

# 令和6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 火	タラの磯辺揚げ さつま芋とブロッコリーの白和え 大根汁 にんじんグラッセ ぶどう	ミルミル ばかうけ	まだら(生) 米みそ(甘みそ) 木綿豆腐 油揚げ かつお節	プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) ごま(いり) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	あおさ(寒干し) 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) ぶどう(皮なし、生)	エネルギー: 369kcal タンパク: 15.7g 脂質: 10.3g
2 水	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ わかめスープ りんご	牛乳 フルーツサンド	ふた大型種 ロース(脂身つき、生) ハム(ロース) プロセスチーズ 普通牛乳100 ハイップクリーム(乳脂肪)	車糖(三温糖) 薄力粉(1等) オリブ油 マカロニスバゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) ごま(いり) ロールパン	しょうが(根茎、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) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(海藻、生) りんご(皮つき)	エネルギー: 513kcal タンパク: 18.6g 脂質: 26.8g
3 木	五目ひじき煮 半月卵 さつま芋汁 ブロッコリー 梨	牛乳 ホットケーキ	ふた大型種 ロース(脂身つき、生) 黄だいず(水煮缶詰) 焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 普通牛乳	車糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) プレミックス粉(ホットケーキ用) ソフトタイプマーガリン(家庭用) メーブルシロップ	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) えのきたけ(生) ブロッコリー(花序、生) 日本なし(生)	エネルギー: 429kcal タンパク: 16.6g 脂質: 19.7g
4 金	きつねうどん 天ぷら(さつまいも・ちくわ) 牛乳 ほうれん草のお浸し オレンジ	ジョア(プレーン) チーズおにぎり	かつお節 油揚げ 蒸しかまぼこ 焼き竹輪 普通牛乳100 プロセスチーズ	うどん(ゆで) さつまいも(塊根、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダ油(ハイオレイック) 水稲穀粒(精白米)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(原産、生) ほうれん草(葉、通常平均、生) ハレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 613kcal タンパク: 23.4g 脂質: 18.5g
5 土	ツナパン いちごジャムパン 牛乳 パナナ	ぶどうジュース 星たべよ	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳200	ロールパン マヨネーズ(全卵型) ジャムパン 米菓(塩せんべい)	レタス(土耕栽培、結球葉、生) パナナ(生)	エネルギー: 708kcal タンパク: 20.6g 脂質: 21.7g
6 日						
7 月	ハッシュドポーク シーザーサラダ 牛乳 さつま芋チップ パナナ	フルーツヨーグルト うす塩せんべい	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) ハム(ロース) ナチュラルチーズ(パルメザン) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) サラダ油(ハイオレイック) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) マッシュルーム(生) 赤色トマト(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生)	エネルギー: 472kcal タンパク: 14g 脂質: 21.7g
8 火	秋の小遠足(アスパラガス、ジュース)					
9 水	ハンバーグ 温野菜 ニラ汁 オレンジ	牛乳 卵のカスタードパン	ふた、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) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	パン粉(乾燥) ドレッシングタイプ和風調味料 クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原産、生) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) にら(葉、生) ブラックマツタケ(生) ハレンシアオレンジ(砂じょう)	エネルギー: 526kcal タンパク: 30.1g 脂質: 25.1g
10 木	里芋の煮物 厚焼き卵 チンゲン菜スープ ブロッコリーのなめたけ和え 梨	スポロン まあいクラッカー	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 鶏卵 全卵(生) かつお節 ベーコン(ベーコン)	車糖(三温糖) さつまいも(球茎、生) クラッカー(ソーダ)	にんじん(根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、生) ブロッコリー(花序、生) えのきたけ(味付け缶詰) 日本なし(生)	エネルギー: 309kcal タンパク: 11.5g 脂質: 8.9g
