

10月離乳食 5~6ヶ月頃献立表 (初期)

令和5年
若葉保育園

| 日付 | | 献立名 |
|----|---|------------------------------------|
| 2 | 月 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、人参の煮つぶし |
| 3 | 火 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、さつまいもの煮つぶし |
| 4 | 水 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし |
| 5 | 木 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と大根の煮つぶし、人参の煮つぶし |
| 6 | 金 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と小松菜の煮つぶし、大根の煮つぶし |
| 7 | 土 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、ほうれん草の煮つぶし |
| 10 | 火 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし |
| 11 | 水 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、人参の煮つぶし |
| 12 | 木 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし |
| 13 | 金 | おかゆ、野菜スープ、豆腐とほうれん草の煮つぶし、人参の煮つぶし |
| 14 | 土 | おかゆ、野菜スープ、豆腐とキャベツの煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし |
| 16 | 月 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と小松菜の煮つぶし、人参の煮つぶし |
| 17 | 火 | おかゆ、野菜スープ、豆腐とキャベツの煮つぶし、さつまいもの煮つぶし |
| 18 | 水 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、白菜の煮つぶし |
| 19 | 木 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、チンゲン菜の煮つぶし |
| 20 | 金 | おかゆ、野菜スープ、豆腐とじゃがいもの煮つぶし、ほうれん草の煮つぶし |
| 21 | 土 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、小松菜の煮つぶし |
| 23 | 月 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、人参の煮つぶし |
| 24 | 火 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、大根の煮つぶし |
| 25 | 水 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、人参の煮つぶし |
| 26 | 木 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、白菜の煮つぶし |
| 27 | 金 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、玉ねぎの煮つぶし |
| 28 | 土 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と大根の煮つぶし、人参の煮つぶし |
| 30 | 月 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、小松菜の煮つぶし |
| 31 | 火 | おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、人参の煮つぶし |

10月離乳食 7~8ヶ月頃献立表 (中期)

令和5年
若葉保育園

| 日付 | 献立名 | 主な材料 |
|-----|--|------------------------|
| 2月 | おかゆ、野菜スープ たらと玉ねぎの煮物、人参の煮物、オレンジ | 米、たら、玉ねぎ、人参、オレンジ |
| 3火 | おかゆ、野菜スープ ささみと人参の煮物、さつまいの煮物、煮りんご | 米、ささみ、人参、さつまい、りんご、砂糖 |
| 4水 | おかゆ、野菜スープ 豆腐と玉ねぎの煮物、じゃが芋の煮物、オレンジ | 米、豆腐、玉ねぎ、じゃが芋、オレンジ |
| 5木 | おかゆ、野菜スープ ささみと大根の煮物、人参の煮物、バナナ | 米、ささみ、大根、人参、バナナ |
| 6金 | おかゆ、野菜スープ かれいと小松菜の煮物、大根の煮物、オレンジ | 米、かれい、小松菜、大根、オレンジ |
| 7土 | おかゆ、野菜スープ 豆腐と玉ねぎの煮物、ほうれん草の煮物、オレンジ | 米、豆腐、玉ねぎ、ほうれん草、オレンジ |
| 10火 | おかゆ、野菜スープ しらすと人参の煮物、じゃが芋の煮物、煮りんご | 米、しらす、人参、じゃが芋、りんご、砂糖 |
| 11水 | おかゆ、野菜スープ ささみと玉ねぎの煮物、人参の煮物、オレンジ | 米、ささみ、玉ねぎ、人参、オレンジ |
| 12木 | おかゆ、野菜スープ 豆腐と人参の煮物、じゃが芋の煮物、バナナ | 米、豆腐、人参、じゃが芋、バナナ |
| 13金 | おかゆ、野菜スープ かれいとほうれん草の煮物、人参の煮物、オレンジ | 米、かれい、ほうれん草、人参、オレンジ |
| 14土 | おかゆ、野菜スープ しらすとキャベツの煮物、じゃが芋の煮物、バナナ | 米、しらす、キャベツ、じゃが芋、バナナ |
| 16月 | おかゆ、野菜スープ たらと小松菜の煮物、人参の煮物、オレンジ | 米、たら、小松菜、人参、オレンジ |
| 17火 | おかゆ、野菜スープ ささみとキャベツの煮物、さつまいの煮物、煮りんご | 米、ささみ、キャベツ、さつまい、りんご、砂糖 |
| 18水 | おかゆ、野菜スープ 豆腐と玉ねぎの煮物、白菜の煮物、オレンジ | 米、豆腐、玉ねぎ、白菜、オレンジ |
| 19木 | おかゆ、野菜スープ ささみと人参の煮物、チンゲン菜の煮物、バナナ | 米、ささみ、人参、チンゲン菜、バナナ |
| 20金 | おかゆ、野菜スープ しらすとじゃが芋の煮物、ほうれん草の煮物、オレンジ | 米、しらす、じゃが芋、ほうれん草、オレンジ |
| 21土 | おかゆ、野菜スープ 豆腐と人参の煮物、小松菜の煮物、オレンジ | 米、豆腐、人参、小松菜、オレンジ |
| 23月 | おかゆ、野菜スープ ささみと玉ねぎの煮物、人参の煮物、オレンジ | 米、ささみ、玉ねぎ、人参、オレンジ |
| 24火 | おかゆ、野菜スープ しらすと人参の煮物、大根の煮物、煮りんご | 米、しらす、人参、大根、りんご、砂糖 |
| 25水 | おかゆ、野菜スープ 豆腐と玉ねぎの煮物、人参の煮物、オレンジ | 米、豆腐、玉ねぎ、人参、オレンジ |
| 26木 | おかゆ、野菜スープ 豆腐と玉ねぎの煮物、白菜の煮物、バナナ | 米、豆腐、玉ねぎ、白菜、バナナ |
| 27金 | おかゆ、野菜スープ ささみと人参の煮物、玉ねぎの煮物、オレンジ | 米、ささみ、人参、玉ねぎ、オレンジ |
| 28土 | おかゆ、野菜スープ しらすと大根の煮物、人参の煮物、バナナ | 米、しらす、大根、人参、バナナ |
| 30月 | おかゆ、野菜スープ かれいと人参の煮物、小松菜の煮物、オレンジ | 米、かれい、人参、小松菜、オレンジ |
| 31火 | おかゆ、野菜スープ ささみと玉ねぎの煮物、人参の煮物、煮りんご | 米、ささみ、玉ねぎ、人参、りんご、砂糖 |

