

10月の予定献立表【幼児・離乳食完了期】

3歳未満児 エネルギー 438kcal たんぱく質 16.7g 脂質 14.3g
 3歳以上児 エネルギー 567kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.2g

発行日：令和5年9月吉日
 作成者：管理栄養士 高瀬

| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる |
|----|---|---|--|---------------------|--|--|
| 2 | 月 | ナポリタン オニオンスープ コールスローサラダ | 牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★鮭おにぎり | 牛乳・ウインナーソーセージ・鮭フレーク | ビスケット・スパゲティ・オリーブ油・さとう・なたね油 | たまねぎ・青ピーマン・キャベツ・にんじん・コーン |
| 3 | 火 | ごはん もやしの味噌汁 千草焼き ひじきの煮物 | 牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★大学芋 | 牛乳・鶏卵・鶏肉 | せんべい・米・さとう・赤こんにやく・ごま油・さつまいも・なたね油・いりごま | りょくとうもやし・にんじん・ねぎ・しいたけ・ほうれんそう・ひじき・グリーンピース |
| 4 | 水 | ごはん えのきの味噌汁 豚肉のくわ焼き ポテトサラダ | 牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★ごまトースト | 牛乳・豚肉・ハム | せんべい・米・さとう・ごま油・ごま・じゃがいも・卵なしマヨネーズ・食パン・グラニュー糖・バター・ごま | えのきたけ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・きゅうり |
| 5 | 木 | ごはん 大根のすまし汁 さわらの西京焼き 白菜とツナのうま煮 | 牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ★お菓スナック | 牛乳・さわら・ツナ | ウエハース・米・さとう・焼きふ・グラニュー糖・バター | だいこん・にんじん・ぶなしめじ・はくさい・にんじん |
| 6 | 金 | ごはん キャベツの味噌汁 からあげ ごぼうサラダ | 牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ぶどうゼリー ごまなしフィッシュ | 牛乳・鶏肉・ごまなしフィッシュ | クラッカー・米・小麦粉・なたね油・卵なしマヨネーズ・ゼリー | キャベツ・にんじん・たまねぎ・しょうが・ごぼう・コーン |
| 7 | 土 | 運動会 | | | | |
| 9 | 月 | スポーツの日 | | | | |
| 10 | 火 | ごはん 玉ねぎの味噌汁 高野豆腐の煮物 ひじきと枝豆のサラダ | 牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★ココア蒸しパン | 牛乳・高野豆腐・鶏肉 | ビスケット・米・さとう・卵なしマヨネーズ・ホットケーキミックス・なたね油 | たまねぎ・にんじん・ねぎ・グリーンピース・しいたけ・ひじき・枝豆 |
| 11 | 水 | ごはん じゃがいもの味噌汁 鶏肉と大根の照り煮 五色和え ※以上児さんお弁当(芋ほり遠足) | 牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★マカロニきなこ | 牛乳・鶏肉・きな粉 | クラッカー・米・じゃがいも・こんにやく・さとう・なたね油・マカロニ | たまねぎ・にんじん・だいこん・しょうが・こまつな・りょくとうもやし・ぶなしめじ・コーン |
| 12 | 木 | ごはん 卵スープ 豚肉とちんげん菜の中華炒め きゅうりとかにかまの酢の物 | 牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) フライドポテト | 牛乳・鶏卵・豚肉・かにかまぼこ | せんべい・米・さとう・片栗粉・ごま油・さとう・フライドポテト・なたね油 | たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・わかめ・きゅうり |
| 13 | 金 | チキンカレー コーンサラダ ヨーグルト | 牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) 源氏パイ | 牛乳・鶏肉・ヨーグルト | ウエハース・米・じゃがいも・カレールウ・さとう・なたね油・源氏パイ | にんじん・たまねぎ・コーン・にんじん・きゅうり |
| 14 | 土 | お弁当 | 麦茶 せんべい(午前) 麦茶 せんべい(午後) | | | |
| 16 | 月 | ごはん 玉ねぎの味噌汁 メンチカツ マカロニサラダ | 牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★ジャムサンド | 牛乳・メンチカツ・ハム | せんべい・米・なたね油・マカロニ・卵なしマヨネーズ・食パン | たまねぎ・にんじん・ねぎ・きゅうり・いちごジャム |
