

2022年 10月 給食献立表 (乳児)

ひなた保育園

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 土 15日 土 29日 土	牛乳 菓子	和風パスタ	かぼちゃの塩バター蒸し とうふとわかめスープ バナナ	牛乳 菓子	つなかん とうふ ぎゅうにゅう	すばけてい あぶら さとう ばたー	たまねぎ わかめ しめじ ほうれんそう えのき ばなな かぼちゃ	480kcal 17.3g 脂: 16.1g 塩: 1.0g
3日 月 17日 月	牛乳 菓子	ごはん	ポークビーンズ フレンチサラダ 豆腐と青菜のすまし汁	牛乳 手作りクッキー	ぶたにく ぎゅうにゅう だいす かにかま とうふ	こめ はくりきこ じゃがいも ばたー あぶら さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり とまとかん こまつな けちやつぶ	481kcal 18.5g 脂: 19.5g 塩: 1.5g
4日 火 18日 火	牛乳 菓子	ごはん	生姜焼き マカロニサラダ むらくも汁	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう かまほこ とうふ たまご	こめ さとう あぶら かたくりこ まかろに まよねーず	きゃべつ ほうれんそう にんじん きゅうり たまねぎ	480kcal 21.0g 脂: 19.8g 塩: 1.4g
5日 水 19日 水	ヨーグルト	野菜あんかけうどん	豆腐のおとし揚げ 季節のフルーツ	牛乳 ピザトースト	ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ はむ とうふ ちーず とりにく よーぐる	うどん しょくぼん こまあぶら かたくりこ あぶら	きゃべつ ちやし・りまん にんじん れんこん たまねぎ ながねぎ ちんげんさい ちんご・こーん	424kcal 19.2g 脂: 17.5g 塩: 2.4g
6日 木 20日 木	牛乳 菓子	ごはん	鮭の西京焼き やさいとハムのあえもの きのこ汁	牛乳 菓子	さけ ぎゅうにゅう みそ はむ とうふ	こめ さとう あぶら こまあぶら	もやし まいたけ きゅうり しめじ にんじん ながねぎ えのき	455kcal 20.2g 脂: 14.5g 塩: 1.6g
7日 金 21日 金	牛乳 チーズ	ごはん	チキンカレー 切干大根のツナマヨサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 クラッカー・ジャムサンド	とりにく ちーず つなかん とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ごま あぶら こまあぶら まよねーず くらっかー	にんじん きりぼしごん たまねぎ きゅうり けちやつぶ みすな りんご いちご・じゃぶ	496kcal 18.7g 脂: 21.5g 塩: 2.2g
8日 土 22日 土	牛乳 菓子	やきそば	さつまいも煮 大根とわかめのスープ バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごま あぶら こまあぶら さつまいも さとう	きゃべつ だいごん にんじん わかめ たまねぎ ばなな もやし	473kcal 15.7g 脂: 16.4g 塩: 1.1g
11日 火 24日 月	牛乳 菓子	ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ 油揚げのみそしる	牛乳 菓子	とうふ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう はむ	こめ かたくりこ あぶら はるさめ さとう こまあぶら	きゃべつ たまねぎ にんじん えのき ながねぎ わかめ きゅうり	540kcal 19.5g 脂: 23.0g 塩: 1.9g
12日 水 25日 火	牛乳 菓子	ナポリタン	こふきいも コーンとやさいのスープ ゼリー	牛乳 おにぎり	ペーこん ちーず ぎゅうにゅう	すばけてい こめ ばたー じゃがいも ぜりー	たまねぎ こーん ぴーまん にんじん けちやつぶ ほうれんそう あおのり わかめ	467kcal 15.6g 脂: 13.2g 塩: 1.5g
13日 木 26日 水	牛乳 チーズ	ごはん	カレーマヨチキン 3色野菜のおかか和え きゃべつのみそしる	牛乳 きなこ蒸しパン	とりにく きなこ かつおぶし ちーず みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう まよねーず あぶら かたくりこ H/M	こまつな みすな にんじん もやし きゃべつ	440kcal 24.2g 脂: 14.3g 塩: 1.4g
14日 金 27日 木	牛乳 菓子	ごはん	かじきのフライ ひじきのあえもの なめこのみそしる	牛乳 菓子	かじき とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ こまあぶら はくりきこ さとう ばんこ ごま あぶら	けちやつぶ にんじん ひじき なめこ こまつな みすな こーん	482kcal 20.0g 脂: 18.7g 塩: 1.5g
28日 金 	牛乳 菓子	にんじんごはん	豆腐グラタン ブロッコリー コンソメスープ	牛乳 アメリカンドッグ	とうふ ういんなー ペーこん ちーず ぎゅうにゅう	こめ ばんこ あぶら まよねーず ばたー H/M はくりきこ	にんじん きゃべつ たまねぎ ほうれんそう こーん けちやつぶ ぶろっこりー	542kcal 18.7g 脂: 26.5g 塩: 2.0g
31日 月 	牛乳 菓子	ごはん	おばけハンバーグ ポテトサラダ かぼちゃポタージュ	牛乳 スイートポテト	ぶたにく たまご すきむみるく ぎゅうにゅう	こめ さとう ばんこ じゃがいも はくりきこ まよねーず ばたー さつまいも	たまねぎ きゃべつ けちやつぶ かぼちゃ にんじん きゅうり	634kcal 21.7g 脂: 28.0g 塩: 1.5g

