



# 10月給食献立予定表

令和5年度わかば保育園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
2	月	豆腐のカレーあんかけ キャベツの甘酢和え スープ	どら焼き <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、木綿豆腐 豚肉、鶏肉	米、じゃがいも、油	きゅうり、キャベツ、たまねぎ にんじん、わかめ、ほうれん草 葉ねぎ、みかん缶	476	
							589	
3	火	鯖のおろし煮 小松菜のおかか和え かぶのスープ	フルーチェ <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、鯖、ベーコン 味噌	米	小松菜、大根、かぶ にんじん、たまねぎ、パセリ	303	
							371	
4	水	肉味噌うどん チキンナゲット オレンジ	焼きおにぎり <small>(おにぎり)</small>	牛乳、豚肉、ハム チキンナゲット、味噌	うどん、ごま油、油 焼きおにぎり	きゅうり、もやし、にんじん しいたけ、にんにく、オレンジ	318	肉味噌うどんは 子どもたちに大人気の メニューです
							398	
5	木	食パン ツナとマカロニのグラタン オニオンスープ、ゼリー	せんべい <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、ツナ、ハム バター、チーズ	食パン、マカロニ、パン粉 とうもろこし	たまねぎ、にんじん、パセリ	411	わかばの年長 りおちゃんの リクエストメニューです
							528	
6	金	ししゃも焼き 肉じゃが いろいろすうぶ	バナナ <small>(バナナ)</small>	牛乳、ししゃも、豚肉 味噌	米、じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、えのきたけ グリーンピース、バナナ	398	みやの年長 いちかちゃんと考えてくれた オリジナルみそ汁です
							498	
10	火	魚の照り焼き ひじき煮 ゆうしんのみそしる	お好み焼き <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、めかじき、鶏卵 豚肉、大豆、味噌、油揚げ	米、じゃがいも、お好み焼き粉 長芋、マヨネーズ、油 ごま	キャベツ、にんじん、いんげん 葉ねぎ、ひじき、わかめ	400	わかばの年長 ゆうしんくんと考えてくれた オリジナルみそ汁です
							501	
11	水	オレンジチキン めんめんキャベツ なめこスープ	柿、りんご <small>(ゼリー)</small>	牛乳、鶏肉、ツナ	米、マヨネーズ	キャベツ、なめこ、ほうれん草 ねぎ、にんにく、のり、みかん果汁 レモン果汁、柿、りんご	361	おやつには 旬の果物を味わいます
							433	
12	木	鯖のアップルオニオンソース 野菜のごま和え えのきたけのすまし汁	せんべい <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、鯖、鶏肉	米、油、ごま	キャベツ、もやし、にんじん えのきたけ、たまねぎ、葉ねぎ しょうが、りんご	346	
							540	
13	金	カレー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	ちんすこう <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、豚肉、ハム	米、じゃがいも、油	たまねぎ、きゅうり、にんじん らっきょう、グリーンピース、レモン果汁 りんご	587	
							730	
16	月	ハムフライ 磯和え かきたま汁	もちもちチーズパン <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、ハムフライ、鶏卵 粉チーズ	米、油	ほうれん草、もやし、わかめ ねぎ、のり	431	
							529	
17	火	鮭のもみじ焼き れんこんと竹輪の金平 麩のすまし汁	さつまいもクリームクラッカー <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、鮭、ちくわ 粉チーズ	米、マヨネーズ、油 さつまいも	にんじん、れんこん、えのきたけ パセリ	377	もみじ焼きと旬のれんこんで 秋を感じられます
							471	
18	水	豚肉と大根の炒め煮 ほうれん草としらすのおかか和え だいこんきゅうり	ドーナツ <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、豚肉、鶏卵 味噌、バター、しらす干し かつお節	米、じゃがいも、油	大根、ほうれん草、にんじん グリーンピース、わかめ、しょうが	510	みやの年長 かいとくんと考えてくれた オリジナルみそ汁です
							639	
19	木	魚のソース焼き 納豆サラダ わかめスープ	米粉のもっちりバナナケーキ <small>(バナナ)</small>	牛乳、しいら、納豆 鶏卵、豆乳、ハム、チーズ	米、米粉、春雨 油、ごま油	ほうれん草、きゅうり、にんじん レモン果汁、バナナ	493	久しぶりに納豆サラダが 登場します
							616	
20	金	肉団子と春雨のスープ煮 カレー風味りヨネーズポテト ヨーグルト	たい焼き <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、豚肉、ベーコン 鶏卵、バター、ヨーグルト	米、じゃがいも、春雨 たい焼き	たまねぎ、にんじん、白菜 いんげん、しいたけ、パセリ	538	
							672	
23	月	鶏肉の味噌漬け焼き ひじきの酢の物 豆腐のすまし汁	パイナップルクッキー <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、鶏肉、木綿豆腐 味噌、バター	米、そうめん、ごま、ごま油	きゅうり、にんじん、葉ねぎ ひじき、レモン果汁、みかん缶	484	
							605	
24	火	魚のゴマ油焼き ブロッコリーときのこのサラダ やさしいスープ	みかんケーキ <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、めかじき、味噌	米、じゃがいも、ごま油、油	ブロッコリー、きゅうり、にんじん たまねぎ、えのきたけ、しめじ みかん缶	443	わかばの年長 あつしくんと考えてくれた オリジナルみそ汁です
							555	
25	水	ミートソーススパゲティ きのこスープ ゼリー	ビスケット <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、豚肉、粉チーズ	スパゲティ、油	たまねぎ、トマト、にんじん 小松菜、えのきたけ、しめじ グリーンピース	360	わかばの年長 あいちゃんの リクエストメニューです
							445	
26	木	魚のマヨネーズ焼き きゅうりの甘酢 豚汁	せんべい <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、たら、木綿豆腐 豚肉、味噌	米、じゃがいも、マヨネーズ とうもろこし	大根、きゅうり、にんじん たまねぎ、葉ねぎ、みかん缶	441	
							551	
27	金	愛情弁当						
30	月	ハンバーグ キャベツとツナのサラダ レタススープ	スティックパン <small>(スティックパン)</small>	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵 ツナ、ベーコン	米、油 スティックパン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり レタス、にんじん	527	
							672	
31	火	ハロウィンメニュー	ハロウィンおやつ	牛乳、鶏肉、粉チーズ かつお節、生クリーム	米、ニコニコポテト、油	かぼちゃ、ブロッコリー、のり しょうが	659	パンキンやおぼけで 見た目がかわいいメニューに なっています☺
							840	

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