11 金	秋ナス入りナポリタン レバーの竜田揚げ 牛乳 白菜のお浸し オレンジ	リンゴジュース ほしのせんべい	ハム(ロース) ナチュラルチーズ(パルメザン) かつお節 肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニスバゲティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) 青ピーマン(果実、生) なす(果実、生) はくさい(結球葉、生) ハレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 464kcal タンパク: 11.5g 脂質: 11.5g
12 土	ソフトフランス(甘バター) ミートグラタン 牛乳 パナナ	気になるジュース うもろこしあられ	ふた、ひき肉(生) ミートソース ナチュラルチーズ(パルメザン) 普通牛乳200	フランスパン 無塩バター マカロニスバゲティ(乾) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) マッシュルーム(水煮缶詰) パナナ(生) ぶどう(濃縮還元ジュース)	エネルギー: 713kcal タンパク: 23.5g 脂質: 22.4g
13 日						
14 月	スポーツの日					
15 火	カレイのムニエル マセドアンサラダ コーンスープ オレンジ	カップdeヤクルト クッキー	まがれい(生) ハム(ロース)	有塩バター 薄力粉(1等) さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料 ビスケット(ソフト)	エリンギ(生) えのきたけ(生) レモン(果汁、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ひじき(ほしひじき) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(クリームスライス)	エネルギー: 333kcal タンパク: 14g 脂質: 14.2g
16 水	ポークチャップ 青菜和え まいたけ汁 りんご	牛乳 スラッピージョー	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 納豆 豆腐 かつお節 油揚げ 黄だいず(国産、乾) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ぶた、ひき肉(生)	車糖(三温糖) オリブ油 薄力粉(1等) ごま油 パン粉(乾燥) ロールパン	エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) ブラックマツタケ(生) にんじん(根、皮つき、生) まいたけ(生) りんご(皮むき、生) にんじく(りん茎、生) しょうが(根茎、生)	エネルギー: 449kcal タンパク: 21.4g 脂質: 19.3g
17 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 うち豆汁 大根煮 梨	牛乳 アップルマフィン	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き納豆 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 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) プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) だいこん(根、皮つき、生) 日本なし(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 508kcal タンパク: 22g 脂質: 22.2g
18 金	さつまいもご飯 鶏のから揚げ かぶの豆乳スープ 水菜のお浸し フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) ごま(乾) なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉) 豆乳(調整豆乳) ショートケーキ	しょうが(根茎、生) にんじん(りん茎、生) かぶ(根、皮つき、生) プラックマツタケ(生) みずな(葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 740kcal タンパク: 25.1g 脂質: 29.3g
19 土	ポテトサンド ブルーベリーパン 牛乳 野菜スープ みかん	気になるジュース きなこせんべい	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳100 ベーコン(ベーコン)	ロールパン マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) ブルーベリー(生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生) ぶどう(濃縮還元ジュース)	エネルギー: 521kcal タンパク: 15.1g 脂質: 19.2g
20 日						
21 月	ささ身揚げ きゃべつサラダ のっぺい汁 牛乳 梨	手作り飲むヨーグルト ミレービスケット	若鶏、ささ身(生) ハム(ロース) かつお節 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100 普通牛乳1リットル	プレミックス粉(てんぷら用) サラダ油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) でん粉(じゃがいもでん粉) 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケット(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) ごぼう(根、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) だいこん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) 日本なし(生)	エネルギー: 443kcal タンパク: 20.4g 脂質: 22.5g