10月離乳食 9~11ヶ月頃献立表 (後期)

令和5年
若葉保育園

| 日付 | 昼食 | 主な材料 | 午後のおやつ |
|-----|--|--|-----------------|
| 2月 | 軟飯、チンゲン菜のスープ たらと玉ねぎの煮物、人参スティック オレンジ | 米、チンゲン菜、たら、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、食パン、いちごジャム | ジャムサンド 麦茶 |
| 3火 | 軟飯、小松菜の味噌汁 鶏肉と人参の煮物、さつま芋スティック 煮りんご | 米、小松菜、味噌、鶏肉、人参、砂糖、片栗粉 さつま芋、りんご、麩、牛乳 | お麩ミルク 麦茶 |
| 4水 | 軟飯、白菜の味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物、粉ふき芋 オレンジ | 米、白菜、味噌、豚肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 じゃが芋、オレンジ、マカロニ、人参、ケチャップ | マカロニボリタン 麦茶 |
| 5木 | 煮込みうどん、人参スティック、バナナ | うどん、鶏肉、大根、人参、砂糖、バナナ、米 | 野菜軟飯 麦茶 |
| 6金 | 軟飯、玉ねぎの味噌汁 かれいと小松菜の煮物、大根の煮物 いちごヨーグルト | 米、玉ねぎ、味噌、かれい、小松菜、砂糖、片栗粉 大根、いちごジャム、ヨーグルト、鶏ひき肉、豆腐、ケチャップ | 豆腐ナゲット 麦茶 |
| 7土 | 軟飯、ほうれん草のスープ 豚肉と玉ねぎの煮物、人参スティック オレンジ | 米、ほうれん草、豚肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、さつま芋、きな粉 | さつま芋きなこ 麦茶 |
| 10火 | 軟飯、玉ねぎの味噌汁 鮭と人参の煮物、ふかし芋 煮りんご | 米、玉ねぎ、味噌、鮭、人参、砂糖、片栗粉、じゃが芋、りんご 米粉、ベーキングパウダー、サラダ油、豆腐 | 米粉と豆腐のケーキ 麦茶 |
| 11水 | 軟飯、人参のスープ 鶏肉と玉ねぎのケチャップ煮、きゅうりスティック オレンジ | 米、人参、鶏肉、玉ねぎ、砂糖、ケチャップ、片栗粉 きゅうり、オレンジ、ホットケーキMIX、牛乳 | 蒸しパン 麦茶 |
| 12木 | 軟飯、玉ねぎのすまし汁 豚肉と人参の煮物、ふかし芋 バナナ | 米、玉ねぎ、豚肉、人参、砂糖、片栗粉 じゃが芋、バナナ、りんご、ヨーグルト | 煮りんごヨーグルト 麦茶 |
| 13金 | 軟飯、豆腐の味噌汁 かれいとほうれん草の煮物、人参スティック オレンジ | 米、豆腐、味噌、かれい、ほうれん草、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、バター、小麦粉、チーズ | 人参ブリッツ 麦茶 |
| 14土 | 煮込みうどん、じゃが芋の煮物、バナナ | うどん、豚ひき肉、キャベツ、人参、じゃが芋、バナナ 米、かつお節 | おかかおにぎり 麦茶 |
| 16月 | 軟飯、じゃが芋の味噌汁 たらと小松菜の煮物、人参スティック オレンジ | 米、じゃが芋、味噌、たら、小松菜、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、食パン、いちごジャム | ジャムサンド 麦茶 |