| 17 | 火 | ごはん かぶの味噌汁 さわらの塩麹焼き 切り干し大根の煮物 (芋ほり遠足予備日) | 牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★じゃがいももち | 牛乳・さわら・油揚げ | ビスケット・米・ごま油・さとう・じゃがいも・片栗粉・なたね油 | かぶの葉・かぶ・にんじん・切干しだいこん |
| 18 | 水 | 食パン ミネストローネ ミートローフ オレンジ | 牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★おかか昆布おにぎり | 牛乳・豚肉・かつお節 | クラッカー・食パン・じゃがいも・パン粉・片栗粉・米・ごま | キャベツ・にんじん・ブロッコリー・トマト缶・たまねぎ・ミックスベジタブル・オレンジ・塩昆布 |
| 19 | 木 | 【食育の日】「三重県の郷土料理」 麦ごはん わかめの味噌汁 トンテキ風 ちゃつ | 牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ★でっちゃんかん | 牛乳・豚肉・油揚げ・こしあん | ウエハース・米・おむぎ・小麦粉・なたね油・さとう | わかめ・にんじん・たまねぎ・おろしにんにく・刻み昆布・れんこん・だいこん・しいたけ・寒天 |
| 20 | 金 | ごはん しめじの味噌汁 鶏じゃが もやしの塩昆布和え | 牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) きらずあげ | 牛乳・鶏肉 | せんべい・米・じゃがいも・しらたき・さとう・きらずあげ | ぶなしめじ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・グリーンピース・りょくとうもやし・きゅうり・塩昆布 |
| 21 | 土 | お弁当 | 麦茶 ビスケット(午前) 麦茶 せんべい(午後) | | | |
| 23 | 月 | ごはん ごぼうの味噌汁 さばの塩焼き ほうれん草の白和え | 牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★クッキー | 牛乳・さば・絹ごし豆腐 | せんべい・米・こんにやく・ごま・さとう・小麦粉・バター | ごぼう・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう |
| 24 | 火 | ごはん かぼちゃの味噌汁 厚揚げのそぼろあん キャベツのゆかり和え | 牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★さつまいもとりんごの重ね煮 | 牛乳・鶏肉・厚揚げ | せんべい・米・ごま油・さとう・片栗粉・さつまいも | かぼちゃ・たまねぎ・わかめ・えのきたけ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・ゆかり・りんご・レーズン |
| 25 | 水 | ごはん(手作りふりかけ) 鶏団子スープ じゃがいものチーズ焼き | 牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ベジタべる | 牛乳・かつお節・鶏肉・チーズ・ツナ | ウエハース・米・さとう・しろごま・片栗粉・ごま油・じゃがいも・ベジタべる | ねぎ・しょうが・はくさい・にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ |
| 26 | 木 | 肉うどん きんぴらごぼう バナナ | 牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★のりじゃこおにぎり | 牛乳・豚肉・しらす干し | せんべい・うどん・さとう・片栗粉・赤こんにやく・ごま油・ごま・米 | にんじん・たまねぎ・ねぎ・ごぼう・バナナ・焼きのり |
| 27 | 金 | 【お誕生日会】 ベーコンピラフ オニオンスープ 鶏肉の照り焼き 切り干しサラダ | 牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★豆腐ドーナツ | 牛乳・ベーコン・鶏肉・木綿豆腐 | ビスケット・米・さとう・ごまドレッシング・ホットケーキミックス・なたね油 | にんじん・たまねぎ・切干しだいこん・にんじん・ひじき・こまつな |
| 28 | 土 | お弁当 | 麦茶 ビスケット(午前) 麦茶 せんべい(午後) | | | |
| 30 | 月 | ごはん きのこ汁 さばの味噌煮 大根とハムのサラダ | 牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★納豆おやき | 牛乳・さば・ハム・納豆 | ビスケット・米・さとう・小麦粉・なたね油 | ぶなしめじ・えのきたけ・たまねぎ・しょうが・だいこん・にんじん・きゅうり |
| 31 | 火 | 【ハロウィンメニュー】 ハロウィンキーマカレー 野菜スープ コロコロサラダ | 牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★かぼちゃマフィン | 牛乳・豚肉・鶏肉 | せんべい・カレールウ・じゃがいも・卵なしマヨネーズ・ホットケーキミックス・バター・さとう | にんじん・たまねぎ・トマト缶・焼きのり・にんじん・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ |

