

令和4年10月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 土	親子運動会						
2 日							
3 月	天ぷら(さつまいも・ちくわ) 青菜和え のっぺい汁 牛乳 オレンジ	手作り飲むヨーグルト 芋花子	かつお節 若鶏、もも(皮つき、生) 焼き竹輪 普通牛乳100 普通牛乳1 リットル	でん粉(じゃがいもでん粉) さつまい も(焼根、皮むき、生) プレミックス粉 (てんぷら用) サフラワー油(ハイオ レイック) 乳酸菌飲料(乳製品) な たね油	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう (根、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) だいこん(根、皮つき、生) はくさい (結球葉、生) こまつな(葉、生) プ ロッコリー(花序、生) マッシュル ーム(生)	エネルギー: 391kcal たんぱく: 12.6g 脂質: 18.8g	カルシウム: 283mg 食塩相当量: 0.9g
4 火	さわらの味噌漬け焼き かぼちゃサラダ なめこ汁 ヤーコンの煮物 巨峰	リンゴジュース ばかうけ	さわら(生) 米みそ(甘みそ) まぐろ 類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 絹ご し豆腐 かつお節	車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) さけいも(焼茎、生) 米菓(塩せんべ い)	日本かぼちゃ(果実、生) にんじん (根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) なめこ(水煮缶詰) 糸みつば(葉、 生) ぶどう(皮なし、生)	エネルギー: 314kcal たんぱく: 13.6g 脂質: 9.3g	カルシウム: 45mg 食塩相当量: 1.3g
5 水	きのこハンバーグ 温野菜 わかめスープ にんじんグラッセ りんご	牛乳 手作りセサミトースト	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏 卵、全卵(生) まぐろ類缶詰(油漬、 フレーク、ライト) 普通牛乳100	車糖(三温糖) パン粉(乾燥) ドレシ ングタイプ和風調味料 ごま(白)イ 有塩バター 食パン ざらめ糖(グラ ニュー糖)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りん茎、生) ぶなしめじ(生) マッ シュルーム(生) エリンギ(生) わか め(原葉、生) プロッコリー(花序、 生) キャベツ(結球葉、生) 根菜類	エネルギー: 555kcal たんぱく: 27.1g 脂質: 28.3g	カルシウム: 278mg 食塩相当量: 1.4g
6 木	切干大根の含め煮 ス克蘭ブルエッグ きゃべつ汁 プロッコリー 梨	牛乳 アップルマフィン	さつまいも(焼根、皮むき、生) 鶏 卵、全卵(生) プロセステーズ 米み そ(甘みそ) 普通牛乳100 普通牛乳	車糖(三温糖) 焼きさ(親世帯) プ レミックス粉(ホットケーキ用) 無塩バ ター	切干したいこん(乾) にんじん(根、皮 つき、生) こまつな(葉、生) キャベ ツ(結球葉、生) プロッコリー(花序、 生) 日本なし(生) りんご(皮むき、 生)	エネルギー: 428kcal たんぱく: 17.5g 脂質: 20.2g	カルシウム: 306mg 食塩相当量: 1.3g
7 金	秋の小遠足 (りんごジュース・アスパラガス)						
8 土	甘バターサンド さつまいもグラタン 牛乳 オレンジ	ぶどうゼリー 雪の里せんべい	成鶏、もも(皮つき、生) プロセステ ーズ 普通牛乳 普通牛乳200	クリームサンド さつまいも(焼根、皮 むき、生) 有塩バター 薄力粉(1等) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ (生) バレンシアオレンジ(砂じょう、 生)	エネルギー: 750kcal たんぱく: 25.1g 脂質: 30g	カルシウム: 403mg 食塩相当量: 2.7g
9 日							
10 月	スポーツの日						
11 火	蒸し団子 三色和え まいたけ汁 大根煮 オレンジ	フルーツヨーグルト 星たべよ	ぶた、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 かつ お節 米みそ(甘みそ)	水稲穀粒(精白米) ごま油 でん粉 (じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべ い)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん 茎、生) こまつな(葉、生) スイート コーン(未熟種子、ゆで) にんじん (根、皮つき、生) まいたけ(生) 葉 ねぎ(葉、生) だいこん(根、皮つき、 生)	エネルギー: 375kcal たんぱく: 18.1g 脂質: 10.5g	カルシウム: 137mg 食塩相当量: 1g
12 水	たらこの磯辺揚げ 青菜のゴマ和え ニラ玉汁 さつまいもスティック りんご	牛乳 ドッグパン	まだら(生) 鶏卵、全卵(生) かつお 節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ソーセージ(ウインナー)	プレミックス粉(てんぷら用) なたね 油 ごま(白) さつまいも(焼根、皮 むき、生) サフラワー油(ハイオレ イック) コッペパン	あおさ(葉干し) ほうれんそう(葉、通 年平均、生) ブラックマツモやし(生) (生) にんじん(根、皮つき、生) には (葉、生) りんご(皮むき、生) キャベ ツ(結球葉、生)	エネルギー: 530kcal たんぱく: 22g 脂質: 24.4g	カルシウム: 207mg 食塩相当量: 2g