| 17火 | 軟飯、玉ねぎのスープ 鶏肉とキャベツの煮物、さつま芋スティック 煮りんご | 米、玉ねぎ、鶏肉、キャベツ、砂糖、片栗粉 さつま芋、りんご、ホットケーキMIX、牛乳 | 蒸しパン 麦茶 |
| 18水 | 軟飯、白菜のスープ 豚肉と玉ねぎの煮物、人参スティック オレンジ | 米、白菜、豚肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、マカロニ、味噌 | もみじマカロニ 麦茶 |
| 19木 | 食パン、チンゲン菜のスープ 鶏肉と人参の煮物、きゅうりスティック バナナ | 食パン、チンゲン菜、鶏肉、人参、砂糖、片栗粉 きゅうり、バナナ、米、鮭 | さけおにぎり 麦茶 |
| 20金 | 軟飯、ほうれん草の味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物、人参スティック いちごヨーグルト | 米、ほうれん草、味噌、かれい、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、いちごジャム、ヨーグルト、ツナ、玉ねぎ、ケチャップ | ツナじゃが 麦茶 |
| 21土 | 軟飯、小松菜のスープ 鶏肉と人参のケチャップ煮、きゅうりスティック オレンジ | 米、小松菜、鶏肉、人参、砂糖、ケチャップ、片栗粉 きゅうり、オレンジ、きな粉、ホットケーキMIX、牛乳 | きなこ蒸しパン 麦茶 |
| 23月 | 軟飯、大根の味噌汁 鶏肉と玉ねぎの煮物、人参スティック オレンジ | 米、大根、味噌、鶏肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、南瓜、さつま芋、バター | スイートパンプキン 麦茶 |
| 24火 | 軟飯、豆腐のすまし汁 鮭と人参の味噌煮、大根スティック 煮りんご | 米、豆腐、鮭、人参、砂糖、味噌、片栗粉、大根 りんご、ホットケーキMIX、牛乳、いちごジャム | ホットケーキ 麦茶 |
| 25水 | 軟飯、人参のスープ 豚ひき肉と玉ねぎのケチャップ煮、きゅうりスティック オレンジ | 米、人参、豚ひき肉、玉ねぎ、砂糖、ケチャップ、片栗粉 きゅうり、オレンジ、小麦粉 | 人参チヂミ 麦茶 |
| 26木 | 軟飯、白菜の味噌汁 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物、人参スティック バナナ | 米、白菜、味噌、鶏ひき肉、玉ねぎ、砂糖、ケチャップ、片栗粉 人参、バナナ、ホットケーキMIX、牛乳 | 蒸しパン 麦茶 |
| 27金 | 軟飯、ミルクスープ 豚ひき肉と豆腐の煮物、きゅうりスティック オレンジ | 米、牛乳、玉ねぎ、豚ひき肉、豆腐、砂糖、片栗粉、きゅうり オレンジ、ホットケーキMIX、ほうれん草、サラダ油、いちごジャム | 若葉ホットケーキ 麦茶 |
| 28土 | 煮込みうどん、人参スティック、バナナ | うどん、鶏肉、大根、小松菜、砂糖、人参、バナナ、米、しらす | しらすおにぎり 麦茶 |
| 30月 | 軟飯、小松菜の味噌汁 かれいと人参の煮物、大根スティック オレンジ | 米、小松菜、味噌、かれい、人参、砂糖、片栗粉 大根、オレンジ、さつま芋 | 焼き芋 麦茶 |
| 31火 | 軟飯、パンプキンポタージュ 豚肉と玉ねぎのケチャップ煮、人参スティック 煮りんご | 米、南瓜、牛乳、豚肉、玉ねぎ、砂糖、ケチャップ、片栗粉 人参、りんご、バター、小麦粉、スキムミルク | ハロウィンクッキー 麦茶 |

10月離乳食 12~18ヶ月頃献立表 (完了期)