※材料などの都合により、献立が変更になる場合がございます。※卵はすべて完全に加熱した状態で提供致します(加工品含む)。
 ※午前のおやつは未満児のみの提供です。★印のおやつは手作りで。
 19日は食育(しょくいく)の日です。今月は「三重県の郷土料理」を提供します。

献立表

令和 05年10月(後期離乳食)

施設名 石山くじら保育園

| 日付 | 献立名 | | 食品名 |
|-----------|---------|-------------------------------------|--|
| | 午前おやつ | 午後おやつ | |
| 2 (月) | ・ビスケット | ・野菜うどん・豆腐と人参の煮物・キャベツの煮物 | ★鮭がゆ ・ビスケット・うどん・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・絹ごし豆腐・にんじん・キャベツ・コーン・米・鮭 |
| 3 (火) | ・せんべい | ・おかゆ・もやしの味噌汁・野菜のそぼろ煮・ひじきの煮物 | ★大学芋 ・せんべい・米・にんじん・りょくとうもやし・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・ほうれんそう・ひじき・グリーンピース・さつまいも・なたね油・さとう・濃口しょうゆ |
| 4 (水) | ・せんべい | ・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・豚肉の野菜煮・じゃがいもときゅうりの煮物 | ★シュガートースト ・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・豚肉・青ピーマン・じゃがいも・きゅうり・食パン・バター・グラニュー糖 |
| 5 (木) | ・ウエハース | ・おかゆ・大根のすまし汁・さわらの味噌煮・白菜の煮物 | ★お麩スナック ・ウエハース・米・だいこん・にんじん・かつお・こんぶだし・さわら・甘みそ・はくさい・にんじん・焼きふ・グラニュー糖・バター |
| 6 (金) | ・せんべい | ・おかゆ・キャベツの味噌汁・鶏肉と人参の煮物・人参とコーンの煮物 | ・ビスケット ・せんべい・米・キャベツ・たまねぎ・かつお・こんぶだし・淡色辛みそ・鶏肉・にんじん・クリームコーン・ビスケット |
| 7 (土) | 運動会 | | |
| 9 (月) | ★スポーツの日 | | |
| 10 (火) | ・ビスケット | ・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・高野豆腐の煮物・ひじきの煮物 | ★蒸しパン ・ビスケット・米・たまねぎ・にんじん・ねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・高野豆腐・グリーンピース・ひじき・枝豆・野菜だし・ホットケーキミックス・牛乳・なたね油 |
| 11 (水) | ・せんべい | ・おかゆ・じゃがいもの味噌汁・鶏肉と大根の煮物・小松菜の煮物 | ★マカロニきなこ ・せんべい・米・じゃがいも・たまねぎ・かつお・こんぶだし・淡色辛みそ・鶏肉・だいこん・にんじん・こまつな・りょくとうもやし・マカロニ・きな粉 |
| 12 (木) | ・せんべい | ・おかゆ・オニオンスープ・豚肉とちんげん菜の煮物・きゅうりの煮物 | ★ポテトスティック ・せんべい・米・たまねぎ・野菜だし・豚肉・チンゲンサイ・にんじん・かつお・こんぶだし・きゅうり・じゃがいも・なたね油 |
| 13 (金) | ・ウエハース | ・おかゆ・オニオンスープ・鶏肉と人参の煮物・じゃがいもときゅうりの煮物 | ・ビスケット ・ウエハース・米・たまねぎ・野菜だし・鶏肉・にんじん・じゃがいも・きゅうり・ビスケット |
| 14 (土) | ・せんべい | お弁当 | ・ウエハース |