13 木	酢豚 半月卵 もずくスープ かぼちゃの甘煮 巨峰	野菜生活 じゃがもち	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏 卵、全卵(生)	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラ ワー油(ハイオレイック) 車糖(三温 糖) ごま(白) じゃがいも(焼茎、 皮なし、生) 有塩バター	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) たけのこ(水煮缶詰) もずく(塩蔵、 塩抜き) 根深ねぎ(葉、軟白、生) はまねぼん(果実、生) ぶどう(皮 なし、生)	エネルギー: 361kcal たんぱく: 10.4g 脂質: 15.2g	カルシウム: 63mg 食塩相当量: 1.4g
14 金	ソースかつ丼 青菜和え もやし汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、 全卵(生) かつお節 米みそ(甘み そ) 普通牛乳100	パン粉(乾燥) 薄力粉(1等) サフラ ワー油(ハイオレイック) 水稲穀粒 (精白米) ショートケーキ	キャベツ(結球葉、生) こまつな(葉、 生) ブラックマツモやし(生) にん じん(根、皮つき、生) には(葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(果実、 生) パナナ(生)	エネルギー: 662kcal たんぱく: 25.5g 脂質: 22.4g	カルシウム: 217mg 食塩相当量: 1g
15 土	エッグパン ブルーベリーパン 牛乳 オレンジ	バナナ 青のりせんべい	鶏卵、全卵(生) 普通牛乳200	ロールパン マヨネーズ(全卵型) ブ ルーベリー(ジャム) 米菓(塩せんべ い)	きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、 結球葉、生) バレンシアオレンジ (砂じょう、生) パナナ(生)	エネルギー: 792kcal たんぱく: 24.9g 脂質: 25.2g	カルシウム: 317mg 食塩相当量: 2g
16 日							
17 月	きのこシチュー 竹輪と厚揚げ煮 牛乳 小松菜のなめたけ和え 梨	ソファール(ストロベリー) 手作りクッキー	成鶏、むね(皮つき、生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳100 鶏卵、全卵 (生)	じゃがいも(焼茎、皮なし、生) 車糖 (三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1等) 有塩バター	スイートコーン缶詰(ホールカーネル スタイル) たまねぎ(りん茎、生) に んじん(根、皮つき、生) エリンギ (生) マッシュルーム(生) こまつな (葉、生) えのきたけ(味付けは醤油)	エネルギー: 461kcal たんぱく: 18g 脂質: 19.7g	カルシウム: 335mg 食塩相当量: 0.8g
18 火	さんまの甘煮 マカロニサラダ 白菜汁 みかん	スポロン あじ一番	さんま(皮つき、生) ハム(ロース) プロセステーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	車糖(三温糖) マカロニス・パゲッテ (乾) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩 せんべい)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮 つき、生) きゅうり(果実、生) はく さい(結球葉、生) うんしゅうみかん・ じょうのう(普通、生)	エネルギー: 401kcal たんぱく: 14.9g 脂質: 18.5g	カルシウム: 143mg 食塩相当量: 1.4g
19 水	チキンカツ キャベツ和え 春雨スープ 金時豆 りんご	牛乳 ピザトースト	鶏卵、全卵(生) 若鶏、むね(皮つき、 生) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳 100 ナチュラルチーズ(パルメザン) ベーコン(ベーコン)	パン粉(生) 薄力粉(1等) サフラ ワー油(ハイオレイック) ドレッシング タイプ和風調味料 粒豆(はるまき、乾) 車糖(三温糖) 食パン	キャベツ(結球葉、生) きゅうり(果 実、生) にんじん(根、皮つき、生) し ょうが(根茎、生) チンゲンサイ (葉、生) りんご(皮むき、生) たま ねぎ(りん茎、生)	エネルギー: 584kcal たんぱく: 26.2g 脂質: 24.8g	カルシウム: 249mg 食塩相当量: 3.1g
20 木	筑前煮 きのこキッシュ さつまいも汁 白菜の塩昆布和え バナナ	牛乳 アップルパイ	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 鶏 卵、全卵(生) ベーコン(ロース) かつ お節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 100	車糖(三温糖) 有塩バター 薄力粉 (1等) さつまいも(焼根、皮むき、 生) バイ皮	たけのこ(水煮缶詰) にんじん(根、 皮つき、生) さやいんげん(若さ、生) たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめ じ(生) エリンギ(生) ごぼう(根、生) はくさい(結球葉、生) 塩昆布(バナ ナ)	エネルギー: 589kcal たんぱく: 21.1g 脂質: 28.7g	カルシウム: 196mg 食塩相当量: 1.9g