令和5年
若葉保育園

| 日付 | 午前おやつ | 昼食 | 主な材料 | 午後のおやつ | 1日の栄養価 (乳児) | | | | | |
|-----|----------------|--|---|-----------------|----------------|------|------|------|------|---|
| | | | | | E | kcal | F | g | g | g |
| 2月 | マンナビスケット 牛乳 | 軟飯、チンゲン菜のスープ たらと玉ねぎの煮物、人参スティック オレンジ | 米、チンゲン菜、たら、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、食パン、いちごジャム、牛乳 | ジャムサンド 牛乳 | E | 377 | kcal | F | 7.3 | g |
| | | | | | P | 15.9 | g | Nacl | 0.8 | g |
| 3火 | マンナウエハース 牛乳 | 軟飯、小松菜の味噌汁 鶏肉と人参の煮物、さつま芋スティック 煮りんご | 米、小松菜、味噌、鶏肉、人参、砂糖、片栗粉 さつま芋、りんご、麩、牛乳 | お慈ミルク 牛乳 | E | 402 | kcal | F | 11.4 | g |
| | | | | | P | 15 | g | Nacl | 0.5 | g |
| 4水 | 野菜ハイハイ 牛乳 | 軟飯、白菜の味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物、粉ふき芋 オレンジ | 米、白菜、味噌、豚肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 じゃが芋、オレンジ、マカロニ、人参、ケチャップ | マカロニボリタン 牛乳 | E | 372 | kcal | F | 8.8 | g |
| | | | | | P | 15.8 | g | Nacl | 0.6 | g |
| 5木 | マンナビスケット 牛乳 | 煮込みうどん、人参スティック、バナナ | うどん、鶏肉、大根、人参、砂糖、バナナ、米 | 野菜軟飯 麦茶 | E | 338 | kcal | F | 4.6 | g |
| | | | | | P | 11.8 | g | Nacl | 0.4 | g |
| 6金 | マンナウエハース 牛乳 | 軟飯、玉ねぎの味噌汁 かれいと小松菜の煮物、大根の煮物 いちごヨーグルト | 米、玉ねぎ、味噌、かれい、小松菜、砂糖、片栗粉 大根、いちごジャム、ヨーグルト 鶏ひき肉、豆腐、ケチャップ、牛乳 | 豆腐ナゲット 牛乳 | E | 415 | kcal | F | 11.8 | g |
| | | | | | P | 21 | g | Nacl | 0.7 | g |
| 7土 | 野菜ハイハイ 牛乳 | 軟飯、ほうれん草のスープ 豚肉と玉ねぎの煮物、人参スティック オレンジ | 米、ほうれん草、豚肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、さつま芋、きな粉、牛乳 | さつま芋きなこ 牛乳 | E | 412 | kcal | F | 10.9 | g |
| | | | | | P | 15.7 | g | Nacl | 0.5 | g |
| 10火 | マンナウエハース 牛乳 | 軟飯、玉ねぎの味噌汁 鮭と人参の煮物、ふかし芋 煮りんご | 米、玉ねぎ、味噌、鮭、人参、砂糖、片栗粉、じゃが芋 りんご、米粉、ベーキングパウダー、サラダ油、豆腐、牛乳 | 米粉と豆腐のケーキ 牛乳 | E | 450 | kcal | F | 13.4 | g |
| | | | | | P | 16.9 | g | Nacl | 0.6 | g |
| 11水 | 野菜ハイハイ 牛乳 | 軟飯、人参のスープ 鶏肉と玉ねぎのケチャップ煮、きゅうりスティック オレンジ | 米、人参、鶏肉、玉ねぎ、砂糖、ケチャップ、片栗粉 きゅうり、オレンジ、ホットケーキMIX、牛乳 | 蒸しパン 牛乳 | E | 414 | kcal | F | 10.9 | g |
| | | | | | P | 15.5 | g | Nacl | 0.7 | g |
| 12木 | マンナビスケット 牛乳 | 軟飯、玉ねぎのすまし汁 豚肉と人参の煮物、ふかし芋 バナナ | 米、玉ねぎ、豚肉、人参、砂糖、片栗粉 じゃが芋、バナナ、りんご、ヨーグルト、牛乳 | 煮りんごヨーグルト 麦茶 | E | 360 | kcal | F | 8.3 | g |
| | | | | | P | 13.8 | g | Nacl | 0.4 | g |
| 13金 | マンナウエハース 牛乳 | 軟飯、豆腐の味噌汁 かれいとほうれん草の煮物、人参スティック オレンジ | 米、豆腐、味噌、かれい、ほうれん草、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、バター、小麦粉、チーズ、牛乳 | 人参ブリッツ 牛乳 | E | 445 | kcal | F | 14.7 | g |
| | | | | | P | 17.1 | g | Nacl | 0.7 | g |
| 14土 | 野菜ハイハイ 牛乳 | 煮込みうどん、じゃが芋の煮物、バナナ | うどん、豚ひき肉、キャベツ、人参、じゃが芋、バナナ 米、かつお節、牛乳 | おかかおにぎり 牛乳 | E | 391 | kcal | F | 8.0 | g |
| | | | | | P | 14 | g | Nacl | 0.5 | g |
| 16月 | マンナビスケット 牛乳 | 軟飯、じゃが芋の味噌汁 たらと小松菜の煮物、人参スティック オレンジ | 米、じゃが芋、味噌、たら、小松菜、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、食パン、いちごジャム、牛乳 | ジャムサンド 牛乳 | E | 378 | kcal | F | 7.4 | g |
| | | | | | P | 16.2 | g | Nacl | 0.8 | g |
