

令和3年10月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日 曜	昼食		栄養価			
	昼食	昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	
1 金	カレーうどん コールスローサラダ 牛乳 長いものそぼろ煮 オレンジ	なかよしプリン ぱりんこ	かつお節 ふた大型種 かつ(脂身つき、生) ハム(ロース) 普通牛乳100 鶏肉、ひき肉(生)	うどん(ゆで) マヨネーズ(全卵型) ながいも(塊根、生) 車糖(三温糖) でん粉 米菓	にんじん たら たまねぎ スイートコーン きゅうり キャベツ バレンシアオレンジ	エネルギー: 406kcal たんぱく質: 12.5g 脂質: 16g
2 土	ソフトフランス(甘バター) ジャーマンポテト 牛乳 梨	リンゴジュース ゴマせんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	フランスパン 無塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若さや、生) 日本なし(生)	エネルギー: 650kcal たんぱく質: 17.5g 脂質: 23.9g
3 日						
4 月	むらくも汁 つくねの磯辺焼き 水菜のお浸し りんご	麦茶 ヨーグルトレアチーズ	かつお節 蒸しかまぼこ 鶏卵 全卵 絹ごし豆腐 鶏肉、ひき肉 米みそ ヨーグルト ナチュラルチーズ(クリーム)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉 ドレッシングタイプ和風調味料 サブレ 車糖(三温糖)	にんじん 根菜ねぎ ふなしめじ しょうが あまのり たまねぎ ブラックマッペもやし みずな りんご	エネルギー: 527kcal たんぱく質: 24.8g 脂質: 25.7g
5 火	ぶどうジュース アスパラガス			米菓(塩せんべい)		エネルギー: 120kcal たんぱく質: 1.5g 脂質: 0.3g
6 水	鮭のちゃんちゃ焼き スパゲティサラダ なめこ汁 ぶどう	牛乳 ハンバーグ サンド	しろさけ 米みそ まぐろ類缶詰 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳 ぶた、ひき肉 鶏卵、全卵	有塩バター 車糖 スパゲティ(乾) マヨネーズ パン粉 食パン	たまねぎ キャベツ ふなしめじ にんじん スイートコーン	エネルギー: 500kcal たんぱく質: 24.8g 脂質: 21.5g
7 木	里芋の煮物 きのごきッシュ かぶ汁 ブロッコリー 梨	牛乳 ロールケーキ	若鶏、むね 油揚げ 鶏卵、全卵 ベーコン 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ 普通牛乳 生クリーム	車糖(三温糖) さといも 無塩バター 薄力粉 マヨネーズ プレミックス粉 ざらめ糖	にんじん たまねぎ ふなしめじ エリンギ かぶ ブロッコリー 日本なし もも みかん缶詰 パナナ	エネルギー: 533kcal たんぱく質: 24.8g 脂質: 26.3g
8 金	焼きうどん 小松菜和え わかめスープ 牛乳 りんご	野菜生活 焼きおにぎり	ふた大型種、かつ(脂身つき、生) かつお節 普通牛乳100	うどん サラダ油 ごま(白) 水稲穀粒(精白米) 有塩バター	あおさ たまねぎ 青ピーマン にんじん こまつな えのきたけ 根菜ねぎ わかめ りんご	エネルギー: 412kcal たんぱく質: 12.9g 脂質: 19.9g
9 土	甘バターパン エッグパン 春雨スープ 牛乳 オレンジ	バナナ	鶏卵、全卵(生) プロセステーズ ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	クリームパン ロールパン マヨネーズ(全卵型) 緑豆はるさめ(乾)	きゅうり レタス チンゲンサイ スイートコーン バレンシアオレンジ パナナ	エネルギー: 536kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 21.6g
10 日						
11 月	芋汁 鶏肉のオレンジ煮 ひじきサラダ りんご	フルーツ ヨーグルト 芋花子	かつお節 米みそ(甘みそ) ぶた大型種、かつ(脂身つき、生) 若鶏、もも ハム(ロース)	しらたき さといも バレンシアオレンジ 無塩バター オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) じゃがいも さつまいも サラダ油	にんじん ごぼう 根菜ねぎ だいこん なめこ ふなしめじ きゅうり ひじき りんご バイナップル みかん もも パナナ	エネルギー: 511kcal たんぱく質: 16.8g 脂質: 23.5g