21 金	クリームスパゲティ レパールのケチャップ煮 牛乳 プロッコリー 巨峰	ヤクルト 雪の宿せんべい	普通牛乳 クリーム(乳脂肪・植物性 脂肪) ベーコン(ベーコン) ぶた、肝 臓(生) 普通牛乳100	マカロニス・パゲッティ(乾) でん粉 (じゃがいもでん粉) サフラワー油 (ハイオレイック) マヨネーズ(全卵 型) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) ぶなしめじ(生) エリン ギ(生) プロッコリー(花序、生) ぶ どう(皮なし、生)	エネルギー: 646kcal たんぱく: 22.8g 脂質: 28.8g	カルシウム: 201mg 食塩相当量: 1.3g
22 土	ミルクリッチ 中華ソテー 牛乳 みかん	気になる野菜(アップル & キャロット) アスパラガス	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	クリームパン 緑豆はるまき(乾) オ リーブ油 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) はくさい (結球葉、生) うんしゅうみかん・じ ょうのう(普通、生)	エネルギー: 561kcal たんぱく: 16.9g 脂質: 18.9g	カルシウム: 297mg 食塩相当量: 1.4g
23 日							
24 月	照り焼きチキン コーンサラダ ワンタンスープ 牛乳 りんご	バイクドチーズケーキ 麦茶	ぶた、ひき肉(生) 若鶏、もも(皮つき、 生) 普通牛乳100 ハム(ロース) ヨーグルト(全脂無糖) 鶏卵、全卵 (生) クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	しょうまいの皮 マヨネーズ(全卵型) 車糖(三温糖) プレミックス粉(ホッ トケーキ用) ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) スイートコー ン(未熟種子、ゆで) チンゲンサイ(葉、 生) にんじん(根、皮つき、生) し ょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) はまねぼん(果実、生) ぶどう(皮 なし、生)	エネルギー: 560kcal たんぱく: 22.2g 脂質: 33.1g	カルシウム: 197mg 食塩相当量: 0.9g
25 火	ブリの照り焼き プロッコリーサラダ 大根汁 長芋の煮物 バナナ	牛乳 焼き芋	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) プ ロセステーズ 米みそ(甘みそ) 普通 牛乳100 ホイップクリーム(乳脂肪)	フレンチドレッシング ながいも(焼 根、生) 車糖(三温糖) さつまいも (焼根、皮むき、生)	レタス(土耕栽培、結球葉、生) にん じん(根、皮つき、生) プロッコリー (花序、生) きゅうり(果実、生) だ いこん(根、皮つき、生) パナナ(生)	エネルギー: 444kcal たんぱく: 17.6g 脂質: 14.8g	カルシウム: 198mg 食塩相当量: 0.7g
26 水	ポークチャップ グリーンサラダ コーンスープ じゃが芋の甘味噌煮 オレンジ	牛乳 フルーツサンド	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) プ ロセステーズ 米みそ(甘みそ) 普通 牛乳100 ホイップクリーム(乳脂肪)	車糖(三温糖) オリーブ油 薄力粉 (1等) フレンチドレッシング じゃが いも(焼茎、皮なし、生) ロールパン	エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) プロッコリー(花序、生) きゅうり(果 実、生) にんじん(根、皮つき、生) ス レタス(土耕栽培、結球葉、生) ス イートコーン缶詰(ホールカーネル) 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん (根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、 生) プロッコリー(花序、生) 日本な し(生)	エネルギー: 486kcal たんぱく: 19.5g 脂質: 23.8g	カルシウム: 212mg 食塩相当量: 1.6g
27 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 玉ねぎ汁 プロッコリー 梨	牛乳 マリービスケット	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納 豆 プロセステーズ 凍り豆腐(乾) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛 乳100	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(焼 根、皮むき、生) 車糖(三温糖) ビス ケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) プロッコリー(花序、生) 日本な し(生)	エネルギー: 429kcal たんぱく: 16.3g 脂質: 21.4g	カルシウム: 227mg 食塩相当量: 1.5g
28 金	焼きそば 鶏肉のさつぱり煮 牛乳 小松菜のお浸し みかん	野菜生活 ハロウィンケーキ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 若 鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100 クリーム(植物性脂肪) 鶏卵、全卵 (生)	蒸し中華めん なたね油 車糖(三温 糖) 薄力粉(1等) 加工糖(砂糖)	あおさ(葉干し) たまねぎ(りん茎、 生) 青ピーマン(果実、生) にんじん (根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、 生) こまつな(葉、生) えのきたけ (生) うんしゅうみかん・じょうのう(葉 干し)	エネルギー: 558kcal たんぱく: 22.7g 脂質: 25.7g	カルシウム: 196mg 食塩相当量: 1g
