



松枝保育所 10月の献立（乳児）



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分
1	水	ポーロ	ごはん、ポークチャップ、小松菜お浸し、味噌汁	マカロニ きな粉	米//豚肉、じゃが芋、玉葱、しめじ、ケチャップ//小松菜、人参、かつお節//玉葱、わかめ、油揚げ//マカロニ、きな粉	牛乳 500	1.6
2	木	ぼたぼた 焼き	ごはん、鶏肉の唐揚げ、大根サラダ、味噌汁	サブレ	米//鶏肉//大根、胡瓜、コーン、ドレッシング//里芋、麩、葱	牛乳 515	1.3
3	金	ハッピー ターン	パン、焼きビーフン、 オクラのチキン和え、スープ	バーム クーハン	パン、ジャム//ビーフン、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、 ピーマン、しめじ//オクラ、サラダチキン//コーン、人参、 パセリ	牛乳 558	2.0
4	土	ぼたぼた 焼き	五目うどん、じゃが芋とベーコンの炒め、 フルーツ	黒棒	うどん、鶏肉、ごぼう、人参、しいたけ、葱//じゃが芋、玉 葱、ベーコン//黄桃缶	牛乳 454	2.1
お 月 見 会	6	サッポロ ポテト	ゆかりごはん、エビマヨ、 青梗菜とさつま揚げ煮、味噌汁	お月見 デザート	米、ゆかり//えびフリッター、ブロッコリー、マヨネーズ、 ケチャップ//青梗菜、人参、さつま揚げ//白菜、えのき、葱	牛乳 557	1.6
	7	フライム	焼きそば、ウィンナー、卵スープ	ハーベスト	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青 のり//ウィンナー、ケチャップ//卵、青梗菜、玉葱	牛乳 501	1.9
	8	星たべよ	ごはん、厚揚げの味噌炒め、 ひじきと竹輪のサラダ、吸物	大学芋	米//厚揚げ、鶏肉、玉葱、人参、ピーマン//ひじき、人参、 枝豆、竹輪、マヨネーズ//かまぼこ、わかめ、葱//さつま芋	牛乳 540	1.7
	9	雪の宿	カレーライス、ブロッコリーサラダ、 フルーツヨーグルト	ハッピー ターン	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//ブロッコ リー、人参、コーン、かにかま、ドレッシング//みかん缶、 パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 545	1.6
	10	ビスコ	ごはん、ハンバーグ煮込みソースかけ りんご入りサラダ、スープ	おさつ スナック	米//ハンバーグ、玉葱、しめじ、シチューの素//キャベツ、 胡瓜、人参、リンゴ、マヨネーズ//玉葱、人参、パセリ	牛乳 503	1.5
	11	ハッピー ターン	にゅうめん、ウィンナー炒め、フルーツ	ブライム	そうめん、ほうれん草、わかめ、葱、かまぼこ//ウィン ナー、ブロッコリー、玉葱//パイン缶	牛乳 437	2.2
	14	ばりんこ	ごはん、ふりかけ、白身フライ、 ブロッコリーごま和え、味噌汁	プリン	米//ふりかけ//白身フライ//ブロッコリー、人参、ごま//大 根、わかめ、葱	牛乳 527	2.0
	15	かっぱ えびせん	スパゲッティミートソース、 小松菜のツナ炒め、コンソメスープ	カルシウム せんべい	スパゲッティ、合挽ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、ト マトソース缶、ケチャップ//小松菜、人参、コーン、ツナ// 玉葱、人参、パセリ	牛乳 476	1.7