| 17火 | マンナウエハース 牛乳 | 軟飯、玉ねぎのスープ 鶏肉とキャベツの煮物、さつま芋スティック 煮りんご | 米、玉ねぎ、鶏肉、キャベツ、砂糖、片栗粉 さつま芋、りんご、ホットケーキMIX、牛乳 | 蒸しパン 麦茶 | E | 403 | kcal | F | 8.9 | g |
| | | | | | P | 13.2 | g | Nacl | 0.7 | g |
| 18水 | 野菜ハイハイ 牛乳 | 軟飯、白菜のスープ 豚肉と玉ねぎの煮物、人参スティック オレンジ | 米、白菜、豚肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、マカロニ、味噌、牛乳 | もみじマカロニ 牛乳 | E | 362 | kcal | F | 8.7 | g |
| | | | | | P | 15.7 | g | Nacl | 0.6 | g |
| 19木 | マンナビスケット 牛乳 | 食パン、チンゲン菜のスープ 鶏肉と人参の煮物、きゅうりスティック バナナ | 食パン、チンゲン菜、鶏肉、人参、砂糖、片栗粉 きゅうり、バナナ、米、鮭、牛乳 | さけおにぎり 麦茶 | E | 255 | kcal | F | 7.7 | g |
| | | | | | P | 12 | g | Nacl | 0.5 | g |
| 20金 | マンナウエハース 牛乳 | 軟飯、ほうれん草の味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物、人参スティック いちごヨーグルト | 米、ほうれん草、味噌、かれい、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、いちごジャム、ヨーグルト ツナ、玉ねぎ、ケチャップ、牛乳 | ツナじゃが 牛乳 | E | 388 | kcal | F | 7.6 | g |
| | | | | | P | 17.3 | g | Nacl | 0.7 | g |
| 21土 | 野菜ハイハイ 牛乳 | 軟飯、小松菜のスープ 鶏肉と人参のケチャップ煮、きゅうりスティック オレンジ | 米、小松菜、鶏肉、人参、砂糖、ケチャップ、片栗粉 きゅうり、オレンジ、きな粉、ホットケーキMIX、牛乳 | きなこ蒸しパン 牛乳 | E | 404 | kcal | F | 8.7 | g |
| | | | | | P | 17.1 | g | Nacl | 0.7 | g |
| 23月 | マンナビスケット 牛乳 | 軟飯、大根の味噌汁 鶏肉と玉ねぎの煮物、人参スティック オレンジ | 米、大根、味噌、鶏肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、南瓜、さつま芋、バター | スイートパンプキン 牛乳 | E | 413 | kcal | F | 12.5 | g |
| | | | | | P | 14.3 | g | Nacl | 0.5 | g |
| 24火 | マンナウエハース 牛乳 | 軟飯、豆腐のすまし汁 鮭と人参の味噌煮、大根スティック 煮りんご | 米、豆腐、鮭、人参、砂糖、味噌、片栗粉、大根 りんご、ホットケーキMIX、牛乳、いちごジャム | ホットケーキ 牛乳 | E | 400 | kcal | F | 8.9 | g |
| | | | | | P | 17.9 | g | Nacl | 0.7 | g |
| 25水 | 野菜ハイハイ 牛乳 | 軟飯、人参のスープ 豚ひき肉と玉ねぎのケチャップ煮 きゅうりスティック、オレンジ | 米、人参、豚ひき肉、玉ねぎ、砂糖、ケチャップ、片栗粉 きゅうり、オレンジ、小麦粉、牛乳 | 人参チヂミ 牛乳 | E | 396 | kcal | F | 11.2 | g |
| | | | | | P | 15.4 | g | Nacl | 0.6 | g |
| 26木 | マンナビスケット 牛乳 | 軟飯、白菜の味噌汁 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物、人参スティック バナナ | 米、白菜、味噌、鶏ひき肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、バナナ、ホットケーキMIX、牛乳 | 蒸しパン 牛乳 | E | 372 | kcal | F | 9.0 | g |
| | | | | | P | 13.3 | g | Nacl | 0.7 | g |
| 27金 | マンナウエハース 牛乳 | 軟飯、ミルクスープ 豚ひき肉と豆腐の煮物、きゅうりスティック オレンジ | 米、牛乳、玉ねぎ、豚ひき肉、豆腐、砂糖、片栗粉 きゅうり、オレンジ、ホットケーキMIX ほうれん草、サラダ油、いちごジャム | 若葉ホットケーキ 牛乳 | E | 454 | kcal | F | 14.0 | g |
| | | | | | P | 17.6 | g | Nacl | 0.7 | g |
| 28土 | 野菜ハイハイ 牛乳 | 煮込みうどん、人参スティック、バナナ | うどん、鶏肉、大根、小松菜、砂糖、人参、バナナ 米、しらす、牛乳 | しらすおにぎり 牛乳 | E | 379 | kcal | F | 7.2 | g |
| | | | | | P | 14.7 | g | Nacl | 0.6 | g |
| 30月 | マンナビスケット 牛乳 | 軟飯、小松菜の味噌汁 かれいと人参の煮物、大根スティック オレンジ | 米、小松菜、味噌、かれい、人参、砂糖、片栗粉 大根、オレンジ、さつま芋、牛乳 | 焼き芋 牛乳 | E | 364 | kcal | F | 6.6 | g |
| | | | | | P | 15.1 | g | Nacl | 0.6 | g |
| 31火 | マンナウエハース 牛乳 | 軟飯、パンプキンポタージュ 豚肉と玉ねぎのケチャップ煮、人参スティック 煮りんご | 米、南瓜、牛乳、豚肉、玉ねぎ、砂糖、ケチャップ、片栗粉 人参、りんご、バター、小麦粉、スキムミルク、牛乳 | ハロウィंकッキー 牛乳 | E | 490 | kcal | F | 15.0 | g |
| | | | | | P | 17.6 | g | Nacl | 0.5 | g |



