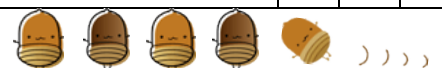


下羽栗保育所 10月の献立（乳児）



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	木	黒棒	ごはん、ふりかけ、コロッケ、大根サラダ、味噌汁	星たべよ	米//ふりかけ//コロッケ//大根、人参、コーン、ドレッシング//里芋、麩、葱	牛乳	503	1.4
2	金	しるこサンド	ごはん、ボークチャップ、チンゲン菜ナムル、味噌汁	バナナ	米//豚肉、じゃが芋、玉葱、しめじ、ケチャップ//チンゲン菜、もやし//玉葱、わかめ、油揚げ//バナナ	牛乳	502	1.9
3	土	雪の宿	にゅうめん、じゃが芋とベーコンの炒め、フルーツ	黒棒	そうめん、ほうれん草、わかめ、葱、かまぼこ//じゃが芋、玉葱、ベーコン//黄桃缶	牛乳	413	1.6
5	月	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	ココア蒸しパン	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、葱、麩//ホットケーキミックス、卵、牛乳、ココア	牛乳	549	1.9
6	火	サブレ	焼きそば、ウインナー、中華スープ	ばりんこ	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//ウインナー、ケチャップ//玉葱、わかめ、ごま	牛乳	514	1.7
7	水	ハーベスト	ごはん、厚揚げの味噌炒め、ひじきと竹輪のサラダ、吸物	ゼリー	米//厚揚げ、鶏肉、玉葱、人参、いんげん//ひじき、人参、竹輪、マヨネーズ//えのき、みつば、わかめ//ジュース	牛乳	558	1.6
8	木	ぼたぼた焼き	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、油揚げ	牛乳	538	1.7
9	金	ビスコ	木の葉丼、もやしハムサラダ、吸物	おさつスナック	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//ほうれん草、人参、麩	牛乳	499	1.3
10	土	ハッピーターン	焼きビーフン、ウインナー炒め、フルーツ	ブライム	ビーフン、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、しめじ//ウインナー、ブロッコリー、玉葱//パイン缶	牛乳	472	1.2
13	火	星たべよ	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	バームクーヘン	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	517	1.9
14	水	かっぱえびせん	五目うどん、オクラかにかま和え、フルーツ	しるこサンド	うどん、鶏肉、ごぼう、人参、しいたけ、葱//オクラ、かにかま//パイン缶	牛乳	404	1.7
15	木	ブライム	さつま芋ご飯、えび団子と野菜の煮物、吸物、一口ゼリー	マカロニきな粉	米、さつま芋、ごま塩//えび団子、白菜、人参//えのき、みつば、麩//マカロニ、きな粉	牛乳	532	1.6
16	金	さやえんどうスナック	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	雪の宿	米、豚肉、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	574	1.7
17	土	ブライム	ラーメン、えびシュウマイ、フルーツ	星たべよ	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	1.8
19	月	おさつスナック	ごはん、ふりかけ、焼き栗コロッケ、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//焼き栗コロッケ//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	1.8
20	火	いわしっ子・一口ゼリー	パン、ハンバーグ煮込みソースかけ、りんご入りサラダ、スープ	ハッピーターン	パン//ハンバーグ、玉葱、しめじ、シチューの素//キャベツ、人参、コーン、リンゴ、マヨネーズ//玉葱、人参、パセリ	牛乳	525	2.3
21	水	ハーベスト	卵とじうどん、肉団子ケチャップ炒め、フルーツ	大学芋	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//さつま芋	牛乳	477	1.6
22	木	ばりんこ	ごはん、豆腐の五目煮、ほうれん草ゆかり和え、吸物	サブレ	米//豆腐、豚肉、玉葱、人参、しいたけ、いんげん//ほうれん草、人参、ゆかり//えのき、麩、わかめ	牛乳	474	1.4
23	金	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、ハム、マヨネーズ//玉葱、なると、ごま	牛乳	526	1.1
24	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	ハーベスト	スパゲティ、ウインナー、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	504	1.4
26	月	星たべよ	わかめごはん、メンチカツ、さつま芋サラダ、味噌汁	ブライム	米、わかめご飯の素//メンチカツ//さつま芋、コーン、ハム、マヨネーズ//オクラ、油揚げ、葱	牛乳	574	1.8
27	火	しるこサンド	ごはん、チャプチェ風、小松菜おかか和え、吸物	プリン	米//豚肉、春雨、玉葱、人参、ピーマン、しめじ//小松菜、人参、かつお節//大根、葱、わかめ//プリン	牛乳	503	1.2
28	水	ポーロ	カレーライス、ブロッコリーサラダ、フルーツヨーグルト	ぼたぼた焼き	米、鶏肉、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	537	1.5
29	木	ベジタべる	ごはん、麻婆豆腐、いんげんサラダ、わかめスープ	麩ラスク	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、葱、しいたけ//いんげん、人参、竹輪、ドレッシング//わかめ、人参、ごま//麩、マーガリン	牛乳	527	1.3
30	金	ビスコ	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、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	535	2.2
31	土	運動会						
	雨天時	おかし	にゅうめん、ウインナー、一口ゼリー	おかし	そうめん、人参、わかめ、葱、ちくわ//ウインナー、ケチャップ	牛乳	446	1.8