⇒その他連絡事項



18日は園外保育のため、のいちご組はお弁当持参してください。
献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
492kcal	19.3g	19.2g	1.6g

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 土 15日 土 29日 土	和風パスタ	かぼちゃの塩バター蒸し とうふとわかめスープ バナナ	牛乳 菓子	つなかん とうふ ぎゅうにゅう	ずばげてい あぶら さとう ばたー	たまねぎ わかめ しめじ ほうれんそう えのき ばなな かぼちゃ	527kcal 18.8g 脂: 16.5g 塩: 1.2g
3日 月 17日 月	ごはん	ポークビーンズ フレンチサラダ 豆腐と青菜のすまし汁	牛乳 手作りクッキー	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず かにかま とうふ	こめ はくりきこ じゃがいも ばたー あぶら さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり とまとかん こまつな けちやつぶ	524kcal 20.5g 脂: 20.2g 塩: 1.8g
4日 火 18日 火	ごはん	生姜焼き マカロニサラダ むらくも汁	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ たまご	こめ さとう あぶら かたくりこ まかに まよねーず	きゃべつ ほうれんそう にんじん きゅうり たまねぎ	530kcal 23.5g 脂: 21.8g 塩: 1.7g
5日 水 19日 水	野菜あんかけうどん	豆腐のおとし揚げ 季節のフルーツ	牛乳 ピザトースト	ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ はむ とうふ ちーず とりにく	うどん しょくぼん こまあぶら かたくりこ あぶら	きゃべつ ちゆし・ひーまん にんじん れんこん たまねぎ ながねぎ ちんげんさい みるつ・こーん	484kcal 21.2g 脂: 19.8g 塩: 2.8g
6日 木 20日 木	ごはん	鮭の西京焼き やさいとハムのあえもの きのこ汁 56	牛乳 菓子	さけ ぎゅうにゅう みそ はむ とうふ	こめ さとう あぶら こまあぶら	もやし まいだけ きゅうり しめじ にんじん ながねぎ えのき	500kcal 22.6g 脂: 15.2g 塩: 1.9g
7日 金 21日 金	ごはん	チキンカレー 切干大根のツナマヨサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 クラッカー-ジャムサンド	とりにく つなかん とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ごま あぶら こまあぶら まよねーず くらっかー	にんじん きりばしにん たまねぎ きゅうり けちやつぶ みすな りんご いちごツツレ	535kcal 18.1g 脂: 20.7g 塩: 2.3g
8日 土 22日 土	やきそば	さつまいも煮 大根とわかめのスープ バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごま あぶら こまあぶら さつまいも さとう	きゃべつ だいこん にんじん わかめ たまねぎ ばなな もやし	525kcal 16.8g 脂: 16.7g 塩: 1.3g
11日 火 24日 月	ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ 油揚げのみそしる	牛乳 菓子	とうふ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう はむ	こめ かたくりこ あぶら はるさめ さとう こまあぶら	きゃべつ たまねぎ にんじん えのき ながねぎ わかめ きゅうり	602kcal 21.5g 脂: 25.3g 塩: 2.3g
12日 水 25日 火	ナポリタン	こぶきいも コーンとやさいのスープ ゼリー	牛乳 おにぎり	ペーこん ちーず ぎゅうにゅう	ずばげてい こめ ばたー じゃがいも ぜりー	たまねぎ こーん びーまん にんじん けちやつぶ ほうれんそう あおりの わかめ	500kcal 16.7g 脂: 12.0g 塩: 1.8g
13日 木 26日 水	ごはん	カレーマヨチキン 3色野菜のおかか和え きゃべつのみそしる	牛乳 きなこ蒸しパン	とりにく きなこ かつあぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう まよねーず あぶら かたくりこ H/M	こまつな みすな にんじん もやし きゃべつ	465kcal 24.9g 脂: 11.8g 塩: 1.4g
14日 金 27日 木	ごはん	かじきのフライ ひじきのあえもの なめこのみそしる	牛乳 菓子	かじき とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ こまあぶら はくりきこ さとう ばんこ ごま あぶら	けちやつぶ にんじん ひじき なめこ こまつな みすな こーん	534kcal 22.3g 脂: 20.4g 塩: 1.7g
28日 金 	にんじんごはん	豆腐グラタン ブロッコリー コンソメスープ	牛乳 アメリカンドッグ	とうふ ういんな ペーこん ちーず ぎゅうにゅう	こめ ばんこ あぶら まよねーず ばたー H/M はくりきこ	にんじん きゃべつ たまねぎ ほうれんそう こーん けちやつぶ ぶろっこりー	608kcal 20.7g 脂: 30.2g 塩: 2.4g
31日 月 	ごはん	おばけハンバーグ ポテトサラダ かぼちゃポターシュ	牛乳 スイートポテト	ぶたにく たまご すきむみるく ぎゅうにゅう	こめ さとう ばんこ じゃがいも はくりきこ まよねーず ばたー さつまいも	たまねぎ きゃべつ けちやつぶ かぼちゃ にんじん きゅうり	712kcal 24.2g 脂: 30.2g 塩: 1.8g

