10月　献立表　幼児食

2022年　10月

ぎのわんおひさま保育園

日付	献立名				食材名				栄養価
	昼食（幼児食）	おやつ	昼食（離乳食）	おやつ（離乳食）	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 土	ごはん ビビンバ丼 油揚げとえのきの味噌汁 パイン	豆乳 焼きいも	おかゆ 野菜の柔らか煮 だし汁	野菜おじや	豚ひき肉、油揚げ、調製豆乳	にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、えのきたけ、カットわかめ、パイナップル缶	はいが精米、きび砂糖、ごま油、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、米みそ、おろしにんにく、食塩、鶏がらだし、かつお・昆布だし	エネルギー 488kcal たんぱく質 17.9g 脂質 15.6g 炭水化物 75.7g 塩分 1.6g
3 月	ごはん 筑前煮 酢の物 たまねぎとわかめのすまし汁	豆乳 紅イモちんすこう	おかゆ 野菜の柔らか煮 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじや	鶏もも肉、しらす干し、焼き竹輪、調製豆乳	れんこん、にんじん、干ししいたけ、さやいんげん、きゅうり、りょくとうもやし、乾燥わかめ、たまねぎ、カットわかめ	はいが精米、炒め油、さといも、上白糖、きび砂糖、薄力粉、黒砂糖、ラード	水、戻し汁、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、紅イモパウダー	エネルギー 538kcal たんぱく質 15.6g 脂質 16.6g 炭水化物 85.0g 塩分 1.2g
4 火	ごはん 白身魚の磯揚げ やさいチャンプルー みそ汁	豆乳 固形ヨーグルト	おかゆ 野菜の柔らか煮 白身魚の柔らか煮 だし汁	野菜おじや	キングクリップ、ツナ缶、木綿豆腐、油揚げ、調製豆乳、ヨーグルト	あおのり、にんじん、キャベツ、にら、こまつな、なし	はいが精米、薄力粉、揚げ油、きび砂糖、炒め油	水、食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 464kcal たんぱく質 24.2g 脂質 13.0g 炭水化物 66.9g 塩分 1.4g
5 水	ごはん タコライス 野菜ナムル アーサー汁	豆乳 マシュマロサンド	おかゆ 野菜の柔らか煮 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじや	豚ももミンチ、ピザ用チーズ、ツナ缶、絹ごし豆腐、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、レタス、りょくとうもやし、きゅうり、あおさ	はいが精米、きび砂糖、すりごま、ごま油	水、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつおだし、マシュマロ、クラッカー	エネルギー 466kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.8g 炭水化物 67.0g 塩分 1.6g
6 木	スパゲティー（ミートソース） ブロッコリーとじゃがいものチーズ焼き コーンクリームスープ（卵なし） オレンジ(45g)	豆乳 ジャムサンド	おかゆ 野菜の柔らか煮 ささみの柔らか煮 だし汁	野菜おじや	豚ひき肉、ピザ用チーズ、調製豆乳、クリームチーズ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、干ししいたけ、ホールトマト缶、ブロッコリー、スイートコーン、コーン缶、長ねぎ、バレンシアオレンジ、ブルーベ	スパゲッティ、炒め油、きび砂糖、じゃがいも、かたくり粉、ロールパン	食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、マヨネーズ、かつお・昆布だし、中華だし	エネルギー 628kcal たんぱく質 21.1g 脂質 19.3g 炭水化物 75.6g 塩分 2.3g
7 金	ごはん 松風焼き ひじき煮 キャベツの味噌汁	豆乳 チョコチップスコーン	おかゆ 野菜の柔らか煮 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじや	鶏ひき肉、大豆水煮缶、いんげんまめ、油揚げ、調製豆乳、豆乳	たまねぎ、干しひじき、にんじん、キャベツ	はいが精米、パン粉、いりごま、きび砂糖、しらたき、炒め油、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	水、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、チョコチップ	エネルギー 582kcal たんぱく質 22.2g 脂質 20.6g 炭水化物 82.5g 塩分 2.3g
8 土	ごはん 豚丼 たまねぎとわかめみそ汁 ももの缶詰	豆乳 ちんびん	おかゆ 野菜の柔らか煮 だし汁	野菜おじや	豚もも肉、調製豆乳	しょうが、たまねぎ、カットわかめ、黄桃缶、もも缶	はいが精米、うるち米、上白糖	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、食塩、米みそ	エネルギー 541kcal たんぱく質 16.8g 脂質 7.1g 炭水化物 104.3g 塩分 1.0g
10 月	スポーツの日休園								
11 火	ごはん 鮭のみそ焼き クーブイリチー みそ汁	豆乳 マロンケーキ	おかゆ 野菜の柔らか煮 白身魚の柔らか煮 だし汁	野菜おじや	さけ、豚ばら肉、油揚げ、調製豆乳	ぶなしめじ、万能ねぎ、刻み昆布、切干しだいこん、にんじん、こまつな	はいが精米、きび砂糖、板こんにゃく、サラダ油	水、料理酒、米みそ、こいくちしょうゆ、かつおだし、かつお・昆布だし	エネルギー 421kcal たんぱく質 21.0g 脂質 13.7g 炭水化物 56.7g 塩分 1.5g
