






10月 幼児食 献立表



きららうえぼる保育園
栄養士 照屋恵美

令和5年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)		
	緑		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)		緑		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)
2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 ビーマン しめじ ブロッコリー 人参 小松菜	18水	梨	さつま芋ご飯 魚の西京焼き ひじき炒め ゆし豆腐	白身魚 ひじき 豚肉 大豆 ゆし豆腐	白米 さつま芋 しらたき 人参 にはら ねぎ	
	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			午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 黒糖 砂糖	
3火	青切みかん	ゆかりご飯 はんぺんチーズフライ 胡瓜のしらすあえ 鶏汁	はんぺん チーズ 卵 ツナ缶 しらす 鶏肉	白米 ゆかり 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参 ビーマン ねぎ 胡瓜 コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ	19木	青切みかん	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
	午後おやつ	メロンパンスコーン 牛乳	卵 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX			午後おやつ	お誕生日ケーキ 牛乳	牛乳	ケーキ	
4水	バナナ	麦ご飯 納豆みそ 鶏肉と野菜の炒め物 ソーメン汁	納豆 鶏肉	白米 押し麦 じゃが芋 ソーメン	玉ねぎ 人参 椎茸 ブロッコリー ねぎ	20金	りんご	麦ごはん 赤魚のおろし煮 豚肉とナスの炒め物 厚揚げのみそ汁	白身魚 赤魚 豚肉 厚揚げ	白米 押し麦 大根 ねぎ ナス 玉ねぎ にはら 小松菜	
	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	
5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 マヨネーズ	玉ねぎ ビーマン 人参 トマト レタス 胡瓜 りんご コーン えのき茸 ねぎ	21土	 運 動 会				
	午後おやつ	ジュースおにぎり 小魚	ツナ缶 昆布 小魚	白米	人参 ねぎ						
6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 こんにやく ごぼう 人参 にはら 大根 ねぎ	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン ブロッコリー 大根 ねぎ	23月	オレンジ	もずく丼ぶり 南瓜サラダ 味噌汁	もずく 豚ミンチ 卵 チーズ 絹豆腐	白米 マヨネーズ 味噌汁	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 南瓜 レーズン ほうれん草
	午後おやつ	黒ゴマサンド 牛乳	牛乳	食パン 黒ゴマジャム			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	もやし にはら
7土	バナナ	チャーハン 胡瓜の和え物 鶏スープ	ポーク缶 卵 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		24火	バナナ	ご飯 サバのノルウェー風 肉じゃが みそ汁	サバ 豚肉	白米 じゃが芋 しらたき 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 しめじ ねぎ	
	午後おやつ	はちやぐみ レーズン 牛乳	牛乳	はちやぐみ 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 コーンフレック オートミール マーガリン	
10火	りんご	《マクロの日》ふりかけご飯 マグロツナコロッケ 梅昆布甘酢あえ ワカメのみそ汁	マグロツナ缶 チーズ 卵 塩昆布 ワカメ	白米 ふりかけ じゃが芋	玉ねぎ トマト 白菜 胡瓜 玉ねぎ ねぎ	25水	柿	もちぎびご飯 ハンバーグ ブロッコリーソーテー コンソメスープ	合挽肉 卵 ベーコン 卵 牛乳	白米 もちぎび パン粉	人参 ビーマン 玉ねぎ コーン ブロッコリー 人参 玉ねぎ 人参 セロリ
	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	サターアングダー 牛乳	卵 牛乳	砂糖 小麦粉	
11水	バナナ	ご飯 タンドリーチキン 人参しりしり 冬瓜のみそ汁	鶏肉 ヨーグルト 鶏ミンチ 卵	白米	人参 玉ねぎ いんげん 冬瓜 しめじ ねぎ	26木	りんご	ふりかけご飯 唐揚げチキン かみかみあえ ワカメのみそ汁	鶏肉 さきいか ワカメ	白米 ふりかけ トマト 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ ねぎ	
	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	バナナケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	バナナ
12木	梨	野菜ラーメン かりかり胡瓜 ポテトフライ	ナルト	ラーメン	キャベツ コーン 長ネギ 胡瓜	27金	オレンジ	フィッシュバーガー レタスサラダ クリームスープ	白身魚 卵 ベーコン 牛乳	白米 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	ワカメおにぎり 魚肉ソーセージ	ワカメ 魚肉ソーセージ	白米			午後おやつ	いなり寿司 お茶	いなりの皮	白米	椎茸 人参
13金	ネーブル	玄米ご飯 サバの香焼 クレープリチー じゃが芋のみそ汁	サバ 刻み昆布 豚肉	白米 玄米 こんにやく じゃが芋	ブロッコリー 切干大根 人参 にはら 玉ねぎ ねぎ	28土	バナナ	生姜焼き丼 ワカメと白菜の和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 ワカメ ツナ缶 絹豆腐	白米 人参 にはら ほうれん草	玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 人参 ほうれん草
	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	かりんとう チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	かりんとう	
14土	バナナ	ジュース 春雨サラダ 豚汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 豚肉	白米 春雨	人参 にはら 白菜 人参 大根 人参 ごぼう ねぎ	30月	りんご	オムライス キャベツの和え物 大根のみそ汁	鶏肉 卵 ツナ缶 油揚げ	白米 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり 人参 大根 ねぎ	
	午後おやつ	ビスコ ブルーン 牛乳	牛乳	ビスコ ブルーン			午後おやつ	ヨーグルトあえ 鉄分ウエハース	ヨーグルト	ウエハース	バナナ バイン缶
16月	ヨーグルトあえ	大根チキンカレー キャベツサラダ	鶏肉 カニ棒	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	31火	梨	ご飯 南瓜ミート焼き マカロニサラダ ゆし豆腐	合挽肉 チーズ ゆし豆腐	白米 マカロニ マヨネーズ	南瓜 玉ねぎ 人参 胡瓜 みかん缶 ねぎ
	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 バター			午後おやつ	ハローウィンサンド 牛乳	ウインナー チーズ 牛乳	ロールパン	レタス
17火	 お 弁 当 会 					<p>※ 食材の都合により献立を変更することがあります。</p> <p>※ 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。</p> <p>※ 9日(月)スポーツの日でお休みです。</p> <p>※ 21日(土)運動会</p> 