☆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。



下羽栗保育所 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	木		ごはん、ふりかけ、コロッケ、大根サラダ、味噌汁	星たべよ	米//ふりかけ//コロッケ//大根、人参、コーン、ドレッシング//里芋、麩、葱	牛乳	569	2.0
2	金		ごはん、ポークチャップ、チンゲン菜ナムル、味噌汁	バナナ	米//豚肉、じゃが芋、玉葱、しめじ、ケチャップ//チンゲン菜、もやし//玉葱、わかめ、油揚げ//バナナ	牛乳	508	1.8
3	土	雪の宿	にゅうめん、じゃが芋とベーコンの炒め、フルーツ	黒棒	そうめん、ほうれん草、わかめ、葱、かまぼこ//じゃが芋、玉葱、ベーコン//黄桃缶	牛乳	463	1.6
5	月		ゆかりごはん、エビマヨ、青梗菜とさつま揚げ煮、味噌汁	ココア 蒸しパン	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、葱、麩//ホットケーキミックス、卵、牛乳、ココア	牛乳	557	1.9
6	火		焼きそば、ウインナー、中華スープ	ばりんこ	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//ウインナー、ケチャップ//玉葱、わかめ、ごま	牛乳	584	1.9
7	水		ごはん、厚揚げの味噌炒め、ひじきと竹輪のサラダ、吸物	ゼリー	米//厚揚げ、鶏肉、玉葱、人参、いんげん//ひじき、人参、竹輪、マヨネーズ//えのき、みつば、わかめ//ジュース	牛乳	561	1.4
8	木		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、油揚げ	牛乳	557	1.6
9	金		木の葉丼、もやしハムサラダ、吸物	おさつ スナック	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//ほうれん草、人参、麩	牛乳	516	1.3
10	土	ハッピー ターン	焼きビーフン、ウインナー炒め、フルーツ	ブライム	ビーフン、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、しめじ//ウインナー、ブロッコリー、玉葱//パイン缶	牛乳	528	1.4
13	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	バーム クーヘン	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	546	2.2
14	水		五目うどん、オクラかにかま和え、フルーツ	しるこ サンド	うどん、鶏肉、ごぼう、人参、しいたけ、葱//オクラ、かにかま//パイン缶	牛乳	402	1.7
15	木		さつま芋ご飯、えび団子と野菜の煮物、吸物、一口ゼリー	マカロニ きな粉	米、さつま芋、ごま塩//えび団子、白菜、人参//えのき、みつば、麩//マカロニ、きな粉	牛乳	556	1.9
16	金		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	雪の宿	米、豚肉、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	622	1.8
17	土	ブライム	ラーメン、えびシュウマイ、フルーツ	星たべよ	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	547	2.1
19	月		ごはん、ふりかけ、焼き栗コロッケ、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//焼き栗コロッケ//ブロッコリー、人参//オクラ、葱、麩//フルーチェの素、牛乳	牛乳	558	2.2
20	火		パン、ハンバーグ煮込みソースかけりんご入りサラダ、スープ	ハッピー ターン	パン//ハンバーグ、玉葱、しめじ、シチューの素//キャベツ、人参、コーン、リンゴ、マヨネーズ//玉葱、人参、パセリ	牛乳	559	2.5
21	水		卵とじうどん、肉団子ケチャップ炒め、フルーツ	大学芋	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//さつま芋	牛乳	485	1.6
22	木		ごはん、豆腐の五目煮、ほうれん草ゆかり和え、吸物	サブレ	米//豆腐、豚肉、玉葱、人参、しいたけ、いんげん//ほうれん草、人参、ゆかり//えのき、麩、わかめ	牛乳	481	1.2
23	金		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、ハム、マヨネーズ//玉葱、なると、ごま	牛乳	538	1.1
24	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	ハーベスト	スパゲティ、ウインナー、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	583	1.6
26	月		わかめごはん、メンチカツ、さつま芋サラダ、味噌汁	ブライム	米、わかめご飯の素//メンチカツ//さつま芋、コーン、ハム、マヨネーズ//オクラ、油揚げ、葱	牛乳	620	2.1
27	火		ごはん、チャプチェ風、小松菜おかか和え、吸物	プリン	米//豚肉、春雨、玉葱、人参、ピーマン、しめじ//小松菜、人参、かつお節//大根、葱、わかめ//プリン	牛乳	498	1.1
28	水		カレーライス、ブロッコリーサラダ、フルーツヨーグルト	ぼたぼた 焼き	米、鶏肉、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	554	1.5
29	木		ごはん、麻婆豆腐、いんげんサラダ、わかめスープ	麩ラスク	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、葱、しいたけ//いんげん、人参、竹輪、ドレッシング//わかめ、人参、ごま//麩、マーガリン	牛乳	551	1.2
30	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、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	567	2.3
31	土	運動会						
	雨天時	おかし	にゅうめん、ウインナー、一口ゼリー	おかし	そうめん、人参、わかめ、葱、ちくわ//ウインナー、ケチャップ	牛乳	446	1.8

☆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。