22 火	さんまの甘煮 ポテトサラダ 春雨スープ ブロッコリー みかん	牛乳 クッキー	さんま(皮つき、生) ハム(ロース) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 緑豆はるさめ(乾) ビスケット(ソフト)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) チンゲンサイ(葉、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー: 444kcal タンパク: 15.1g 脂質: 27.5g
23 水	ミートボール 小松菜のゴマ和え なす汁 かぼちゃの甘煮 オレンジ	牛乳 カレーパン	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ごま(いり) ロールパン	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) なす(果実、生) 日本はくさい(果実、生) ハレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 534kcal タンパク: 28.9g 脂質: 26.7g
24 木	きんぴらごぼう ス克蘭ブルエッグ きゃべつ汁 里芋のみそ和え みかん	焼き芋 野菜生活	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	車糖(三温糖) ごま(いり) しらたき サラダ油(ハイオレイック) さつまいも(球茎、生) さつまいも(塊根、皮むき、生)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) キャベツ(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: 409kcal タンパク: 13.1g 脂質: 10.2g
25 金	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 わかめスープ 牛乳 パナナ	ヤクルト 小丸純せんべい	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	蒸し中華めん なたね油 車糖(三温糖) ごま(いり) ごま油 米菓(塩せんべい)	あおさ(寒干し) 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) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(原産、生) パナナ(生)	エネルギー: 446kcal タンパク: 16.2g 脂質: 14.7g
26 土	ソフトフランス(あんバターパン) ジャーマンポテト 牛乳 みかん	気になる野菜 (白ぶどう&ほうれん草) アスパラガス	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	あんパン 有塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー: 721kcal タンパク: 17.2g 脂質: 26.9g
27 日						
28 月	ポークカレー コールスローサラダ 牛乳 さつま芋スティック 梨	なかよしヨーグルト 手作りクッキー	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) ハム(ロース) 普通牛乳100 鶏卵 全卵(生)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) サラダ油(ハイオレイック) 薄力粉(1等) 有塩バター 車糖(三温糖)	にら(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(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) 日本なし(生)	エネルギー: 623kcal タンパク: 16.2g 脂質: 33.1g
29 火	さばの味噌煮 スバゲティサラダ なめこ汁 みかん	なかよしプリン しょうゆせんべい	まさば(生) 米みそ(甘みそ) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 納豆 豆腐 かつお節	車糖(三温糖) マカロニスバゲティ(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) なめこ(水煮缶詰) 糸みつば(葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー: 338kcal タンパク: 14.7g 脂質: 11.5g
30 水	油淋鶏 もやしのナムル とろりんスープ チーズ パナナ	牛乳 手作りクリームボックス	若鶏、もも(皮つき、生) プロセスチーズ ごま油 オリブ油 有塩バター 食パン ざらめ糖(グラニュー糖)	なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) 有塩バター 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) にんじん(りん茎、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) ブラックマツタケ(生) こまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原産、生) パナナ(生)	エネルギー: 565kcal タンパク: 23.4g 脂質: 26.9g
31 木	切干大根の含め煮 きのこキッシュ 白菜汁 オレンジ	スイートパンプキン しおぼんせん	さつま揚げ 油揚げ かつお節 鶏卵 全卵(生) ベーコン(ロース) 米みそ(甘みそ) クリーム(乳脂肪) 植物油 普通牛乳	車糖(三温糖) 有塩バター 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	切干だいこん(乾) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) エリンギ(生) はくさい(結球葉、生) ハレンシアオレンジ(砂じょう、生) 日本	エネルギー: 357kcal タンパク: 11.8g 脂質: 12.2g

給食MEMO

- 8日(火) 秋の小遠足
- 14日(月) ◎スポーツの日
- 18日(金) 誕生会
- 21日(月) 創立記念日

材料の都合により献立が変更になることがあります。