| 16 (月) | ・せんべい | ・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・鮭のだし煮・マカロニ煮 | ★きなこサンド ・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・ねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鮭・マカロニ・きゅうり・食パン・きな粉・牛乳 |
| 17 (火) | ・ビスケット | ・おかゆ・かぶの味噌汁・さわらのだし煮・切り干し大根の煮物 | ★じゃがいものおやき ・ビスケット・米・かぶの葉・かぶ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・さわら・切干しだいこん・にんじん・じゃがいも・片栗粉・濃口しょうゆ・さとう・なたね油 |
| 18 (水) | ・せんべい | ・食パン・野菜スープ・ハンバーグ・オレンジ | ★おかががゆ ・せんべい・食パン・キャベツ・じゃがいも・ブロッコリー・野菜だし・鶏肉・たまねぎ・にんじん・片栗粉・オレンジ・米・かつお節 |
| 19 (木) | ・ウエハース | ・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・豚肉の野菜煮・大根の煮物 | ・ビスケット ・ウエハース・米・たまねぎ・にんじん・わかめ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・豚肉・だいこん・ビスケット |
| 20 (金) | ・せんべい | ・おかゆ・人参の味噌汁・鶏じゃが・もやしときゅうりの煮物 | ・ビスケット ・せんべい・米・にんじん・ねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・じゃがいも・たまねぎ・グリーンピース・りょくとうもやし・きゅうり・ビスケット |
| 21 (土) | ・せんべい | お弁当 | ・ウエハース |
| 23 (月) | ・せんべい | ・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・たらのだし煮・ほうれん草の煮物 | ★クッキー ・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・ねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・たら・ほうれんそう・小麦粉・さとう・バター |
| 24 (火) | ・せんべい | ・おかゆ・かぼちゃの味噌汁・野菜のそぼろ煮・キャベツの煮物 | ★さつまいもとりんごの煮物 ・せんべい・米・かぼちゃ・たまねぎ・わかめ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・にんじん・キャベツ・さつまいも・りんご |
| 25 (水) | ・ウエハース | ・おかゆ・白菜スープ・鶏バーグ・じゃがいもの煮物 | ・せんべい ・ウエハース・米・はくさい・たまねぎ・野菜だし・鶏肉・にんじん・片栗粉・じゃがいも・せんべい |
| 26 (木) | ・せんべい | ・肉うどん・人参の煮物・バナナ | ★のりじゃががゆ ・せんべい・うどん・豚肉・たまねぎ・ねぎ・かつお・こんぶだし・にんじん・バナナ・米・しらす干し・焼きのり |
| 27 (金) | ・ビスケット | ・おかゆ・オニオンスープ・鶏肉と人参の煮物・ひじきの煮物 | ★きなこ蒸しパン ・ビスケット・米・たまねぎ・野菜だし・鶏肉・にんじん・かつお・こんぶだし・ひじき・こまつな・ホットケーキミックス・きな粉・牛乳 |
| 28 (土) | ・せんべい | お弁当 | ・ビスケット |
| 30 (月) | ・ビスケット | ・おかゆ・人参のすまし汁・鯛のだし煮・大根ときゅうりの煮物 | ★納豆がゆ ・ビスケット・米・にんじん・たまねぎ・かつお・こんぶだし・鯛・だいこん・きゅうり・納豆 |
| 31 (火) | ・せんべい | ・おかゆ・野菜スープ・野菜のそぼろ煮・じゃがいもときゅうりの煮物 | ★かぼちゃパンケーキ ・せんべい・米・キャベツ・にんじん・野菜だし・鶏肉・たまねぎ・かつお・こんぶだし・じゃがいも・きゅうり・ホットケーキミックス・牛乳・なたね油・かぼちゃ |