10月の献立表



<旬の食材>
さつまいも、椎茸、しめじ
梨、鮭、さんま

<今月のお誕生日献立>
10月27日(木)



令和5年
若葉保育園

| 日付 | 1～2歳児 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | 主な材料 | | | 1日の栄養価 (乳児) | | 1日の栄養価 (幼児) | | |
|----|----------------|-----------------------|---|--------------------------|---|---|--|---------------------------------------|---------------------|---------------------------------------|---------------------|
| | | | | 血や肉をつくるもの | 熱や力になるもの | 体の調子をよくするもの | E | kcal | E | kcal | |
| 2 | 月 | マンナビスケット 牛乳 | ごはん、えのきとチンゲン菜のスープ たらのマヨコーン焼き 鉄骨サラダ ゼリー(幼児) オレンジ(乳児) | ジャムサンド 牛乳 | たら、ハム、牛乳 | 米、マヨドレ、砂糖 サラダ油、マヨドレ ゼリー(幼児) 食パン、いちごジャム | えのき、チンゲン菜、コーン パセリ、ひじき、人参 小松菜、オレンジ(乳児) | E 439 P 17.2 F 13.8 NaCl 1.4 | kcal g g g | E 493 P 18.6 F 13.4 NaCl 1.6 | kcal g g g |
| 3 | 火 | アスパラガス ビスケット 牛乳 | ごはん、さつまいもと小松菜の味噌汁 鶏肉の南部焼き 切干大根の煮物、りんご | ココア お惣ラスク 牛乳 | 味噌、鶏肉、油揚げ 牛乳 | 米、さつまいも、ごま 砂糖、麩、バター、ココア | 小松菜、切干大根 人参、絹さや、りんご | E 475 P 18.3 F 16.7 NaCl 1.3 | kcal g g g | E 520 P 19.8 F 17 NaCl 1.5 | kcal g g g |
| 4 | 水 | アンパンマン せんべい 牛乳 | ごはん、白菜と人参の味噌汁 豚肉の生姜焼き チーズ入り粉ふき芋、オレンジ | マカロニ ナポリタン 牛乳 | 味噌、豚肉、チーズ 牛乳 | 米、砂糖、じゃが芋 マカロニ、サラダ油 | 白菜、人参、玉ねぎ 生姜、パセリ オレンジ、ピーマン | E 450 P 19.7 F 12.8 NaCl 1.5 | kcal g g g | E 489 P 21.5 F 12.2 NaCl 1.7 | kcal g g g |
| 5 | 木 | マンナビスケット 牛乳 | けんちんうどん 大豆かき揚げ バナナ | きのこごはん 麦茶 | 鶏肉、油揚げ、大豆 枝豆、しらす、牛乳 | うどん、砂糖、小麦粉 サラダ油、米 | 大根、人参、長ねぎ 玉ねぎ、バナナ えのき、しめじ | E 463 P 17.1 F 11.8 NaCl 1.1 | kcal g g g | E 497 P 18.0 F 10.7 NaCl 1.3 | kcal g g g |
| 6 | 金 | アスパラガス ビスケット 牛乳 | 麦ごはん、かわりきのこの味噌汁 さわらの塩焼き 青菜の納豆チーズ和え、ブルーベリーヨーグルト | 豆腐ナゲット 牛乳 | 味噌、さわら、納豆 チーズ、ヨーグルト 鶏ひき肉、豆腐、大豆、牛乳 | 米、押麦 ブルーベリージャム 片栗粉、サラダ油 | ブラウンえのき、たもぎ茸 はなびらだけ、玉ねぎ 小松菜、人参 | E 547 P 28.7 F 21.7 NaCl 1.5 | kcal g g g | E 606 P 32.8 F 23.4 NaCl 1.7 | kcal g g g |
| 7 | 土 | アンパンマン せんべい 牛乳 | 焼肉丼、わかめと玉ねぎのスープ ほうれん草のごま和え、ゼリー | さつまいも きなこ 牛乳 | 豚肉、油揚げ きな粉、牛乳 | 米、サラダ油、砂糖 ごま、ゼリーの素 さつまいも | 玉ねぎ、にんにく、人参 エリンギ、わかめ ほうれん草、もやし | E 495 P 17.9 F 14.8 NaCl 1.1 | kcal g g g | E 546 P 19.0 F 14.5 NaCl 1.3 | kcal g g g |
| 10 | 火 | アスパラガス ビスケット 牛乳 | ごはん、なめこの味噌汁 鮭の照り焼き 高野豆腐の煮物、りんご | 米粉と豆腐の ブラウニー 牛乳 | 味噌、鮭、高野豆腐 豆腐、牛乳 | 米、砂糖、米粉、片栗粉 ベーキングパウダー サラダ油、ココア | なめこ、玉ねぎ、人参 絹さや、りんご | E 505 P 22.8 F 17.2 NaCl 1.4 | kcal g g g | E 560 P 25.9 F 17.5 NaCl 1.6 | kcal g g g |