12 水	ごはん かぼちゃカレー もやしのごま和え ウインナー	豆乳 揚げパン（きな粉）	おかゆ 野菜の柔らか煮 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじや	豚ももミンチ、いんげんまめ、ウインナーソーセージ、調製豆乳、きな粉	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、りょくとうもやし、バナナ	はいが精米、炒め油、すりごま、きび砂糖、ロールパン、サラダ油	水、カレールウ、こいくちしょうゆ	エネルギー 628kcal たんぱく質 18.7g 脂質 23.4g 炭水化物 92.6g 塩分 2.4g
13 木	みそラーメン 小松菜のツナサラダ 柿(40g)	豆乳 スイートポテト	おかゆ 野菜の柔らか煮 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじや	豚ひき肉、ツナ缶、調製豆乳、生クリーム	にんじん、キャベツ、にら、りょくとうもやし、コーン缶、こまつな、柿	中華めん、きび砂糖、すりごま、さつまいも、食塩不使用バター	水、食塩、中華だし、米みそ、こいくちしょうゆ、料理酒、穀物酢	エネルギー 410kcal たんぱく質 14.9g 脂質 11.0g 炭水化物 69.7g 塩分 1.3g
14 金	さつまいもごはん 白身魚の西京焼き ほうれん草のごま和え たまねぎとわかめのすまし汁	豆乳 固形ヨーグルト	おかゆ 野菜の柔らか煮 白身魚の柔らか煮 だし汁	野菜おじや	さわら、かつお節、調製豆乳、ヨーグルト	ほうれんそう、にんじん、りょくとうもやし、たまねぎ、カットわかめ	はいが精米、さつまいも、いりごま、きび砂糖	水、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし	エネルギー 409kcal たんぱく質 19.7g 脂質 8.4g 炭水化物 66.7g 塩分 1.3g
15 土	ごはん 野菜そぼろ丼 お麩とわかめの味噌汁 パイン	◎豆乳 ◎ウインナーロール	おかゆ 野菜の柔らか煮 だし汁	野菜おじや	豚ひき肉、調製豆乳、ウインナーソーセージ、豆乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶、カットわかめ、パイナップル缶	はいが精米、きび砂糖、炒め油、釜焼きふ、ホットケーキミックス、サラダ油	水、こいくちしょうゆ、米みそ、かつお・昆布だし	エネルギー 508kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.5g 炭水化物 79.3g 塩分 2.0g
17 月	ごはん 回鍋肉 はるさめサラダ アーサー汁	豆乳 ツナコーントースト	おかゆ 野菜の柔らか煮 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじや	豚かたロース、ツナ缶、絹ごし豆腐、調製豆乳	キャベツ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、あおさ、コーン缶	はいが精米、きび砂糖、はるさめ、ごま油、食パン	水、食塩、米みそ、鶏がらだし、料理酒、穀物酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、マヨネーズ	エネルギー 534kcal たんぱく質 17.2g 脂質 21.1g 炭水化物 72.9g 塩分 1.6g
18 火	沖縄そば もやしのごま和え オレンジ(45g)	豆乳 固形ヨーグルト	おかゆ 野菜の柔らか煮 ささみの柔らか煮 だし汁	野菜おじや	いんげんまめ、調製豆乳、ヨーグルト	万能ねぎ、りょくとうもやし、にんじん、バレンシアオレンジ	沖縄そば、きび砂糖、すりごま	三枚肉、料理酒、本みりん、かまぼこ（そば用）、豚骨（そば用）、かつおだし、食塩、こいくちしょうゆ	エネルギー 364kcal たんぱく質 15.3g 脂質 5.1g 炭水化物 66.4g 塩分 2.7g
19 水	お弁当会	豆乳 さつまいもボール	お弁当会	野菜おじや	調製豆乳、クリームチーズ、卵		薄力粉、きび砂糖	ゆずジャム、ベーキングパウダー	エネルギー 151kcal たんぱく質 4.8g 脂質 5.6g 炭水化物 17.7g 塩分 0.3g
20 木	ごはん 鶏肉となすのみそ炒め 酢の物 中身汁	豆乳 お麩のラスク	おかゆ 野菜の柔らか煮 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじや	鶏もも肉、しらす干し、焼き竹輪、調製豆乳、きな粉	ぶなしめじ、なす、しょうがおろし汁、きゅうり、りょくとうもやし、乾燥わかめ	はいが精米、かたくり粉、ごま油、きび砂糖、釜焼きふ、食塩不使用バター	水、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、穀物酢、食塩	エネルギー 442kcal たんぱく質 16.8g 脂質 15.6g 炭水化物 61.3g 塩分 1.4g
21 金	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーの和風サラダ コーンクリームスープ（卵なし）	豆乳 シリアルバー	おかゆ 野菜の柔らか煮 ささみの柔らか煮 だし汁	野菜おじや	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、調製豆乳	ブロッコリー、コーン缶、にんじん、たまねぎ、スイートコーン	はいが精米、調合油、かたくり粉、コーンフレーク、食塩不使用バター	水、カレー粉、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、食塩、和風ノンオイルドレッシング、かつお・昆布だし、中華だし、フルーツグラノーラ、マシュマロ	エネルギー 517kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.3g 炭水化物 79.9g 塩分 2.0g
