




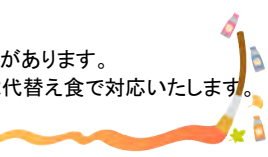


# 10月 幼児食献立表



きらっつスぱる保育園  
栄養士 照屋恵美

令和4年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 土	バナナ	豚肉の生姜焼き ワカメと白菜の和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 ツナ缶 ワカメ 絹豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 人参 ほうれん草	18 火	梨	さつま芋ご飯 鮭の西京焼き ひじき炒め ゆし豆腐	鮭 ひじき 豚肉 大豆 ゆし豆腐	白米 さつま芋 しらたき	トマト 人参 なら ねぎ
	午後おやつ	かりんとう チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	かりんとう			午後おやつ	わらびもち 牛乳	きなこ 牛乳	タピオカ粉 芋くず 砂糖	
3 月	オレンジ	豆腐のドライカレー ブロッコリーサラダ 卵スープ	豚ミンチ 木綿豆腐 ツナ缶 卵	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 椎茸 ブロッコリー 人参 小松菜	19 水	オレンジ	モズク丼ぶり 南瓜サラダ すまし汁	もずく 豚ミンチ 卵 チーズ 絹豆腐	白米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 南瓜 レーズン ほうれん草
	午後おやつ	サターアングリー 牛乳	卵 牛乳	砂糖 小麦粉			午後おやつ	ソーメンチャンプルー ヤクルト	ツナ缶 ヤクルト	ソーメン	玉ねぎ なら
4 火	青切みかん	ふりかけご飯 はんぺんチーズフライ 胡瓜のしらすあえ レバー汁	はんぺん チーズ 卵 しらす 鶏肉 鶏レバー	白米 ふりかけ 小麦粉 パン粉	胡瓜 コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ	20 木	 お弁当会 & お誕生会 				
	午後おやつ	バナナクッキー 牛乳	牛乳	ケーキMIX 砂糖 油	バナナ						
5 水	バナナ	ご飯 サバの竜田揚げ 人参しりしり 冬瓜のみそ汁	サバ ツナ缶 卵	白米	トマト 人参 玉ねぎ なら 冬瓜 しめじ ねぎ	21 金	りんご	麦ごはん サバのおろし煮 鮭チャンプルー 冬瓜のみそ汁	サバ ポーク缶 卵 厚揚げ	白米 押し麦 車麩	大根 ねぎ キャベツ からし菜 人参 冬瓜 ねぎ
	午後おやつ	ふかし芋 牛乳	牛乳	さつま芋			午後おやつ	大学芋 牛乳	牛乳	さつま芋	
6 木	パイナップル	ひじき入ミートスパゲティ 野菜サラダ 卵ときのこのスープ	ひじき 合挽肉 卵	スパゲティ	玉ねぎ ピーマン 人参 トマト レタス 胡瓜 りんご コーン 人参 えのき草 ねぎ	22 土	バナナ	焼きそば 胡瓜の和え物 大根のみそ汁	豚肉 ちくわ ワカメ	中華麺	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 胡瓜 人参 大根 ねぎ
	午後おやつ	ジュシーおにぎり サキイカ	ツナ缶 昆布 サキイカ	白米	人参 ねぎ		午後おやつ	黒棒 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	黒棒	
7 金	りんご	ご飯 鮭のチーズマヨ焼き きんぴらごぼう 大根のみそ汁	鮭 チーズ ちきあぎ アーサ	白米 マヨネーズ こんにゃく	ブロッコリー ごぼう 人参 なら 大根 ねぎ	24 月	オレンジ	ピビンパ丼 もずく酢 なめこ汁	豚肉 卵 もずく 絹豆腐	白米	もやし 人参 ほうれん草 胡瓜 なめこ ねぎ
	午後おやつ	黒ゴマサンド 牛乳	牛乳	食パン 黒ゴマペースト			午後おやつ	メロンパンスコーン 牛乳	卵 牛乳	ケーキMIX パター 砂糖	
8 土	バナナ	チャーハン 胡瓜の和え物 鶏スープ	ポーク缶 ツナ缶 鶏肉	白米	玉ねぎ 人参 からし菜 胡瓜 人参 キャベツ ねぎ	25 火	バナナ	雑穀米ご飯 秋刀魚のかば焼き 肉じゃが かき玉汁	秋刀魚 豚肉 卵	白米 雑穀米 じゃが芋	トマト 玉ねぎ 人参 グリンピース ねぎ
	午後おやつ	はちやくみ レーズン 牛乳	牛乳	はちやくみ	レーズン		午後おやつ	マシュマロおこし 牛乳	きなこ 牛乳	マシュマロ コーンフレーク オートミール マーガリン	