# 令和6年10月 献立表

## 3歳未満児

## 会津報徳保育園

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価		
	朝間	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 火	牛乳 豆乳クッキー	タラの磯辺揚げ さつま芋とブロッコリーの白和え 大根汁 ご飯 にんじんグラッセ ぶどう	ミルミル ばかうけ	普通牛乳100 まだら(生) 米みそ(甘みそ) 木綿豆腐 油揚げ かつお節	ビスケット(ソフト) プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	あおき(素干し) 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) ぶどう(皮なし、生)	エネルギー：562kcal タンパク：17.5g 脂質：16.2g	加減量：293mg 食塩相当量：0.8g	
2 水	麦茶 梨	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ わかめスープ ご飯 りんご	牛乳 フルーツサンド	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) ハム(ローズ) プロセスチーズ 普通牛乳100 ホイップクリーム(乳脂肪)	車糖(三温糖) 薄力粉(1等) オリーブ油 マカロニスパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) ロールパン	日本なし(生) しょうが(根茎、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) 根深ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(海藻、生) ユッケ(魚、生) ユッケ(魚、生)	エネルギー：508kcal タンパク：16.2g 脂質：20.1g	加減量：198mg 食塩相当量：0.8g	
3 木	ヤクルト チーズクッキー	五目ひじき煮 半月卵 さつま芋汁 ご飯 ブロッコリー 梨	牛乳 ホットケーキ	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) 黄だいた(水煮缶詰) 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 普通牛乳	リーフパイ 車糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵型) プレミックス粉(ホットケーキ用) ソフトタイプ マーガリン(家庭用) ムーブシロップ	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) えのきたけ(生) ブロッコリー(花序、生) 日本なし(生)	エネルギー：552kcal タンパク：16.3g 脂質：18.2g	加減量：263mg 食塩相当量：1.1g	
4 金	牛乳 アンパンマンせんべい	きつねうどん 天ぷら(さつまいも・ちくわ) ほうれん草のお浸し オレンジ	ジョア(プレーン) チーズおにぎり	普通牛乳100 かつお節 油揚げ 蒸しわかめ(水煮缶詰) プロセスチーズ	米菓(塩せんべい) うどん(ゆで) さつまいも(塊根、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラワー油(ハイオレイック) 水稲穀粒(精白米)	根深ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(海藻、生) ほうれん草(葉、通常平均、生) ハンシニアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：560kcal タンパク：21.7g 脂質：15.7g	加減量：504mg 食塩相当量：1.4g	
5 土	麦茶 花花せんべい	いちごジャムパン ツナサラダ 牛乳 パナナ	ぶどうジュース 星たべよ	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) ジャムパン マヨネーズ(全卵型)	レタス(土耕栽培、結球葉、生)	エネルギー：404kcal タンパク：10.2g 脂質：10.4g	加減量：147mg 食塩相当量：1g	
6 日									
7 月	ミルミル 味しらべ	ハッシュドポーク シーザーサラダ 牛乳 ご飯 さつま芋チップ バナナ	フルーツヨーグルト うす塩せんべい	ふた大型種、かた(脂身つき、生) ハム(ローズ) ナチュラルチーズ(バルメザン) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) サラワー油(ハイオレイック)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) マッシュルーム(生) 赤色トマト(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生)	エネルギー：628kcal タンパク：17.6g 脂質：19.4g	加減量：331mg 食塩相当量：1.6g	
8 火	秋の小遠足 (気になるジュース・アスバラガス)								
9 水	なかよしヨーグルト	ハンバーグ 温野菜 ニラ汁 ご飯 オレンジ	牛乳 卵のカスタードパン	ふた、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) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	パン粉(乾燥) ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) クリーム	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(海藻、生) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) にら(葉、生) ブラックマツタビ(葉、生) ほうろく(根、生) しょうが(根茎、生) だいこん(根、皮つき、生) ほうろく(根、生) ほうろく(根、生)	エネルギー：581kcal タンパク：26.7g 脂質：21.2g	加減量：303mg 食塩相当量：1.2g	