22 土	ごはん プルコギ丼 たまねぎとわかめみそ汁 ももの缶詰	豆乳 アガラサー	おかゆ 野菜の柔らか煮 だし汁	野菜おじや	豚もも肉、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、カットわかめ、黄桃缶、もも缶	はいが精米、はるさめ、ごま油、きび砂糖、いりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、おろしにんにく、食塩、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 365kcal たんぱく質 11.7g 脂質 6.9g 炭水化物 66.1g 塩分 1.0g
24 月	ごはん なす味噌炒め 和風スパサラダ お麩とわかめの味噌汁	豆乳 ピザトースト	おかゆ 野菜の柔らか煮 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじや	豚かた肉、ツナ缶、調製豆乳、ピザ用チーズ	なす、にんじん、エリンギ、にら、しょうがおろし汁、きゅうり、カットわかめ、たまねぎ、青ピーマン	はいが精米、ごま油、きび砂糖、スパゲッティ、釜焼きふ、食パン	水、かつお・昆布だし、米みそ、こいくちしょうゆ、和風ドレッシング、ピザ用ソース	エネルギー 580kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.2g 炭水化物 82.5g 塩分 3.0g
25 火	ごはん 野菜チャンプルー 納豆みそ さといも汁	豆乳 サーターアンダギー	おかゆ 野菜の柔らか煮 ささみの柔らか煮 だし汁	野菜おじや	豚かたロース、挽きわり納豆、ツナ缶、調製豆乳	キャベツ、青ピーマン、にんじん、しょうがおろし、だいこん、ごぼう、万能ねぎ、バナナ	はいが精米、きび砂糖、さといも	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ	エネルギー 408kcal たんぱく質 14.4g 脂質 9.1g 炭水化物 70.4g 塩分 1.0g
26 水	ロールパン 鶏のマーマレード焼き コールスローサラダ クリームシチュー	豆乳 カボチャケーキ	おかゆ 野菜の柔らか煮 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじや	鶏もも肉、ベーコン、調製豆乳、豆乳	オレンジマーマレード、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ	ロールパン、ホットケーキミックス、きび砂糖、調合油	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、米酢、食塩、水、ホワイトソース、ベーキングパウダー	エネルギー 534kcal たんぱく質 19.2g 脂質 24.8g 炭水化物 63.2g 塩分 1.9g
27 木	ごはん 鶏肉のきのこあんかけ れんこんマヨサラダ たまねぎとわかめのすまし汁	豆乳 揚げパン（ココア）	おかゆ 野菜の柔らか煮 ささみの柔らか煮 だし汁	野菜おじや	鶏もも肉、焼き竹輪、調製豆乳	ぶなしめじ、まいたけ、にんじん、れんこん、ブロッコリー、あおのり、たまねぎ、カットわかめ	はいが精米、上白糖、かたくり粉、ごま油、ロールパン、サラダ油、きび砂糖	水、並塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、食塩、ピュアココア	エネルギー 456kcal たんぱく質 16.0g 脂質 15.6g 炭水化物 65.8g 塩分 1.1g
28 金	きつねうどん ちくわ磯辺揚げ オレンジ(45g)	豆乳 シークワーサーゼリー	おかゆ 野菜の柔らか煮 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじや	油揚げ、豆腐竹輪、調製豆乳	にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、あおのり、バレンシアオレンジ	干しうどん、上白糖、薄力粉、サラダ油	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、本みりん、食塩、シークワーサーゼリー	エネルギー 361kcal たんぱく質 12.5g 脂質 8.0g 炭水化物 48.6g 塩分 3.2g
29 土	ごはん ビビンバ丼 たまねぎとわかめのすまし汁 パイン	豆乳 ジャムサンド	おかゆ 野菜の柔らか煮 だし汁	野菜おじや	豚ひき肉、調製豆乳、クリームチーズ	にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、たまねぎ、カットわかめ、パイナップル缶、ブルーベリージャム	はいが精米、きび砂糖、ごま油、ロールパン	水、こいくちしょうゆ、米みそ、おろしにんにく、食塩、鶏がらだし、かつお・昆布だし	エネルギー 485kcal たんぱく質 16.6g 脂質 14.1g 炭水化物 77.7g 塩分 1.2g
31 月	ごはん もずく丼 酢の物 アーサー汁	豆乳 ハロウィンクッキー	おかゆ 野菜の柔らか煮 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじや	豚ひき肉、しらす干し、焼き竹輪、絹ごし豆腐、調製豆乳、卵	おきなわもずく、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、コーン缶、きゅうり、りょくとうもやし、乾燥わかめ、あおさ	はいが精米、きび砂糖、炒め油、かたくり粉、薄力粉、食塩不使用バター、粉糖	水、食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、かつおだし、ピュアココア	エネルギー 397kcal たんぱく質 12.7g 脂質 9.7g 炭水化物 67.4g 塩分 1.7g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です