| 11 | 水 | アンパンマン せんべい 牛乳 | きのこカレー ひじきと大豆のサラダ オレンジ、ジョア(マスカット) | 一口ぎょうざピザ 牛乳 | 鶏肉、大豆、牛乳 ジョア、ツナ、チーズ | 米、サラダ油、じゃが芋 カレー粉、小麦粉、バター 砂糖、ぎょうざの皮 | にんにく、生姜、トマト缶 玉ねぎ、人参、えのき しめじ、りんご、きゅうり ひじき、オレンジ、コーン | E 547 P 21.1 F 18.2 NaCl 1.5 | kcal g g g | E 585 P 22.6 F 17.9 NaCl 1.6 | kcal g g g |
| 12 | 木 | マンナビスケット 牛乳 | ごはん、高野豆腐のすまし汁 レパチャップ 青のりポテト、バナナ | フルーツヨーグルト 麦茶 | 高野豆腐、豚レバー ヨーグルト、スキムミルク 牛乳 | 米、片栗粉、サラダ油 砂糖、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、にんにく 生姜、パセリ、青のり バナナ、黄桃缶、りんご | E 417 P 16.9 F 8.3 NaCl 1.0 | kcal g g g | E 441 P 18.0 F 6.5 NaCl 1.1 | kcal g g g |
| 13 | 金 | アスパラガス ビスケット 牛乳 | ごはん、豆腐とわかめの味噌汁 かれないの煮付け ほうれん草のごま和え、オレンジ | 人参ブリッツ 牛乳 | 豆腐、味噌、かれない チーズ、牛乳 | 米、砂糖、ごま、バター 小麦粉 | わかめ、人参、ほうれん草 もやし、オレンジ | E 481 P 20.5 F 16.3 NaCl 1.5 | kcal g g g | E 524 P 21.9 F 16.2 NaCl 1.7 | kcal g g g |
| 14 | 土 | アンパンマン せんべい 牛乳 | 肉野菜ラーメン 厚揚げの含め煮、バナナ | きつねおにぎり 牛乳 | 豚ひき肉、厚揚げ 油揚げ、牛乳 | 中華麺、サラダ油、砂糖 米、ごま | キャベツ、もやし、にら 人参、コーン グリーンピース、バナナ | E 511 P 20.8 F 15.9 NaCl 1.5 | kcal g g g | E 564 P 22.5 F 15.8 NaCl 1.8 | kcal g g g |
| 16 | 月 | マンナビスケット 牛乳 | ごはん、えのきふりかけ じゃが芋の味噌汁、たらもの生姜煮 小松菜とりのり和え物 ゼリー(幼児) オレンジ(乳児) | ココア クリームサンド 牛乳 | かつお節、味噌 たら、生クリーム 牛乳 | 米、サラダ油、砂糖、ごま じゃが芋、ごま油 ゼリー(幼児)、食パン、ココア | えのき、玉ねぎ、生姜 人参、小松菜、キャベツ のり、オレンジ(乳児) | E 461 P 20.5 F 12.5 NaCl 1.6 | kcal g g g | E 508 P 21.9 F 11.2 NaCl 1.9 | kcal g g g |
| 17 | 火 | アスパラガス ビスケット 牛乳 | ごはん、しめじと玉ねぎのスープ 鶏肉のカレームニエル 水菜とコーンのサラダ、りんご | 牛乳もち 麦茶 | 鶏肉、牛乳、きな粉 | 米、カレー粉、小麦粉 サラダ油、砂糖 片栗粉 | しめじ、玉ねぎ、水菜 人参、キャベツ、コーン りんご | E 385 P 13 F 10.7 NaCl 0.7 | kcal g g g | E 407 P 13.1 F 9.5 NaCl 0.7 | kcal g g g |
| 18 | 水 | アンパンマン せんべい 牛乳 | ごはん、白菜の中華スープ 豚肉とさつまいもの中華炒め 豆腐のそぼろあんかけ、オレンジ | もみじマカロニ 牛乳 | 豚肉、豆腐 鶏ひき肉、味噌 牛乳 | 米、さつまいも、ごま油 サラダ油、砂糖、片栗粉 マカロニ、マヨドレ | 白菜、人参、玉ねぎ にんにく、赤パプリカ グリーンピース オレンジ、のり | E 467 P 20.3 F 15.3 NaCl 1.3 | kcal g g g | E 510 P 22.6 F 15.2 NaCl 1.6 | kcal g g g |
| 19 | 木 | マンナビスケット 牛乳 | 食パン、チンゲン菜のスープ 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ、バナナ | 鮭おにぎり 麦茶 | 鶏肉、鮭、牛乳 | 食パン、片栗粉、サラダ油 砂糖、米、ごま | チンゲン菜、玉ねぎ 生姜、にんにく、きゅうり キャベツ、人参、コーン バナナ | E 342 P 13.5 F 14 NaCl 1 | kcal g g g | E 366 P 15.0 F 14.8 NaCl 1.1 | kcal g g g |