10 木	麦茶 りんご	里芋の煮物 厚焼き卵 チンゲン菜スープ ご飯 ブロッコリーのなめたけ和え 梨	スポン まあるいクラッカー	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生) かつお節 ベーコン(ベーコン)	車糖(三温糖) さだも(球茎、生) 水稲穀粒(精白米) クラッカー(ソーダ)	りんご(皮むき、生) にんじん(根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、生) ブロッコリー(花序、生) えのきたけ(味付け缶詰) 日本なし(生)	エネルギー：417kcal タンパク：11.6g 脂質：8.1g	加減量：95mg 食塩相当量：0.9g	
11 金	ヤクルト 白い風船	秋ナス入りナポリタン レバーの電田揚げ 牛乳 白菜のお浸し オレンジ	りんごジュース ぱりんこ	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	ウエハース 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) ごま(乾) なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉) 豆乳(調整豆乳) ショートケーキ	しょうが(根茎、生) にんじん(りん茎、生) かぶ(根、皮つき、生) ブラックマツタビ(葉、生) みずな(葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) ほうろく(根、生) ほうろく(根、生)	エネルギー：655kcal タンパク：20.9g 脂質：23.9g	加減量：247mg 食塩相当量：1.1g	
12 土	麦茶 ビスコ	ソフトフランス(甘バター) ミートグラタン 牛乳 パナナ	気になるジュース ともろこしあられ	ふた、ひき肉(生) ミートソース ナチュラルチーズ(バルメザン) 普通牛乳100	ビスケット(ソフト) フランスパン 無塩バター マカロニスパゲッティ(乾) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) マッシュルーム(水煮缶詰) パナナ(生) ぶどう(濃縮還元ジュース)	エネルギー：648kcal タンパク：17.1g 脂質：21.3g	加減量：191mg 食塩相当量：1.7g	
13 日									
14 月	スポーツの日								
15 火	麦茶 じゃこせんべい	カレーのムニエル マセドアンサラダ コンスープ ご飯 オレンジ	カップdeヤクルト クッキー	まがれい(生) ハム(ローズ)	米菓(塩せんべい) 有塩バター 薄力粉(1等) さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	エリンギ(生) えのきたけ(生) レモン(果汁、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ひじき(ほしひじき) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル)	エネルギー：429kcal タンパク：13.6g 脂質：12.1g	加減量：99mg 食塩相当量：1g	
16 水	麦茶 梨	ポークチャップ 青菜和え まいたけ汁 ご飯 りんご	牛乳 スラッピージョー	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ぶた、ひき肉(生)	車糖(三温糖) オリーブ油 薄力粉(1等) 水稲穀粒(精白米) ごま油 パン粉(乾燥) ロールパン	日本なし(生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) ブラックマツタビ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) まいたけ(生) りんご(皮むき、生) にんじん(根、皮つき、生)	エネルギー：451kcal タンパク：17.1g 脂質：13.9g	加減量：179mg 食塩相当量：1.1g	
17 木	ぶどうゼリー	五目納豆 さつまいもの甘煮 うす塩汁 ご飯 大根煮 梨	牛乳 アップルマフィン	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ 油揚げ 黄だいた(国産、乾) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 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) 水稲穀粒(精白米) プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター	りんご(皮むき、生) にんじん(根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、生) ブロッコリー(花序、生) えのきたけ(味付け缶詰) 日本なし(生)	エネルギー：556kcal タンパク：19.4g 脂質：17.4g	加減量：259mg 食塩相当量：1.1g	
18 金	野菜生活 Caせんべい	さつまいもご飯 鶏のから揚げ かぶの豆乳スープ 水菜のお浸し フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ハム(ローズ) ナチュラルチーズ(バルメザン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) マカロニスパゲッティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) 青ピーマン(果実、生) なす(果実、生) ほうろく(結球葉、生) フレーズリー(生) ほうろく(根、生)	エネルギー：496kcal タンパク：19.7g 脂質：10.2g	加減量：197mg 食塩相当量：1.1g	
19 土	麦茶 かぼちゃボーロ	ブルーベリーパン ポテトサラダ 牛乳 野菜スープ みかん	気になるジュース きなこせんべい	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳100 ベーコン(ベーコン)	ポーロ(衛生ポーロ) ロールパン マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 豆乳(調整豆乳) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) マッシュルーム(水煮缶詰) パナナ(生) ぶどう(濃縮還元ジュース)	エネルギー：465kcal タンパク：13.4g 脂質：17.5g	加減量：175mg 食塩相当量：1.5g	