⇒その他連絡事項

18日は園外保育のため、お弁当持参してください。
献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
542kcal	20.9g	20.1g	1.9g

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1日 土 15日 土 29日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		和風うどん かぼちゃ とうふとわかめスープ バナナ	和風パスタ かぼちゃ とうふとわかめスープ バナナ	和風パスタ かぼちゃの塩バター蒸し とうふとわかめスープ バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじゃ	牛乳・菓子
	食材		ツナ缶・豆腐・スパゲティ・米 玉ねぎ・しめじ・えのき・かぼちゃ わかめ・ほうれん草・バナナ	ツナ缶・豆腐・スパゲティ・米 玉ねぎ・しめじ・えのき・かぼちゃ わかめ・ほうれん草・バナナ	ツナ缶・豆腐・牛乳・スパゲティ・バター 玉ねぎ・しめじ・えのき・かぼちゃ わかめ・ほうれん草・バナナ
3日 月 17日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ ポークビーンズ フレンチサラダ 豆腐と青菜のすまし汁	やわらかごはん ポークビーンズ フレンチサラダ 豆腐と青菜のすまし汁	ごはん ポークビーンズ フレンチサラダ 豆腐と青菜のすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・つなかゆ	牛乳・手作りクッキー
	食材		豚肉・大豆・豆腐・米・じゃが芋 玉ねぎ・人参・トマト缶 きゃべつ・きゅうり・小松菜	豚肉・大豆・豆腐・米・じゃが芋 ツナ缶・玉ねぎ・人参・トマト缶 ケチャップ・きゃべつ・きゅうり・小松菜	豚肉・大豆・豆腐・牛乳・米・じゃが芋 薄力粉・バター・玉ねぎ・人参・トマト缶 ケチャップ・きゃべつ・きゅうり・小松菜
4日 火 18日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 生姜焼き マカロニサラダ 豆腐スープ	やわらかごはん 生姜焼き マカロニサラダ 豆腐スープ	ごはん 生姜焼き マカロニサラダ 豆腐スープ
	午後食		ミルク	お茶・わかめかゆ	牛乳・菓子
	食材		豚肉・豆腐 米・マカロニ・きゃべつ 人参・きゅうり・玉ねぎ・ほうれん草	豚肉・豆腐・わかめ 米・マカロニ・きゃべつ 人参・きゅうり・玉ねぎ・ほうれん草	豚肉・かまぼこ・豆腐・卵・牛乳 米・マカロニ・マヨネーズ・きゃべつ 人参・きゅうり・玉ねぎ・ほうれん草
5日 水 19日 水	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食 		野菜あんかけうどん 豆腐団子 季節のフルーツ	野菜あんかけうどん 豆腐団子 季節のフルーツ	野菜あんかけうどん 豆腐のおとし揚げ 季節のフルーツ
	午後食		ミルク	お茶・ピザ風パンがゆ	牛乳・ピザトースト
	食材		豚肉・豆腐・鶏肉・フルーツ うどん・れんこん・長ねぎ きゃべつ・人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・もやし	豚肉・豆腐・鶏肉・牛乳・食パン・フルーツ・コーン チーズ・うどん・れんこん・長ねぎ・ピーマン きゃべつ・人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・もやし	豚肉・ちくわ・豆腐・鶏肉・牛乳・食パン・フルーツ・コーン ハム・チーズ・ヨーグルト・うどん・ごま油・れんこん・長ねぎ きゃべつ・人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・もやし・ピーマン
6日 木 20日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鮭の西京焼き やさいのあえもの きのこ汁	やわらかごはん 鮭の西京焼き やさいのあえもの きのこ汁	ごはん 鮭の西京焼き やさいとハムのあえもの きのこ汁
	午後食		ミルク	お茶・煮込みうどん	牛乳・菓子
	食材		鮭・味噌・豆腐・米 もやし・きゅうり・人参 えのき・まいたけ・しめじ・長ねぎ	鮭・味噌・うどん・豆腐・米 もやし・きゅうり・人参 えのき・まいたけ・しめじ・長ねぎ	鮭・味噌・ハム・豆腐・牛乳・米 ごま油・もやし・きゅうり・人参 えのき・まいたけ・しめじ・長ねぎ
7日 金 21日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ じゃが芋のうま煮 切干大根のツナサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	やわらかごはん じゃが芋のうま煮 切干大根のツナサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	ごはん チキンカレー 切干大根のツナマヨサラダ 豆腐と水菜のすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・ジャムのせパンがゆ	牛乳・クラッカー・ジャムサンド
	食材		鶏肉・ツナ缶・豆腐 じゃが芋・水菜・米・りんご 人参・玉ねぎ・切干大根・きゅうり	鶏肉・ツナ缶・豆腐・牛乳・米・りんご じゃが芋・水菜・いちごジャム・食パン 人参・玉ねぎ・切干大根・きゅうり・水菜・いちごジャム	鶏肉・ツナ缶・豆腐・牛乳・チーズ・米・りんご じゃが芋・マヨネーズ・ごま・ごま油・クラッカー 人参・玉ねぎ・切干大根・きゅうり・水菜・いちごジャム