12 火	さんまの甘煮 さつま芋サラダ 卵スープ ほうれん草のなめ草和え ぶどう	ジョア (マスカット) ばかうけ	さんま(皮つき、生) ハム(ロース) 鶏卵、全卵(生)	車糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ 米菓	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ ふなしめじ ほうれん草 えのきたけ ぶどう	エネルギー: 413kcal たんぱく質: 18.6g 脂質: 16g
13 水	チキンカツ 千切キャベツ コーンスープ ヤーコンのきんぴら オレンジ	牛乳 手作りラスク	鶏卵、全卵(生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	パン粉(生) 薄力粉 サラダ油 きくいも ごま油 ごま(白) 食パン ざらめ糖 オリーブ油	キャベツ にんじん たまねぎ スイートコーン スイートコーン バレンシアオレンジ	エネルギー: 494kcal たんぱく質: 25.5g 脂質: 25.5g
14 木	筑前煮 厚焼き卵 じゃが芋汁 水菜のお浸し パナナ	牛乳 さつまいもパイ	若鶏、むね 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ 絹ごし豆腐 普通牛乳 プロセステーズ	車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) バイ皮 さつまいも	たけのこ にんじん さやいんげん たまねぎ ブラックマッペもやし みずな パナナ	エネルギー: 599kcal たんぱく質: 27.6g 脂質: 28.5g
15 金	ソースカツ丼 青菜のごま和え まいたけ汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ふた大型種、ヒレ 鶏卵、全卵 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) 薄力粉 パン粉(乾燥) サラダ油 車糖 ごま ショートケーキ	キャベツ ほうれん草 ブラックマッペもやし にんじん まいたけ 葉ねぎ りんご うんしゅうみかん	エネルギー: 697kcal たんぱく質: 25.3g 脂質: 23.8g
16 土	コッペパン チキンカチャトラ 牛乳 りんご	ぶどうゼリー 星たべよ	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳200	コッペパン 薄力粉(1等) オリーブ油 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	トマト缶詰 ふなしめじ マッシュルーム たまねぎ にんにく りんご	エネルギー: 552kcal たんぱく質: 19.6g 脂質: 16.1g
17 日						
18 月	きのごきッシュ ローストチキン 白菜のなめ草和え 牛乳 オレンジ	ソファール (プレーン) ちんすこう	成鶏、むね(皮つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 黒砂糖 薄力粉(1等)	スイートコーン たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム はくさい えのきたけ オレンジ	エネルギー: 545kcal たんぱく質: 23.2g 脂質: 25.4g
19 火	焼き魚(鮭) もやしと小松菜の中華和え きやべつ汁 黒豆 りんご	牛乳 焼き芋	べにざけ(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 黄だいず(国産、乾) 普通牛乳	ごま油 車糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、生)	ブラックマッペもやし(生) こまつな(葉、生) キャベツ(結球葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 390kcal たんぱく質: 18.8g 脂質: 9.7g
20 水	蒸し団子 三色和え さつま芋汁 大根煮 オレンジ	牛乳 手作りセサミ トースト	ぶた、ひき肉(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) ごま油 でん粉 さつまいも 食パン ざらめ糖 有塩バター ごま	しょうが たまねぎ こまつな スイートコーン にんじん 根菜ねぎ だいこん オレンジ	エネルギー: 503kcal たんぱく質: 22.4g 脂質: 19.9g