20 日									
21 月	牛乳 コーンポタージュせんべい	ささ身揚げ きゃべつサラダ のっぺい汁 かぼちゃご飯 梨	手作り飲むヨーグルト ミレービスケット	普通牛乳100 若鶏、ささ身(生) ハム(ローズ) かつお節 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳1リットル	米菓(塩せんべい) プレミックス粉(てんぷら用) サラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケット	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) ごぼう(根、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) だいこん(根、皮つき、生) ほうろく(根、生) ほうろく(根、生)	エネルギー：537kcal タンパク：19.7g 脂質：19.4g	加減量：229mg 食塩相当量：0.9g	
22 火	ミルミル うす焼きせんべい	さんまの甘煮 ポテトサラダ 春雨スープ ご飯 ブロッコリー みかん	牛乳 クッキー	さんま(皮つき、生) ハム(ローズ) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 緑豆(煮た) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) チンゲンサイ(葉、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー：607kcal タンパク：18.3g 脂質：24.6g	加減量：262mg 食塩相当量：1.4g	
23 水	麦茶 りんご	ミートボール 小松菜のゴマ和え なす汁 ご飯 かぼちゃの甘煮 オレンジ	牛乳 カレーパン	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) ロールパン	りんご(皮むき、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) なす(果実、生) 日本かぼちゃ(果実、生) ハンシニアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：566kcal タンパク：24.4g 脂質：21.4g	加減量：246mg 食塩相当量：1.3g	
24 木	なかよしプリン	きんぴらごぼう ス克蘭ブルエッグ きゃべつ汁 ご飯 里芋のみそ和え みかん	焼き芋 野菜生活	ふた大型種、かた(ローズ) (脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	車糖(三温糖) ごま(いり) しろたき サラワー油(ハイオレイック) 水稲穀粒(精白米) さだも(球茎、生) さつまいも(塊根、皮むき、生)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) キャベツ(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：513kcal タンパク：13.5g 脂質：10.5g	加減量：147mg 食塩相当量：0.8g	
25 金	牛乳 玄米おこし	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 わかめスープ パナナ	ヤクルト 小丸純せんべい	普通牛乳100 ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生)	はとむぎ(精白粒) 蒸し中華めん なたね油 車糖(三温糖) ごま(いり) ごま油 米菓(塩せんべい)	あおき(素干し) 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) 根深ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(海藻、生) パナナ(生)	エネルギー：403kcal タンパク：14.7g 脂質：11.9g	加減量：204mg 食塩相当量：0.6g	
26 土	麦茶 お豆腐屋さんのかりんとう	ソフトフランス(あんバターパン) ジャーマンポテト 牛乳 みかん	気になる野菜 (白ぶどう&ほうれん草) アスバラガス	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	かりんとう あんパン 有塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー：598kcal タンパク：11.6g 脂質：22.3g	加減量：160mg 食塩相当量：1.5g	
25 日									
28 月	麦茶 ウエハース	ポークカレー コールスローサラダ 牛乳 ご飯 さつま芋スティック 梨	なかよしヨーグルト 手作りクッキー	ふた大型種、かた(ローズ) (脂身つき、生) ハム(ローズ) 普通牛乳100 鶏卵、全卵(生)	ウエハース じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) サラワー油(ハイオレイック) 薄力粉(1等) 有塩バター 車糖	にら(葉、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) 日本なし(生)	エネルギー：665kcal タンパク：15.9g 脂質：28.1g	加減量：238mg 食塩相当量：1.8g	
29 火	リンゴジュース くまサンド	さばの味噌煮 スパゲティサラダ なめこ汁 ご飯 みかん	なかよしプリン しょうゆせんべい	まがれい(生) 米みそ(甘みそ) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 絹ごし豆腐 かつお節	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) マカロニスパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) 水炊き(煮) 糸みずな(葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー：481kcal タンパク：14.5g 脂質：10g	加減量：79mg 食塩相当量：1.2g	