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
8日 土 22日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		やきうどん さつまいも煮 大根とわかめのスープ バナナ	やきうどん さつまいも煮 大根とわかめのスープ バナナ	やきそば さつまいも煮 大根とわかめのスープ バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		豚肉・うどん・さつまいも きゃべつ・人参・わかめ・バナナ 玉ねぎ・もやし・大根	豚肉・米・うどん・さつまいも きゃべつ・人参・わかめ・バナナ 玉ねぎ・もやし・大根	豚肉・ちくわ・牛乳・中華麺・さつまいも ごま・ごま油・きゃべつ・人参 玉ねぎ・もやし・大根・わかめ・バナナ
11日 火 24日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ 麻婆豆腐 やさしいサラダ 玉ねぎのみそしる	やわらかごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 油揚げのみそしる	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 油揚げのみそしる
	午後食		ミルク	お茶・おかがりかゆ	牛乳・菓子
	食材		豆腐・豚肉・えのき・わかめ 米・春雨・きゃべつ・人参 長ねぎ・きゅうり・玉ねぎ	豆腐・豚肉・油揚げ・おかか 米・春雨・きゃべつ・人参 長ねぎ・きゅうり・玉ねぎ・えのき・わかめ	豆腐・豚肉・ハム・卵・油揚げ・牛乳 米・ごま油・春雨・きゃべつ・人参 長ねぎ・きゅうり・玉ねぎ・えのき・わかめ
12日 水 25日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		煮込みうどん こぶきいも コーンとやさしいのスープ	ナポリタン こぶきいも コーンとやさしいのスープ	ナポリタン こぶきいも コーンとやさしいのスープ ゼリー
	午後食		ミルク	お茶・かぼちゃかゆ	牛乳・おにぎり
	食材		チーズ・うどん・ほうれん草・わかめ じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン ケチャップ・青のり・コーン・人参	チーズ・スパゲティ・ほうれん草・わかめ じゃが芋・米・玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ ケチャップ・青のり・コーン・人参	ベーコン・チーズ・牛乳・スパゲティ・バター じゃが芋・ゼリー・米・玉ねぎ・ピーマン ケチャップ・青のり・コーン・人参・ほうれん草・わかめ
13日 木 26日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食		おかゆ てりやきチキン 3色野菜のおかか和え きゃべつのみそしる	やわらかごはん てりやきチキン 3色野菜のおかか和え きゃべつのみそしる	ごはん カレーマヨチキン 3色野菜のおかか和え きゃべつのみそしる