29 土	コッペパン チキンサラダ 牛乳 りんご	バナナ 田舎おかき	若鶏、ささ身(生) 普通牛乳200	コッペパン いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン(家庭用) フ レンチドレッシング 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮 つき、生) レタス(土耕栽培、結球 葉、生) りんご(皮むき、生) パナナ (生)	エネルギー: 639kcal たんぱく: 20.5g 脂質: 18g	カルシウム: 278mg 食塩相当量: 1.7g
30 日							
31 月	秋野菜カレー コーンスローサラダ 牛乳 オレンジ	ソファール(プレーン) ムーンライト	成鶏、むね(皮つき、生) ハム(ロ ース) 普通牛乳100	さつまいも(焼根、皮むき、生) じゃが いも(焼茎、皮なし、生) マヨネーズ (全卵型) ビスケット(ソフト)	なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、 生) にんじん(根、皮つき、生) ス イートコーン(未熟種子、ゆで) き ゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) (りん茎、生) バレンシアオレンジ(砂じ ょう、生)	エネルギー: 495kcal たんぱく: 16.2g 脂質: 22.4g	カルシウム: 302mg 食塩相当量: 1.6g

給食MEMO

- 1日(土) 親子運動会
- 7日(金) 秋の小遠足
- 10日(月) 祝スポーツの日
- 14日(金) お誕生会

材料の都合により献立が変わることがあります。



令和4年10月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園

日 曜	献立名			栄養価			
	朝間	昼食	昼間	あか	黄	みどり	
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土	親子運動会						
2 日							
3 月	牛乳 バナナ	天ぷら(さつまいも・ちくわ) 青菜和え のっぺい汁 野菜ジュースご飯 オレンジ	ヨーグルト 芋花子	普通牛乳100 かつお節 若鶏 もも (皮つき、生) 焼き竹輪 普通牛乳1 リットル	でん粉(じゃがいもでん粉) さつまいも (塊根、皮むき、生) プレミックス粉(て んぷら用) サフラワー油(ハイオレイ ク) 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料 (乳酸菌、たんぱく質)	バナナ(生) にんじん(根、皮つき、 生) ごぼう(根、生) 根深ねぎ(葉、軟 白、生) だいこん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) こまつな(葉、 生) ブロッコリー(花序、生) 日本 なし(生)	エネルギー: 543kcal たんぱく質: 14.2g 脂質: 16.5g 食塩相当量: 0.6g
4 火	牛乳 ビスコ	さわらの味噌漬け焼き かぼちゃサラダ な めこ汁 ご飯 ヤーコンの煮物 巨峰	リンゴジュース ばかうけ	普通牛乳100 さわら(生) 米みそ(甘 みそ) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、 ライト) 納ごし豆腐 かつお節	ビスケット(ソフト) 車糖(三温糖) マヨ ネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) きくいも(塊根、皮むき、生) 米菓(塩せんべ い)	日本かぼちゃ(果実、生) にんじん (根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) なめこ(水煮缶詰) 糸みづ(葉、生) ぶどう(皮なし、生)	エネルギー: 551kcal たんぱく質: 17.4g 脂質: 17.5g 食塩相当量: 1.2g
5 水	カルピス 歌舞伎揚げ	きのこハンバーグ 温野菜 わかめスープ ご飯 にんじんグラッセ りんご	牛乳 手作りセサミトースト	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏 卵、全卵(生) まぐろ類缶詰(油漬、フ レーク、ライト) 普通牛乳100	乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべ い) 車糖(三温糖) パン粉(乾燥) ド レッシングタイプ和風調味料 ごま(い り) 水稲穀粒(精白米) 有塩バター (食塩、たんぱく質)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りん茎、生) ぶなしめじ(生) マッ シュルーム(生) エリンギ(生) わか め(原葉、生) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) 根菜類(生)	エネルギー: 544kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 19.9g 食塩相当量: 1.2g
