・調理方法に変更して提供いたします。
 ・材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願い致します。
 ☆ホットケーキミックスは卵・乳なしのものを使用しています。
 ☆マヨネーズは特定原材料7品目、カレーは28品目 未使用のもので提供しています。