	午後食		ミルク	お茶・きなこかゆ	牛乳・きなこ蒸しパン
	食材		鶏肉・かつお節 米・小松菜・人参 もやし・きゃべつ・水菜	鶏肉・かつお節・きな粉 米・小松菜・人参 もやし・きゃべつ・水菜	鶏肉・かつお節・牛乳・きな粉・チーズ 米・マヨネーズ・H/M・小松菜・人参 もやし・きゃべつ・水菜
14日 金 27日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ かじきソテー ひじきのあえもの なめこのみそしる	やわらかごはん かじきソテー ひじきのあえもの なめこのみそしる	ごはん かじきのフライ ひじきのあえもの なめこのみそしる
	午後食		ミルク	お茶・チーズパンがゆ	牛乳・菓子
	食材		かじき・豆腐・牛乳・米 ケチャップ・ひじき 小松菜・コーン・人参・なめこ・水菜	かじき・豆腐・牛乳・米・チーズ 食パン・ケチャップ・ひじき 小松菜・コーン・人参・なめこ・水菜	かじき・豆腐・牛乳・米・薄力粉 パン粉・ごま油・ごま・ケチャップ・ひじき 小松菜・コーン・人参・なめこ・水菜
28日 金 	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		にんじんかゆ 豆腐のチーズ炒め ブロッコリー コンソメスープ	にんじんかゆ 豆腐のチーズ炒め ブロッコリー コンソメスープ	にんじんごはん 豆腐グラタン ブロッコリー コンソメスープ
	午後食		ミルク	お茶・さげかゆ	牛乳・アメリカンドッグ
	食材		豆腐・チーズ 米・なめこ・きゃべつ・ほうれん草 人参・玉ねぎ・コーン・ブロッコリー	豆腐・チーズ・鮭 米・なめこ・きゃべつ・ほうれん草 人参・玉ねぎ・コーン・ブロッコリー	豆腐・ベーコン・チーズ・牛乳・ウインナー 米・バター・薄力粉・パン粉・マヨネーズ・H/M・なめこ 人参・玉ねぎ・コーン・ブロッコリー・きゃべつ・ほうれん草
月 	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ ハンバーグ ポテトサラダ かぼちゃポタージュ	やわらかごはん ハンバーグ ポテトサラダ かぼちゃポタージュ	ごはん おばけハンバーグ ポテトサラダ かぼちゃポタージュ
	午後食		ミルク	お茶・さつまいもかゆ	牛乳・スイートポテト
	食材		豚肉・スキムミルク・牛乳・米・パン粉 じゃが芋・きゃべつ・かぼちゃ 玉ねぎ・ケチャップ・人参・きゅうり	豚肉・スキムミルク・牛乳・米・パン粉 じゃが芋・さつまいも・きゃべつ・かぼちゃ 玉ねぎ・ケチャップ・人参・きゅうり	豚肉・卵・スキムミルク・牛乳・米・パン粉 薄力粉・バター・じゃが芋・マヨネーズ・さつまいも 玉ねぎ・ケチャップ・人参・きゅうり・きゃべつ・かぼちゃ
	朝おやつ				
	午前食				
	午後食				
	食材				