※離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。材料などの都合により、献立が変更になる場合がございます。

★印のおやつは、手作りです。

献立表

令和 05年10月(中期離乳食)

施設名 石山くじら保育園

| 日付 | 昼食 | 食品名 |
|-----------|-------------------------------------|--|
| 2 (月) | ・野菜うどん・豆腐と人参の煮物・キャベツの煮物 | うどん・にんじん・たまねぎ・絹ごし豆腐・にんじん・キャベツ |
| 3 (火) | ・おかゆ・人参のすまし汁・野菜のそぼろ煮・人参の煮物 | 米・にんじん・かつお・こんぶだし・鶏肉・ほうれんそう |
| 4 (水) | ・おかゆ・玉ねぎのすまし汁・鶏肉の野菜煮・じゃがいもときゅうりの煮物 | 米・たまねぎ・にんじん・かつお・こんぶだし・鶏肉・じゃがいも・きゅうり |
| 5 (木) | ・おかゆ・大根のすまし汁・鮭のだし煮・白菜の煮物 | 米・だいこん・にんじん・かつお・こんぶだし・鮭・はくさい・にんじん |
| 6 (金) | ・おかゆ・キャベツのすまし汁・鶏肉と人参の煮物・人参とコーンの煮物 | 米・キャベツ・たまねぎ・かつお・こんぶだし・鶏肉・にんじん |
| 7 (土) | 運動会 | |
| 9 (月) | スポーツの日 | |
| 10 (火) | ・おかゆ・玉ねぎのすまし汁・豆腐の煮物・人参の煮物 | 米・たまねぎ・にんじん・かつお・こんぶだし・豆腐・野菜だし |
| 11 (水) | ・おかゆ・じゃがいものすまし汁・鶏肉と大根の煮物・小松菜の煮物 | 米・じゃがいも・たまねぎ・かつお・こんぶだし・鶏肉・だいこん・にんじん・こまつな |
| 12 (木) | ・おかゆ・オニオンスープ・鶏肉とちんげん菜の煮物・きゅうりの煮物 | 米・たまねぎ・野菜だし・鶏肉・チンゲンサイ・にんじん・かつお・こんぶだし・きゅうり |
| 13 (金) | ・おかゆ・オニオンスープ・鶏肉と人参の煮物・じゃがいもときゅうりの煮物 | 米・たまねぎ・野菜だし・鶏肉・にんじん・じゃがいも・きゅうり |
| 14 (土) | お弁当 | |
| 16 (月) | ・おかゆ・玉ねぎのすまし汁・鮭のだし煮・きゅうりと人参の煮物 | 米・たまねぎ・にんじん・かつお・こんぶだし・鮭・きゅうり |
| 17 (火) | ・おかゆ・かぶのすまし汁・たらのだし煮・人参の煮物 | 米・かぶの葉・かぶ・にんじん・かつお・こんぶだし・たら・にんじん |
| 18 (水) | ・食パン・野菜スープ・ハンバーグ・オレンジ | 食パン・キャベツ・じゃがいも・ブロッコリー・野菜だし・鶏肉・たまねぎ・にんじん・片栗粉・オレンジ |
| 19 (木) | ・おかゆ・玉ねぎのすまし汁・鶏肉の野菜煮・大根の煮物 | 米・たまねぎ・にんじん・かつお・こんぶだし・鶏肉・だいこん |
| 20 (金) | ・おかゆ・人参のすまし汁・鶏じゃが・きゅうりの煮物 | 米・にんじん・かつお・こんぶだし・鶏肉・じゃがいも・たまねぎ・きゅうり |
| 21 (土) | お弁当 | |
| 23 (月) | ・おかゆ・玉ねぎのすまし汁・たらのだし煮・ほうれん草の煮物 | 米・たまねぎ・にんじん・かつお・こんぶだし・たら・ほうれんそう |
| 24 (火) | ・おかゆ・かぼちゃのすまし汁・野菜のそぼろ煮・キャベツの煮物 | 米・かぼちゃ・たまねぎ・かつお・こんぶだし・鶏肉・にんじん・キャベツ |
| 25 (水) | ・おかゆ・白菜スープ・鶏バーグ・じゃがいもの煮物 | 米・はくさい・たまねぎ・野菜だし・鶏肉・にんじん・片栗粉・じゃがいも |
| 26 (木) | ・肉うどん・人参の煮物・バナナ | うどん・鶏肉・たまねぎ・かつお・こんぶだし・にんじん・バナナ |
| 27 (金) | ・おかゆ・オニオンスープ・鶏肉と人参の煮物・小松菜の煮物 | 米・たまねぎ・野菜だし・鶏肉・にんじん・かつお・こんぶだし・こまつな |
| 28 (土) | お弁当 | |
| 30 (月) | ・おかゆ・人参のすまし汁・鯛のだし煮・大根ときゅうりの煮物 | 米・にんじん・たまねぎ・かつお・こんぶだし・鯛・だいこん・きゅうり |
| 31 (火) | ・おかゆ・野菜スープ・野菜のそぼろ煮・じゃがいもときゅうりの煮物 | 米・キャベツ・にんじん・野菜だし・鶏肉・たまねぎ・かつお・こんぶだし・じゃがいも・きゅうり |

※離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。

材料などの都合により、献立が変更になる場合がございます。

おやつは後期食から提供します。