21 木	切干大根の含め煮 スクランブルエッグ ニラ汁 ジャガイモのピザ風焼き パナナ	牛乳 枝豆せんべい	さつま揚げ 油揚げ かつお節 鶏卵、全卵 まぐろ類缶詰 米みそ ナチュラルチーズ ベーコン 普通牛乳	車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	切干しいたけ にんじん こまつな たら ブラックマッペもやし パナナ	エネルギー: 424kcal たんぱく質: 18.4g 脂質: 15.8g
22 金	クリームスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 ブロッコリー グレープフルーツ	気になる野菜(アップル & キャロット) スノーボール	普通牛乳 クリーム ベーコン ぶた、肝臓 普通牛乳	スパゲティ(乾) でん粉 サラダ油 車糖 マヨネーズ でん粉 有塩バター 薄力粉 粉糖	たまねぎ にんじん ふなしめじ エリンギ ブロッコリー グレープフルーツ	エネルギー: 687kcal たんぱく質: 19.1g 脂質: 32.3g
23 土	ジャムサンド チキンサラダ 牛乳 オレンジ	バナナ	若鶏、ささ身(生) 普通牛乳200	食パン いちご(ジャム、高糖度) フレンチドレッシング	きゅうり スイートコーン にんじん レタス ブロッコリー バレンシアオレンジ パナナ	エネルギー: 600kcal たんぱく質: 19.6g 脂質: 14.5g
24 日						
25 月	秋野菜カレー マカロニサラダ 牛乳 りんご	手作り飲む ヨーグルト ムーンライト	成鶏、むね(皮つき、生) ハム(ロース) プロセステーズ 普通牛乳100 普通牛乳1リットル	さつまいも じゃがいも マカロニ マヨネーズ 乳酸菌飲料 ビスケッ	マッシュルーム たまねぎ にんじん スイートコーン きゅうり りんご	エネルギー: 523kcal たんぱく質: 15.9g 脂質: 23.6g
26 火	さばの味噌煮 切干大根の中華和え わかめ汁 パナナ	ジョア (ブルーベリー) まがりせんべい	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪 絹ごし豆腐 かつお節	車糖(三温糖) ごま油 米菓(塩せんべい)	しょうが スイートコーン きゅうり にんじん 切干しいたけ わかめ パナナ	エネルギー: 422kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 8.3g
27 水	きのごハンバーグ 温野菜 まいたけ汁 にんじんグラッセ みかん	牛乳 フルーツサンド	ぶた、ひき肉 凍り豆腐 鶏卵、全卵 まぐろ類缶詰 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ 普通牛乳 クリーム	車糖(三温糖) パン粉(乾燥) ドレッシングタイプ和風調味料 無塩バター ロールパン	にんじん たまねぎ ふなしめじ マッシュルーム エリンギ わかめ ブロッコリー キャベツ まいたけ 葉ねぎ もも みかん	エネルギー: 575kcal たんぱく質: 29.1g 脂質: 28.2g
28 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 小松菜汁 ほうれん草のお浸し オレンジ	牛乳 セブーレ	焼き竹輪 鶏卵、全卵 糸引き納豆 プロセステーズ かつお節 米みそ 普通牛乳	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) 焼きふ(親世ふ) ビスケッ(ソフト)	根菜ねぎ にんじん こまつな ほうれん草 バレンシアオレンジ	エネルギー: 407kcal たんぱく質: 16g 脂質: 18g
29 金	温そうめん 竹輪の磯辺揚げ 牛乳 春菊のお浸し りんご	野菜生活 ハロウィンケーキ	かつお節 若鶏、むね 焼き竹輪 普通牛乳 クリーム 鶏卵、全卵	そうめん プレミックス粉 サラダ油 薄力粉 車糖 チョコレート 加工糖(粉糖)	にんじん たまねぎ はくさい あおさ えのきたけ しゅんぎく りんご かぼちゃ	エネルギー: 549kcal たんぱく質: 19.1g 脂質: 19.9g
30 土	ミルクリッチ 春雨とひき肉のソテー 牛乳 パナナ	ぶどうジュース サラダせんべい	ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳200	クリームパン 緑豆はるさめ(乾) 米菓(塩せんべい)	チンゲンサイ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) パナナ(生)	エネルギー: 510kcal たんぱく質: 16.8g 脂質: 16.4g