6 木	なかよしプリン	切干大根の含め煮 スクラムブルエッグ きやべつ汁 ご飯 ブロッコリー 梨	牛乳 アップルマフィン	さつま揚げ 油揚げ かつお節 鶏卵、 全卵(生) フロセステーズ 米みそ(甘 みそ) 普通牛乳100 普通牛乳	車糖(三温糖) 焼豆腐(乾世富) 水稲 穀粒(精白米) ショートケーキ用) 有塩バター	切干しただいこん(乾) にんじん(根、 皮つき、生) こまつな(葉、生) キヤ ベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) 日本なし(生)	エネルギー: 500kcal たんぱく質: 17.0g 脂質: 15.1g 食塩相当量: 1.2g
7 金	秋の小遠足 (りんごジュース・アスパラガス)						
8 土	麦茶 芋けんぴ	甘バターサンド さつまいもグラタン 牛乳 オレンジ	ぶどうゼリー 雪のりせんべい	成鶏、もも(皮つき、生) プロセステ ーズ 普通牛乳 普通牛乳100	芋かりんどう クリームサンド さつまい も(塊根、皮むき、生) 有塩(薄力粉1等) 薄力粉(1等) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 611kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 22.8g 食塩相当量: 1.8g
9 日	スポーツの日						
10 月							
11 火	麦茶 りんご	蒸し団子 三色和え まいたけ汁 ご飯 大根煮 オレンジ	フルーツヨーグルト 星たべよ	ぶた、ひき肉(生) 納ごし豆腐 かつ お節 米みそ(甘みそ)	水稲穀粒(精白米) ごま油 でん粉 (じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべ い)	りんご(皮むき、生) しょうが(根茎、 生) たまねぎ(りん茎、生) こまつな (葉、生) スイートコーン(未熟種子、 ゆで) にんじん(根、皮つき、生) ま い(葉、生)	エネルギー: 446kcal たんぱく質: 9.6g 脂質: 8.4g 食塩相当量: 0.7g
12 水	カルピス クラッカー	タラの磯辺揚げ 青菜のゴマ和え ニラ玉汁 ご飯 さつま芋スティック りんご	牛乳 ドッグパン	まだら(生) 鶏卵、全卵(生) かつお 節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ソーセージ(ウインナー)	乳酸菌飲料(乳製品) クラッカー(ソー ダ) プレミックス粉(てんぷら用) なた ね油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) サフ ラワー油(ハイオレイク) コッペパン	あおさ(葉干し) ほうれんそう(葉、通 年平均、生) フラックマツモやし(生) にんじん(根、皮つき、生) にら(葉、 生) りんご(皮むき、生) キャベツ(結 球葉、生)	エネルギー: 604kcal たんぱく質: 22.2g 脂質: 21.3g 食塩相当量: 1.8g
13 木	りんごゼリー	酢豚 半月卵 もずくスープ ご飯 かぼちゃの甘煮 巨峰	野菜生活 じゃがもち	ぶた大型種、かた(脂身つき、 生) 鶏卵、全卵(生)	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー 油(ハイオレイク) 車糖(三温糖) ご ま(いり) 水稲穀粒(精白米) じゃが いも(塊根、皮なし、生) 有塩バター	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) たけのこ(水煮缶詰) もずく(塩蔵、塩 抜き) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本 なし(生)	エネルギー: 425kcal たんぱく質: 11.1g 脂質: 11.1g 食塩相当量: 0.8g
14 金	ヤクルト もち麦せんべい	ソースかつ丼 青菜和え もやし汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全 卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) パン粉(乾燥) 薄 力粉(1等) サフラワー油(ハイオレ イック) 水稲穀粒(精白米) ショー トケーキ	キャベツ(結球葉、生) こまつな(葉、 生) フラックマツモやし(生) にんじ ん(根、皮つき、生) にら(葉、生) う んしゅうみかん・じょうのう(早生、生) バナナ(生)	エネルギー: 577kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 16.7g 食塩相当量: 0.9g
15 土	麦茶 カルケット	ブルーベリーパン エッグサラダ 牛乳 オレンジ	バナナ 青のりせんべい	鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100	サブレ ロールパン ブルーベリー(ジャ ム) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せん べい)	きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、 結球葉、生) パレンシアオレンジ(砂 じょう、生) バナナ(生)	エネルギー: 549kcal たんぱく質: 14.9g 脂質: 15.3g 食塩相当量: 1.2g
16 日							
17 月	牛乳 アンパンマン せんべい	竹輪と厚揚げ煮 小松菜のなめたけ和え きのこシチュー さつまいもご飯 梨	ソファール(ストロベリー) 手作りクッキー	普通牛乳100 成鶏、むね(皮つき、 生) 焼き竹輪 生揚げ 鶏卵、全卵 (生)	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊根、 皮なし、生) 車糖(三温糖) でん粉 (じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白 米) さつまいも(塊根、皮むき、生) 凍り豆腐(乾) 有塩バター	スイートコーン缶詰(ホールカーネルス タイプ) たまねぎ(りん茎、生) にんじ ん(根、皮つき、生) エリンギ(生) マッシュルーム(生) こまつな(葉、生) ほうれんそう(葉、生) 日本なし(生)	エネルギー: 544kcal たんぱく質: 18.6g 脂質: 17.2g 食塩相当量: 0.9g
