

# 令和5年 10月分献立表



ふえありーている保育園

日	曜日	献立名			主な食品名		
		1, 2歳 午前おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの
2 23	月	牛乳	ごはん ドライカレー わかめサラダ きのこのスープ	麦茶 パンケーキ	胚芽精米, 小麦粉, 三温 糖, 米粉, バター	牛乳, 鶏肉, 豚肉, わか め, 煮干し, こんぶ, かつ お(だし)	玉ねぎ, ピーマン, 大 根, 人参, キャベツ, きゅうり, あさつき, 生し いたけ
3 17	火	牛乳	まめとしらすのごはん 豚肉のねぎみそ焼き かぶのおひたし みそ汁	ヨーグルト せんべい	胚芽精米, せんべい	大豆, 豚肉, 牛乳, しら す, ヨーグルト, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	長ねぎ, 人参, かぶ, キャベツ, 白菜, あさつ き, しめじ
4 18	水	牛乳	ごはん たらの野菜あんかけ のりあえ みそ汁	麦茶 お好み焼き	胚芽精米, 小麦粉, 米粉	牛乳, 豚肉, 削り節, 白 身魚, たまご, 豆腐, み そ, 煮干し, こんぶ, かつ お(だし)	玉ねぎ, もやし, 人参, 干し椎茸, キャベツ, 長 ねぎ, 小松菜, あさつき
5 19	木	牛乳	米粉ロール ポテトグラタン しらすサラダ トマトスープ	麦茶 きなこボール	米粉ロール, 胚芽精米, じゃがいも, バター, 米 粉, もち米, 三温糖	牛乳, 鶏肉, しらす, む きえび, きなこ, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	玉ねぎ, 人参, キャベ ツ, きゅうり, しめじ, トマト, あさつき
6 20	金	牛乳	豚丼 かぼちゃサラダ みそ汁 フルーツ	麦茶 ミニパン	胚芽精米, しらたき, ミ ニパン	牛乳, 豚肉, 油揚げ, み そ, 煮干し, こんぶ, かつ お(だし)	長ねぎ, 玉ねぎ, 人参, かぼちゃ, 大根, あさつ き, 小松菜
7 21	土	牛乳	野菜ラーメン 野菜スティック フルーツ	牛乳 お楽しみパン	中華麺, お楽しみパン	牛乳, 豚肉, 煮干し, こ んぶ, かつお(だし)	人参, もやし, キャベ ツ, きゅうり, フルーツ
10 24	火	牛乳	鮭ごはん 鶏ウイング煮 れんこんとひじきの炒め煮 みそ汁	麦茶 たまごサンド	胚芽精米, 米粉ロール, マヨネーズ	牛乳, 鶏肉, 鮭, ひじ き, ごま, 油揚げ, みそ, たまご, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	大根, 小松菜, 人参, 長 ねぎ, れんこん, パセリ
11 25	水	牛乳	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ 野菜スープ	麦茶 さつまスティック	スパゲティ, 油, さつま いも	牛乳, 鶏肉, 豚肉, わか め	人参, 玉ねぎ, ピーマ ン, キャベツ, きゅう り, トマト, 大根, あさつ き, ブロッコリー
12 26	木	牛乳	米粉パン ハンバーグ トマトサラダ パンプキンスープ	麦茶 しらすおむすび	米粉パン, 胚芽精米, 米 粉, パン粉	牛乳, 鶏肉, 豚肉, しら す, 油揚げ, たまご, わか め, 煮干し, こんぶ, かつ お(だし)	かぼちゃ, 玉ねぎ, キヤ ベツ, きゅうり, しめじ, 人参, トマト, あさつ
13 31	金	牛乳	ごはん かれいのてり焼き ごま酢和え みそ汁	グレープゼリー お菓子	胚芽精米, ごま, ア ガー, お菓子	牛乳, 木綿豆腐, かれ い, 煮干し, こんぶ, かつ お(だし), みそ	もやし, しょうが, 人 参, きゅうり, 大根, 小 松菜, 長ねぎ
14 28	土	牛乳	肉汁うどん チーズ フルーツ	牛乳 お楽しみパン	ゆでうどん, お楽しみパ ン	牛乳, 豚肉, チーズ, 煮 干し, こんぶ, かつお(だ し)	人参, 玉ねぎ, あさつ き, フルーツ
16 30	月	牛乳	ごはん ポークカレー もやしナムル	プリン フルーツ	胚芽精米, バター, 米 粉, 豆乳, プリン, ジャ がいも	豚肉, わかめ, 煮干し, こんぶ, かつお(だし), 牛乳	人参, もやし, きゅう り, 玉ねぎ, フルーツ
おたのしみ		牛乳	ピラフ ヒレカツ コールスローサラダ たまごスープ フルーツ	麦茶 ロールケーキ	胚芽精米, 米粉, 油, パ ン粉, ロールケーキ	牛乳, 豚肉, 豆乳, たま ご, 煮干し, こんぶ, かつ お(だし),	人参, 玉ねぎ, ピーマ ン, キャベツ, かぶ, あ さつき, フルーツ

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

毎月19日は食育の日です。

「早寝早起きみんなで毎日朝ごはん」をすすめています。

まずは、簡単・手軽なもので毎日続けましょう。



月間平均栄養摂取量  
※日本食品標準成分表2020年版(八訂)  
に基づく栄養計算

1・2歳児		3歳児以上	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
521	20.4	578	22.9