給食MEMO

- 5 日 秋の小遠足
- 15 日 お誕生会
- 19 日 さつま芋のホイル巻き (もも組)
- 20 日 創立記念日



材料の都合により献立が変わることがあります。

令和3年10月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園



Main menu table with columns for Day, Meal Type, Name, Ingredients, and Nutritional Value. Includes weekly themes like 'Body Building' and 'Energy'.

給食MEMO

- 5日 秋の小遠足
15日 お誕生会
20日 創立記念日

1歳6ヶ月未満の子は、きざみ・薄味にしています。材料の都合により献立が変わることがあります。



令和3年 10月 離乳食献立予定表



*個々に合わせて進めていきます

日	曜	中期 7ヶ月～8ヶ月 舌でつぶせる固さ モグモグ期	後期 9ヶ月～11ヶ月 歯ぐきでつぶせる固さ カミカミ期	完了期 12ヶ月 歯ぐきで噛める固さ パクパク期	完了期 午後 おやつ
1	金	温そうめん ブロッコリーと鶏ささ身のトロトロ煮	温そうめん ブロッコリーと鶏ささ身のトロトロ煮	温そうめん ブロッコリーと鶏ささ身煮	かぼちゃ煮
2	土	かぼちゃパン粥 ほうれん草と豆腐のトロトロ煮	かぼちゃパン粥 ほうれん草と豆腐のトロトロ煮	かぼちゃサンド オニオンスープ ほうれん草と豆腐のくずし煮	トマト煮
3	日				
4	月	7倍粥 玉ねぎ汁 レタスと鮭のトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 レタスと鮭のトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 レタスと鮭煮	ご飯粥
5	火	7倍粥 じゃが芋汁 凍り豆腐となすのトロトロ煮	5倍粥 じゃが芋汁 凍り豆腐となすのトロトロ煮	軟飯 じゃが芋汁 凍り豆腐となす煮	にんじん スティック
6	水	7倍粥 大根汁 トマトとささ身のトロトロ煮	5倍粥 大根汁 トマトとささ身のトロトロ煮	軟飯 大根汁 トマトとささ身煮	スティックパン
7	木	7倍魚粥 かぼちゃスープ 大根のトロトロ煮	5倍魚粥 かぼちゃスープ 大根のトロトロ煮	魚軟飯 かぼちゃスープ 大根煮	さつま芋煮
8	金	納豆そうめん ポテトサラダ風煮	納豆そうめん ポテトサラダ風煮	納豆そうめん ポテトサラダ風煮	野菜粥
9	土	さつま芋パン粥 キャベツとレバーのトロトロ煮	さつま芋パン粥 キャベツとレバーのトロトロ煮	さつま芋サンド オニオンスープ キャベツとレバー煮	バナナ煮
10	日				
11	月	7倍粥 白菜汁 小松菜と豆腐のトロトロ煮	5倍粥 白菜汁 小松菜と豆腐のトロトロ煮	軟飯 白菜汁 小松菜と豆腐煮	ご飯粥
12	火	7倍粥 にんじん汁 かぶとカジキのトロトロ煮	5倍粥 にんじん汁 かぶとカジキのトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 かぶとカジキ煮	じゃがいも煮
13	水	7倍粥 じゃが芋汁 さつま芋と納豆のトロトロ煮	5倍粥 じゃが芋汁 さつま芋と納豆のトロトロ煮	軟飯 じゃが芋汁 さつま芋と納豆煮	パン粥
14	木	7倍粥 レタススープ トマトとレバーのトロトロ煮	5倍粥 レタススープ トマトとレバーのトロトロ煮	軟飯 レタススープ トマトとレバー煮	きゅうり スティック
15	金	さつま芋粥 秋ナスとささ身のトロトロ煮	さつま芋粥 秋ナスとささ身のとろとろ煮	さつま芋粥 秋ナスとささ身煮	ブロッコリー煮
16	土	ほうれん草パン粥 白菜と鮭のトロトロ煮	ほうれん草パン粥 白菜と鮭のトロトロ煮	ほうれん草サンド ポテトスープ 白菜と鮭煮	かぼちゃ煮
17	日				
18	月	7倍粥 なす汁 じゃがいもとカジキのトロトロ煮	5倍粥 なす汁 じゃがいもとカジキのトロトロ煮	軟飯 なす汁 じゃがいもとカジキ煮	さつまいも スティック
19	火	7倍粥 玉ねぎ汁 ほうれん草と納豆のトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 ほうれん草と納豆のトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 ほうれん草と納豆煮	かぼちゃ煮
20	水	7倍粥 かぶ汁 ささ身とかぼちゃのトロトロ煮	5倍粥 かぶ汁 ささ身とかぼちゃのトロトロ煮	軟飯 かぶ汁 ささ身とかぼちゃ煮	スティックパン
21	木	7倍粥 大根汁 豆腐とレタスのトロトロ煮	5倍粥 大根汁 豆腐とレタスのトロトロ煮	軟飯 大根汁 豆腐とレタス煮	バナナ煮
22	金	肉うどん 野菜のトロトロ煮	肉うどん 野菜のトロトロ煮	肉うどん 野菜のトロトロ煮	ご飯粥
23	土	ブロッコリーパン粥 大根と鮭のトロトロ煮	ブロッコリーパン粥 大根と鮭のトロトロ煮	ブロッコリーサンド にんじんスープ 大根と鮭煮	野菜粥
24	日				
25	月	7倍粥 にんじん汁 さつま芋とレバーのトロトロ煮	5倍粥 にんじん汁 さつま芋とレバーのトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 さつま芋とレバー煮	かぶ煮
26	火	7倍粥 白菜汁 クリームコーンとカジキのトロトロ煮	5倍粥 白菜汁 クリームコーンとカジキのトロトロ煮	軟飯 白菜汁 クリームコーンとカジキ煮	レタス煮
27	水	7倍粥 なす汁 小松菜と豆腐のトロトロ煮	5倍粥 なす汁 小松菜と豆腐のトロトロ煮	軟飯 なす汁 小松菜と豆腐煮	パン粥
28	木	7倍粥 玉ねぎ汁 ささ身と白菜のトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 ささ身と白菜のトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 ささ身と白菜煮	りんご煮
29	金	野菜うどん マーボー茄子風煮	野菜うどん マーボー茄子風煮	野菜うどん マーボー茄子風煮	さつま芋煮
30	土	ポテトパン粥 ほうれん草と凍り豆腐のトロトロ煮	ポテトパン粥 ほうれん草と凍り豆腐のトロトロ煮	ポテトサンド トマトスープ ほうれん草と凍り豆腐煮	ご飯粥
31	日				
ごはんから作る		7倍粥 ごはん 1 : 水 3	5倍粥 ごはん 1 : 水 2	軟飯 ごはん 1 : 水 1	おやつ の量
米から作る		米 1 : 水 7	米 1 : 水 5	米 1 : 水 2	
					50g