18 火	麦茶 梨	さんまの甘煮 マカロニサラダ 白菜汁 ご飯 みかん	スポロン あじ一番	さんま(皮つき、生) ハム(ロース) プ ロセステーズ 油揚げ かつお節 米み そ(甘みそ)	車糖(三温糖) マカロニスパゲティ (乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒 (精白米) 米菓(塩せんべい)	日本なし(生) しょうが(根茎、生) に んじん(根、皮つき、生) きゅうり(果 実、生) はくさい(結球葉、生) うん しゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー: 444kcal たんぱく質: 13.5g 脂質: 14.1g 食塩相当量: 1g
19 水	ぶどうジュース 卵ポーロ	チキンカツ キャベツ和え 春雨スープ ご飯 金時豆 りんご	牛乳 ピザトースト	鶏卵、全卵(生) 若鶏、むね(皮つき、 生) さきげ(全粒、乾) 普通牛乳100 レナチアラチーズ(パルメザン) ベー コン(ベーコン)	ポーロ(衛生ポーロ) パン粉(生) 薄 力粉(1等) サフラワー油(ハイオレ イック) ドレッシングタイプ和風調味料 緑豆はるさめ(乾) 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) 食塩	キャベツ(結球葉、生) きゅうり(果実、 生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッ コリー(花序、生) チンゲンサイ(葉、 生) りんご(皮むき、生) たまねぎ(り ん茎、生)	エネルギー: 651kcal たんぱく質: 22.0g 脂質: 19.8g 食塩相当量: 2.3g
20 木	ミルミル 枝豆せんべい	筑前煮 きのこキッシュ さつま芋汁 ご飯 白菜の塩昆布和え バナナ	牛乳 アップルパイ	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 鶏 卵、全卵(生) ベーコン(ロース) かつ お節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊根、 皮なし、生) 車糖(三温糖) 有 塩バター 薄力粉(1等) さつまいも (塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白 米) パイ皮	たけのこ(水煮缶詰) にんじん(根、 皮つき、生) さやいんげん(若さ、生) たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) エリンギ(生) ごぼう(根、皮) はく さい(結球葉、生)	エネルギー: 749kcal たんぱく質: 23.8g 脂質: 28.2g 食塩相当量: 1.8g
21 金	りんごゼリー	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 巨峰	ヤクルト 雪の宿せんべい	普通牛乳 クリーム(乳脂肪・植物性脂 肪) ベーコン(ベーコン) ぶた、肝臓 (生) 普通牛乳100	マカロニスパゲティ(乾) でん粉 たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) ぶなしめじ(生) エリン ギ(生) ブロッコリー(花序、生) ぶ どう(皮なし、生)	日本なし(生) しょうが(根茎、生) に んじん(根、皮つき、生) きゅうり(果 実、生) はくさい(結球葉、生) うん しゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー: 645kcal たんぱく質: 20.2g 脂質: 24.8g 食塩相当量: 1.3g
22 土	麦茶 きなこせんべい	ミルクリッチ 中華ソテー 牛乳 みかん	気になる野菜 (アップル&キャロット) アスパラガス	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) クリームパン 緑 豆はるさめ(乾) オリーブ油	にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結 球葉、生) うんしゅうみかん・じょう (普通、生)	エネルギー: 442kcal たんぱく質: 11.6g 脂質: 12g 食塩相当量: 1.4g
23 日							
24 月	牛乳 味しらべ	照り焼きチキン コーンサラダ ワンタンスープ きのご飯 りんご	ペイクドチーズ 麦茶	普通牛乳100 ぶた、ひき肉(生) 若 鶏、もも(皮つき、生) ハム(ロース) ヨーグルト(全糖無糖) ナチュラルチ ーズ(クリーム)	米菓(塩せんべい) しゅうまいの皮 マ ヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) サラ	たまねぎ(りん茎、生) スイートコー ン(未熟種子、ゆで) チンゲンサイ(葉、 生) にんじん(根、皮つき、生) しょう が(根茎、生) にんにく(りん茎、生) マッシュルーム(生) こまつな(葉、生)	エネルギー: 630kcal たんぱく質: 21.7g 脂質: 28.7g 食塩相当量: 0.9g