	16	サブレ	さつま芋ご飯、えび団子と野菜の煮物、 吸物、一口ゼリー	ハッピー ターン	米、さつま芋、ごま塩//えび団子、白菜、人参//えのき、み つば、麩	牛乳 538	1.7
	17	さやえんどう スナック	ごはん、チャプチェ風、春巻き、中華スープ	麩ラスク	米//豚肉、春雨、玉葱、人参、ピーマン、しめじ//春巻き// なると、葱、ごま//麩、マーガリン	牛乳 516	1.1
	18	サブレ	ラーメン、えびシュウマイ、フルーツ	ばりんこ	中華麺、豚肉、もやし、葱、コーン、わかめ//えびシュウマ イ//黄桃缶	牛乳 508	2.1
	20	おさつ スナック	ごはん、ふりかけ、南瓜ひき肉フライ、 ブロッコリーコンソメ和え、味噌汁	フルーチェ	米//ふりかけ//南瓜ひき肉フライ//ブロッコリー、人参//オ クラ、葱、麩//フルーチェの素、牛乳	牛乳 512	1.7
	21	サッポロ ポテト	ビビンバ丼、マカロニサラダ、中華スープ	黒棒	米、合いびき肉、ほうれん草、人参、もやし、ごま//マカロ ニ、胡瓜、人参、コーン、ハム、マヨネーズ//なると、えの き、わかめ	牛乳 530	1.2
	22	ハーベスト	ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、 わかめスープ	ハッピー ターン	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、葱、しいたけ//春雨、胡瓜、人 参、錦糸卵、ドレッシング//わかめ、人参、ごま	牛乳 539	1.2
	23	星たべよ	野菜たっぷりカレー、チキンナゲット、 フルーツヨーグルト	ブライム	米、鶏肉、玉葱、人参、南瓜、ピーマン、カレー粉//チキン ナゲット、ケチャップ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナ ナ、ヨーグルト	牛乳 569	1.6
	24	ポーロ	卵とじうどん、肉団子ケチャップ炒め、 フルーツ	雪の宿	うどん、卵、玉葱、人参、わかめ、かまぼこ、葱//肉団子、 玉葱、ケチャップ//黄桃缶、パイン缶	牛乳 435	2.1
	25	ハッピー ターン	スパゲティナポリタン、ツナサラダ、 コンソメスープ	星たべよ	スパゲティ、ウィンナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ//い んげん、人参、ツナ、ドレッシング//玉葱、人参、パセリ	牛乳 506	1.3
	27	しるこ サンド	菜飯、メンチカツ、さつま芋サラダ、味噌汁	ぼたぼた 焼き	米、菜飯の素//メンチカツ//さつま芋、枝豆、ハム、マヨ ネーズ//豆腐、油揚げ、わかめ	牛乳 577	2
	28	ばりんこ	木の葉丼、もやしハムサラダ、吸物	ベジたべる	米、卵、玉葱、しいたけ、かまぼこ、油揚げ、みつば//もや し、人参、ハム、ドレッシング//えのき、わかめ、葱	牛乳 502	1.5
	29	いわしっ子・ 一口ゼリー	ごはん、鶏の照り煮、かにかまサラダ、 味噌汁	ハッピー ターン	米//鶏肉、じゃが芋//ブロッコリー、人参、かにかま、マヨ ネーズ//大根、葱、小松菜	牛乳 519	1.6
	30	サブレ	ごはん、サバの味噌煮、 ほうれん草おかか和え、吸物	ゼリー	米//サバ//ほうれん草、人参、かつお節//えのき、葱、わか め//ジュース	牛乳 570	1.3
	31	かっぱ えびせん	ちゃんぽん麺、餃子、フルーツ	南瓜 ケーキ	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、うずら卵、なると、 コーン、葱//餃子//黄桃缶//南瓜、ホットケーキミックス、 卵、牛乳、マーガリン	牛乳 538	2.3