30 水	カップdeヤクルト	油淋鶏 もやしのナムル とろりんスープ ご飯 チーズ バナナ	牛乳 手作りクリームボックス	若鶏、もも(皮つき、生) プロセスチーズ 普通牛乳100 加糖練乳 普通牛乳1リットル	なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 オリーブ油 水稲穀粒(精白米) 有塩バター 食パン ざらめ糖(グラニュー糖)	しょうが(根茎、生) にんじん(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ブラックマツタビ(葉、生) こまつな(葉、生) わかめ(海藻、生) パナナ(生)	エネルギー：626kcal タンパク：20.9g 脂質：24.4g	加減量：302mg 食塩相当量：1.1g	
31 木	麦茶 みかん	切干大根の含め煮 きのこキッシュ 白菜汁 ご飯 オレンジ	スイートパンプキン しおぼんせん	さつま揚げ 油揚げ かつお節 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ローズ) 米みそ(甘みそ) クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) 普通牛乳	車糖(三温糖) 有塩バター 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) 切干だいこん(乾) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) ほうろく(結球葉、生) エリンギ(生) ほうろく(根、生)	エネルギー：437kcal タンパク：11.6g 脂質：9g	加減量：121mg 食塩相当量：1.2g	

### 給食MEMO

- 8日(火) 秋の小遠足
- 14日(月) ◎スポーツの日
- 18日(金) お誕生会
- 21日(月) 創立記念日

※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、献立が変更になることがあります。



# 令和6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	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	火	5倍粥 さつま芋汁 ブロッコリーの白和え風トロトロ煮	軟飯 さつま芋汁 ブロッコリーの白和え風煮	バナナ煮	
2	水	5倍粥 玉ねぎ汁 キャベツとささ身のトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 キャベツとささ身煮	パン粥	
3	木	5倍粥 ブロッコリースープ さつま芋と鮭のトロトロ煮	軟飯 ブロッコリースープ さつま芋と鮭煮	かぼちゃ煮	
4	金	肉うどん ほうれん草と人参のトロトロ煮	肉うどん ほうれん草と人参煮	じゃが芋煮	
5	土	コーンパン粥 レタスとささ身のトロトロ煮	コーンパン粥 レタスとささ身煮	ご飯粥	
6	日				
7	月	5倍粥 にんじん汁 豆腐と小松菜のトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 豆腐と小松菜煮	りんご煮	
8	火	5倍粥 小松菜汁 鮭と玉ねぎのトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 鮭と玉ねぎ煮	ご飯粥	
9	水	5倍粥 きゃべつ汁 肉団子のトロトロ煮	軟飯 きゃべつ汁 肉団子煮	トースト	
10	木	5倍粥 かぼちゃ汁 ブロッコリーと凍り豆腐のトロトロ煮	軟飯 かぼちゃ汁 ブロッコリーと凍り豆腐煮	じゃが芋煮	
11	金	さつま芋粥 かぶと鮭のトロトロ煮	さつま芋粥 かぶと鮭煮	かぼちゃ煮	
12	土	オニオンパン粥 きゅうりとささ身のトロトロ煮	オニオンパン粥 きゅうりとささ身煮	ご飯粥	
13	日				
14	月				スポーツの日
15	火	5倍粥 コーンスープ さつま芋と鮭のトロトロ煮	軟飯 コーンスープ さつま芋と鮭煮	さつま芋煮	
16	水	5倍粥 豆腐汁 小松菜のトロトロ煮	軟飯 豆腐汁 小松菜煮	パン粥	
17	木	5倍粥 大根汁 人参と納豆のトロトロ煮	軟飯 大根汁 人参と納豆煮	トマト煮	
18	金	5倍粥 白菜汁 秋ナスとレバーのトロトロ煮	軟飯 白菜汁 秋ナスとレバー煮	オレンジ煮	
19	土	ポテトパン粥 きゅうりとささ身のトロトロ煮	ポテトパン粥 きゅうりとささ身煮	野菜スティック	
20	日				
21	月	5倍粥 人参汁 キャベツとささ身のトロトロ煮	軟飯 人参汁 キャベツとささ身煮	ご飯粥	
22	火	5倍鮭粥 ブロッコリースープ ポテトサラダ風煮	鮭軟飯 ブロッコリースープ ポテトサラダ風煮	野菜煮	
23	水	5倍粥 なす汁 小松菜とひき肉のトロトロ煮	軟飯 なす汁 小松菜とひき肉煮	トースト	
24	木	5倍粥 きゃべつ汁 かぼちゃと豆腐のトロトロ煮	軟飯 きゃべつ汁 かぼちゃと豆腐煮	ご飯粥	
25	金	5倍粥 玉ねぎ汁 キャベツとカジキのトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 キャベツとカジキ煮	さつま芋煮	
26	土	にんじんパン粥 玉ねぎとささ身のトロトロ煮	にんじんパン粥 玉ねぎとささ身煮	オレンジのコンポート	
27	日				
28	月	5倍粥 玉ねぎ汁 さつま芋と納豆のトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 さつま芋と納豆煮	じゃが芋の コロコロ煮	
29	火	5倍粥 キャベツ汁 豆腐とブロッコリーのトロトロ煮	軟飯 キャベツ汁 豆腐とブロッコリー煮	バナナ煮	
30	水	5倍粥 にんじん汁 じゃが芋とレバーのトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 じゃが芋とレバー煮	トースト	
31	木	5倍粥 白菜汁 ほうれん草とカジキのトロトロ煮	軟飯 白菜汁 ほうれん草とカジキ煮	スイートパンプキン	
ごはんから作る		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 5	米 1 : 水 2		
				50g	