25 火	なかよしプリン	ブリの照り焼き ブロッコリーサラダ 大根汁 ご飯 長芋の煮物 バナナ	牛乳 焼き芋	ぶり(成魚、生) ハム(ロース) 油揚 げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通 牛乳100	フレッシュドレッシング 水稲穀粒(精白 米) ながいも(塊根、生) 車糖(三温 糖) さつまいも(塊根、皮むき、生)	レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんじ ん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花 序、生) きゅうり(果実、生) だいこん (根、皮つき、生) バナナ(生)	エネルギー: 574kcal たんぱく質: 17.3g 脂質: 15.2g 食塩相当量: 0.8g
26 水	麦茶 梨	ポークチャップ グリーンサラダ コーンスープ ご飯 じゃが芋の甘味噌煮 オレンジ	牛乳 フルーツサンド	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) プ ロセステーズ 米みそ(甘みそ) 普通 牛乳100 ホイップクリーム(乳脂肪)	車糖(三温糖) オリーブ油 薄力粉(1 等) フレッシュドレッシング 水稲穀粒 (精白米) じゃがいも(塊根、皮なし、 生) ロールパン	日本なし(生) エリンギ(生) たまねぎ (りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮 つき、生) レタス(土耕栽培、結球葉、 生)	エネルギー: 502kcal たんぱく質: 17g 脂質: 18.9g 食塩相当量: 1.1g
27 木	カルピス うす焼きせんべい	五目納豆 さつまいもの甘煮 玉ねぎ汁 ご飯 ブロッコリー 梨	牛乳 マリービスケット	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納 豆 プロセステーズ 凍り豆腐(乾) かつ お節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 100	乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべ い) マヨネーズ(全卵型) さつまいも (塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん (根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、 生) ブロッコリー(花序、生) 日本なし (生)	エネルギー: 514kcal たんぱく質: 15.6g 脂質: 17.1g 食塩相当量: 1.2g
28 金	ヤクルト 熟成サラダせ んべい	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 小松菜のお浸し みかん	野菜生活 ハロウィンケーキ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 若 鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100 クリーム(植物性脂肪) 鶏卵、全卵 (生)	米菓(塩せんべい) 蒸し中華めい な たね油 車糖(三温糖) 薄力粉(1等) 加工糖(粉糖)	あおさ(葉干し) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、 皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) う んしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 544kcal たんぱく質: 21.5g 脂質: 21.5g 食塩相当量: 1g
29 土	麦茶 リッツ	コッペパン チキンサラダ 牛乳 りんご	バナナ 田舎おかき	若鶏、さき身(生) 普通牛乳100	クラッカー(ソーダ) コッペパン いちご (ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガ リン(家庭用) フレッシュドレッシング 米 菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮 つき、生) レタス(土耕栽培、結球葉、 生) りんご(皮むき、生) バナナ(生)	エネルギー: 537kcal たんぱく質: 15.9g 脂質: 12.3g 食塩相当量: 1.5g
30 日							
31 月	気になる野菜 のりこさん	秋野菜カレー コールスローサラダ 牛乳 ご飯 オレンジ	ソファール(プレーン) ムーンライト	成鶏、むね(皮つき、生) ハム(ロース) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) さつまいも(塊根、 皮むき、生) じゃがいも(塊根、皮な し、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀 粒(精白米) ビスケット(ソフト)	なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、 生) にんじん(根、皮つき、生) スイ ートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果 実、生) キャベツ(結球葉、生) パレ ンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 649kcal たんぱく質: 16.8g 脂質: 19.5g 食塩相当量: 1.5g

給食MEMO

- 1日(土) 親子運動会
- 7日(金) 秋の小遠足
- 10日(月) ⑧スポーツの日
- 14日(金) お誕生会