11 火	梨	大根チキンカレー キャベツサラダ もずくスープ	鶏肉 カニ棒 もずく	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根 グリンピース キャベツ かいわれ 人参 ねぎ	26 水	柿	ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	合挽肉 卵 卵	白米 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ	人参 ピーマン 玉ねぎ コーン 人参 胡瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ
	午後おやつ	チーズクッキー 牛乳	粉チーズ 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖 パター			午後おやつ	アメリカンドック 牛乳	ウインナー 卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX	
12 水	りんご	玄米ご飯 魚の天ぷら 豆腐チャンプルー ソーメン汁	白身魚 ツナ缶 木綿豆腐	白米 玄米 てんぷら粉	トマト からし菜 もやし 人参 ねぎ	27 木	りんご	ご飯 ユウリンチー かみかみあえ ワカメスープ	鶏肉 ワカメ	白米 はちみつ サキイカ	長ネギ 人参 胡瓜 キャベツ 玉ねぎ ねぎ
	午後おやつ	プリン クラッカー	プリン	クラッカー			午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX パター 油	
13 木	柿	タコライス 胡瓜ちくわ ワカメスープ	合挽肉 チーズ ちくわ ワカメ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト 胡瓜 玉ねぎ しめじ	28 金	オレンジ	フィッシュバーガー レタスサラダ クラムチャウダー	白身魚 卵 ベーコン アサリ 牛乳	パン 小麦粉 マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ レタス 胡瓜 トマト 玉ねぎ 人参 パセリ
	午後おやつ	チョコチップ蒸しパン 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖 チョコ 油			午後おやつ	いなり寿司 お茶	いなりの皮	白米	椎茸 人参
14 金	ネーブル	ご飯 魚のもみじ焼き クービーリチー キャベツのみそ汁	白身魚 刻み昆布 油揚げ	白米 マヨネーズ こんにゃく	ブロッコリー 人参 切干大根 人参 キャベツ ねぎ	29 土	バナナ	ケチャップライス キャベツの和え物 ワカメのみそ汁	ウインナー ツナ缶 ワカメ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ
	午後おやつ	カレーチーズラスク 牛乳	粉チーズ 牛乳	食パン マヨネーズ			午後おやつ	タンナファクルー レーズン 牛乳	牛乳	タンナファクルー	レーズン
15 土	バナナ	ジュシー 春雨サラダ 豚汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 豚肉	白米 春雨	人参 なら 白菜 人参 大根 人参 ごぼう ねぎ	31 月	梨	ご飯 南瓜コロケ ブロッコリーソーテー クリームスープ	合挽肉 卵 ウインナー 牛乳	白米 小麦粉 パン粉	南瓜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン 玉ねぎ 人参
	午後おやつ	ビスコ プルーン 牛乳	牛乳	ビスコ	プルーン		午後おやつ	ハローウインケーキ 牛乳	牛乳 卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 パター チョコ	人参
17 月	青切みかん	「沖縄そばの日」 ソーキそば ほうれん草の白和え 金時豆の甘煮	ソーキ かまぼこ ツナ缶 木綿豆腐	沖縄そば 金時豆 黒糖	ねぎ ほうれん草 人参	17 月	 ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。 ※ 10日(月)スポーツの日でお休みです。 				
	午後おやつ	油みそおにぎり 胡瓜スティック	ツナ缶	白米	胡瓜						