☆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します。





松枝保育所 10月の献立（幼児）



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材		kcal	塩分
1	水	ごはん、ポークチャップ、小松菜お浸し、味噌汁		マカロニ きな粉	米//豚肉、じゃが芋、玉葱、しめじ、ケチャップ//小松菜、人参、かつお節//玉葱、わかめ、油揚げ//マカロニ、きな粉	牛乳	504	1.6
2	木	ごはん、鶏肉の唐揚げ、大根サラダ、味噌汁		サブレ	米//鶏肉//大根、胡瓜、コーン、ドレッシング//里芋、麩、葱	牛乳	583	1.1
3	金	パン、焼きビーフン、オクラのチキン和え、スープ		バーム クーヘン	パン、ジャム//ビーフン、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、しめじ//オクラ、サラダチキン//コーン、人参、パセリ	牛乳	569	2.1
4	土	ぼたぼた 焼き	五目うどん、じゃが芋とベーコンの炒め、フルーツ	黒棒	うどん、鶏肉、ごぼう、人参、しいたけ、葱//じゃが芋、玉葱、ベーコン//黄桃缶	牛乳	507	2.2
お月見会	6	月	ゆかりごはん、エビマヨ、青梗菜とさつま揚げ煮、味噌汁	お月見 デザート	米、ゆかり//えびフリッター、ブロッコリー、マヨネーズ、ケチャップ//青梗菜、人参、さつま揚げ//白菜、えのき、葱	牛乳	588	1.7
	7	火	焼きそば、ウィンナー、卵スープ	ハーベスト	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//ウィンナー、ケチャップ//卵、青梗菜、玉葱	牛乳	567	2.1
8	水	ごはん、厚揚げの味噌炒め、ひじきと竹輪のサラダ、吸物		大学芋	米//厚揚げ、鶏肉、玉葱、人参、ピーマン//ひじき、人参、枝豆、竹輪、マヨネーズ//かまぼこ、わかめ、葱//さつま芋	牛乳	543	1.6
9	木	カレーライス、ブロッコリーサラダ、フルーツヨーグルト		ハッピー ターン	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//ブロッコリー、人参、コーン、かにかま、ドレッシング//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	556	1.5
10	金	ごはん、ハンバーグ煮込みソースかけりんご入りサラダ、スープ		おさつ スナック	米//ハンバーグ、玉葱、しめじ、シチューの素//キャベツ、胡瓜、人参、リンゴ、マヨネーズ//玉葱、人参、パセリ	牛乳	563	1.8
11	土	ハッピー ターン	にゅうめん、ウィンナー炒め、フルーツ	ブライム	そうめん、ほうれん草、わかめ、葱、かまぼこ//ウィンナー、ブロッコリー、玉葱//パイン缶	牛乳	493	2.3
14	火	ごはん、ふりかけ、白身フライ、ブロッコリーごま和え、味噌汁		プリン	米//ふりかけ//白身フライ//ブロッコリー、人参、ごま//大根、わかめ、葱	牛乳	557	2.2
15	水	スパゲッティミートソース、小松菜のツナ炒め、コンソメスープ		カルシウム せんべい	スパゲッティ、合挽ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、トマトソース缶、ケチャップ//小松菜、人参、コーン、ツナ//玉葱、人参、パセリ	牛乳	489	1.5
16	木	さつま芋ご飯、えび団子と野菜の煮物、吸物、一口ゼリー		ハッピー ターン	米、さつま芋、ごま塩//えび団子、白菜、人参//えのき、みつば、麩	牛乳	581	2.0
17	金	ごはん、チャプチェ風、春巻き、中華スープ		麩ラスク	米//豚肉、春雨、玉葱、人参、ピーマン、しめじ//春巻き//なると、葱、ごま//麩、マーガリン	牛乳	547	1.3
18	土	サブレ	ラーメン、えびシュウマイ、フルーツ	ぱりんこ	中華麺、豚肉、もやし、葱、コーン、わかめ//えびシュウマイ//黄桃缶	牛乳	613	2.4
20	月	ごはん、ふりかけ、南瓜ひき肉フライ、ブロッコリーコンソメ和え、味噌汁		フルーチェ	米//ふりかけ//南瓜ひき肉フライ//ブロッコリー、人参//オクラ、葱、麩//フルーチェの素、牛乳	牛乳	559	2.0
21	火	ビビンバ丼、マカロニサラダ、中華スープ		黒棒	米、合いびき肉、ほうれん草、人参、もやし、ごま//マカロニ、胡瓜、人参、コーン、ハム、マヨネーズ//なると、えのき、わかめ	牛乳	553	1.2
22	水	ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、わかめスープ		ハッピー ターン	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、葱、しいたけ//春雨、胡瓜、人参、錦糸卵、ドレッシング//わかめ、人参、ごま	牛乳	547	1.1
23	木	野菜たっぷりカレー、チキンナゲット、フルーツヨーグルト		ブライム	米、鶏肉、玉葱、人参、南瓜、ピーマン、カレー粉//チキンナゲット、ケチャップ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	613	1.8
24	金	卵とじうどん、肉団子ケチャップ炒め、フルーツ		雪の宿	うどん、卵、玉葱、人参、わかめ、かまぼこ、葱//肉団子、玉葱、ケチャップ//黄桃缶、パイン缶	牛乳	456	2.3
25	土	ハッピー ターン	スパゲティナポリタン、ツナサラダ、コンソメスープ	星たべよ	スパゲティ、ウィンナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ//いんげん、人参、ツナ、ドレッシング//玉葱、人参、パセリ	牛乳	591	1.6
27	月	菜飯、メンチカツ、さつま芋サラダ、味噌汁		ぼたぼた 焼き	米、菜飯の素//メンチカツ//さつま芋、枝豆、ハム、マヨネーズ//豆腐、油揚げ、わかめ	牛乳	632	2.3
28	火	木の葉丼、もやしハムサラダ、吸物		ベジタベ	米、卵、玉葱、しいたけ、かまぼこ、油揚げ、みつば//もやし、人参、ハム、ドレッシング//えのき、わかめ、葱	牛乳	511	1.3
29	水	ごはん、鶏の照り煮、かにかまサラダ、味噌汁		ハッピー ターン	米//鶏肉、じゃが芋//ブロッコリー、人参、かにかま、マヨネーズ//大根、葱、小松菜	牛乳	547	1.5
30	木	ごはん、サバの味噌煮、ほうれん草おかか和え、吸物		ゼリー	米//サバ//ほうれん草、人参、かつお節//えのき、葱、わかめ//ジュース	牛乳	656	1.3
31	金	ちゃんぽん麺、餃子、フルーツ		南瓜 ケーキ	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、うすら卵、なると、コーン、葱//餃子//黄桃缶//南瓜、ホットケーキミックス、卵、牛乳、マーガリン	牛乳	560	2.3

☆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します。