1歳6か月未満の子は、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4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	土				
2	日				
3	月	7倍粥 小松菜汁 さつまいもとささ身のトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 さつまいもとささ身のトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 さつまいもとささ身のコロコロ煮	オレンジ煮
4	火	7倍粥 かぼちゃスープ 小松菜とカジキのじつくり煮	5倍粥 かぼちゃスープ 小松菜とカジキのじつくり煮	軟飯 かぼちゃスープ 小松菜とカジキのじつくり煮	かぼちゃ煮
5	水	7倍粥 にんじん汁 ブロッコリーと鮭のトロトロ煮	5倍粥 にんじん汁 ブロッコリーと鮭のトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 ブロッコリーと鮭のコロコロ煮	パン粥
6	木	7倍粥 きゃべつ汁 ブロッコリーとレバーのトロトロ煮	5倍粥 きゃべつ汁 ブロッコリーとレバーのトロトロ煮	軟飯 きゃべつ汁 ブロッコリーとレバー煮	りんご煮
7	金	煮込みうどん 凍り豆腐ときゃべつのトロトロ煮	煮込みうどん 凍り豆腐ときゃべつのトロトロ煮	煮込みうどん 凍り豆腐ときゃべつ煮	さつまいも茶巾
8	土	さつまいもパン粥 納豆となすのトロトロ煮	さつまいもパン粥 納豆となすのトロトロ煮	さつまいもロールサンド 玉ねぎ汁 納豆となすのコロコロ煮	ご飯粥
9	日				
10	月	スポーツの日			
11	火	7倍粥 玉ねぎ汁 大根とカジキのトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 大根とカジキのトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 大根とカジキのコロコロ煮	さつまいもスティック
12	水	7倍粥 青菜汁 かぶとささ身のトロトロ煮	5倍粥 青菜汁 かぶとささ身のトロトロ煮	軟飯 青菜汁 かぶとささ身煮	パン粥
13	木	7倍粥 にんじん汁 レバーとかぼちゃのトロトロ煮	5倍粥 にんじん汁 レバーとかぼちゃのトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 レバーとかぼちゃ煮	じゃがいも煮
14	金	クリームコーンリゾット かぶ汁 ほうれん草の白和え風トロトロ煮	クリームコーンリゾット かぶ汁 ほうれん草の白和え風トロトロ煮	クリームコーンリゾット かぶ汁 ほうれん草の白和え風煮	りんご煮
15	土	にんじんパン粥 凍り豆腐とブロッコリーのトロトロ煮	にんじんパン粥 凍り豆腐とブロッコリーのトロトロ煮	にんじんロールサンド レタス汁 凍り豆腐とブロッコリー煮	バナナ煮
16	日				
17	月	7倍粥 小松菜汁 さつまいもと鮭のトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 さつまいもと鮭のトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 さつまいもと鮭のうま煮	ブロッコリー煮
18	火	7倍粥 白菜汁 ほうれん草とかじきトロトロ煮	5倍粥 白菜汁 ほうれん草とかじきトロトロ煮	軟飯 白菜汁 ほうれん草とかじき煮	梨煮
19	水	7倍粥 きゃべつ汁 納豆とブロッコリーのトロトロ煮	5倍粥 きゃべつ汁 納豆とブロッコリーのトロトロ煮	軟飯 きゃべつ汁 納豆とブロッコリーのうま煮	スティックパン
20	木	7倍粥 さつまいも汁 凍り豆腐と白菜のトロトロ煮	7倍粥 さつまいも汁 凍り豆腐と白菜のトロトロ煮	軟飯 さつまいも汁 凍り豆腐と白菜煮	りんご煮
21	金	煮込みそうめん じゃが芋とレバーのトロトロ煮	煮込みそうめん じゃが芋とレバーのトロトロ煮	煮込みそうめん じゃが芋とレバー煮	ブロッコリー煮
22	土	かぼちゃパン粥 なすとささみのトロトロ煮	かぼちゃパン粥 なすとささみのトロトロ煮	かぼちゃロールサンド 白菜汁 なすとささみ煮	ご飯粥
23	日				
24	月	7倍粥 玉ねぎ汁 ほうれん草と鮭のトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 ほうれん草と鮭のトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 ほうれん草と鮭煮	じゃがいも煮
25	火	7倍粥 大根汁 ブロッコリーと豆腐のトロトロ煮	5倍粥 大根汁 ブロッコリーと豆腐のトロトロ煮	軟飯 大根汁 ブロッコリーと豆腐煮	さつまいも煮
26	水	7倍粥 コーンスープ じゃが芋とかじきのトロトロ煮	5倍粥 コーンスープ じゃが芋とかじきのトロトロ煮	軟飯 コーンスープ じゃが芋とかじきのコロコロ煮	トースト
27	木	7倍粥 ブロッコリー汁 かぶとレバーのトロトロ煮	5倍粥 ブロッコリー汁 かぶとレバーのトロトロ煮	軟飯 ブロッコリー汁 かぶとレバーのコロコロ煮	梨煮
28	金	納豆そうめん 小松菜と人参のトロトロ煮	納豆そうめん 小松菜と人参のトロトロ煮	納豆そうめん 小松菜と人参煮	かぼちゃ煮
29	土	クリームコーンパンがゆ 凍り豆腐とかぶのトロトロ煮	クリームコーンパンがゆ 凍り豆腐とかぶのトロトロ煮	クリームコーンロールサンド レタス汁 凍り豆腐とかぶのコロコロ煮	バナナ煮
30	日				
31	月	7倍粥 なす汁 きゃべつとささ身のトロトロ煮	5倍粥 なす汁 きゃべつとささ身のトロトロ煮	軟飯 なす汁 きゃべつとささ身煮	オレンジ煮
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	
米から作る		米 1 : 水 7	米 1 : 水 5	米 1 : 水 2	おやつ の量
					50g