| 20 | 金 | アスパラガス ビスケット 牛乳 | 麦ごはん、ほうれん草と油揚げの味噌汁 さわらの照り焼き ひじき入り納豆和え、いちごヨーグルト | ポテトクロック 牛乳 | 油揚げ、味噌、さわら 納豆、かつお節 ヨーグルト、ツナ、牛乳 | 米、押麦、砂糖、ごま油、ごま いちごジャム、じゃが芋 小麦粉、パン粉、サラダ油 | ほうれん草、人参、小松菜 もやし、ひじき、玉ねぎ | E 504 P 22.6 F 16.6 NaCl 1.2 | kcal g g g | E 556 P 25.5 F 17.0 NaCl 1.4 | kcal g g g |
| 21 | 土 | アンパンマン せんべい 牛乳 | チキンライス、小松菜と人参のスープ かぼちゃサラダ、ゼリー | きなこ蒸しパン 牛乳 | 鶏肉、きな粉、牛乳 | 米、サラダ油、砂糖 マヨドレ、ゼリーの素 ホットケーキMIX | 人参、玉ねぎ、コーン パセリ、小松菜、南瓜 きゅうり | E 490 P 15.1 F 12.6 NaCl 1.3 | kcal g g g | E 537 P 15.7 F 12.0 NaCl 1.5 | kcal g g g |
| 23 | 月 | マンナビスケット 牛乳 | ごはん、大根と油揚げの味噌汁 鶏肉のガーリック焼き キャベツのサラダ ゼリー(幼児) オレンジ(乳児) | スイートパンプキン 牛乳 | 油揚げ、味噌、鶏肉 牛乳 | 米、砂糖、サラダ油 ゼリー(幼児) さつまいも、バター | 大根、にんにく、キャベツ きゅうり、人参、コーン オレンジ(乳児)、南瓜 | E 467 P 17.5 F 16.4 NaCl 1.1 | kcal g g g | E 531 P 18.9 F 16.8 NaCl 1.2 | kcal g g g |
| 24 | 火 | アスパラガス ビスケット 牛乳 | ごはん、ジャンボしいたけのすまし汁 鮭のごま味噌焼き 五目豆、りんご | バークド チーズケーキ 牛乳 | 豆腐、鮭、味噌 大豆、クリームチーズ 生クリーム、卵、牛乳 | 米、砂糖、ごま こんにゃく | ジャンボしいたけ 人参、れんこん、ごぼう りんご、レモン汁 | E 519 P 22.4 F 20.9 NaCl 1.2 | kcal g g g | E 571 P 25.4 F 22.3 NaCl 1.3 | kcal g g g |
| 25 | 水 | アンパンマン せんべい 牛乳 | キーマカレー、水菜のスープ ポテトサラダ、オレンジ | にらチヂミ 牛乳 | 豚ひき肉、大豆 牛乳 | 米、サラダ油、カレー粉 小麦粉、バター、じゃが芋 マヨドレ、ごま油、砂糖 | 玉ねぎ、生姜、にんにく トマト缶、人参、コーン ピーマン、水菜、きゅうり オレンジ、にら | E 543 P 18.6 F 20.5 NaCl 1.7 | kcal g g g | E 606 P 20.0 F 21.9 NaCl 1.9 | kcal g g g |
| 26 | 木 | マンナビスケット 牛乳 | ごはん、白菜としめじの味噌汁 豆腐のふんわり揚げ もやしの塩昆布和え、バナナ | もものフルーチェ ウエハース 麦茶 | 味噌、豆腐、鶏ひき肉 牛乳 | 米、片栗粉、砂糖 サラダ油、ごま油 フルーチェ、ウエハース | 白菜、しめじ、玉ねぎ れんこん、人参、ひじき 万能ねぎ、きゅうり もやし、塩昆布、バナナ | E 430 P 13.9 F 13.6 NaCl 1.3 | kcal g g g | E 446 P 14.0 F 12.1 NaCl 1.5 | kcal g g g |
| 27 | 金 | アスパラガス ビスケット 牛乳 | ツナピラフ、コーンスープ ハンバーグ マカロニサラダ、ゼリー | 若葉クレープ ジョア (マスカット) | ツナ、牛乳、豚ひき肉 豆腐、生クリーム ジョア | 米、サラダ油、パン粉 砂糖、マカロニ、マヨドレ ゼリーの素、小麦粉 | 玉ねぎ、人参、パセリ コーン、きゅうり ほうれん草、バナナ | E 622 P 20.9 F 19.3 NaCl 1.5 | kcal g g g | E 688 P 22.5 F 20.1 NaCl 1.7 | kcal g g g |
| 28 | 土 | アンパンマン せんべい 牛乳 | 豚五目うどん 小松菜のおかか和え、バナナ | しらすおにぎり 牛乳 | 豚肉、かつお節 しらす、牛乳 | うどん、砂糖、ごま、米 | 玉ねぎ、大根、人参 えのき、小松菜、もやし バナナ、青のり | E 426 P 18.0 F 11.3 NaCl 1.5 | kcal g g g | E 457 P 18.8 F 10.3 NaCl 1.8 | kcal g g g |
| 30 | 月 | マンナビスケット 牛乳 | ごはん、豚汁 さんまの塩焼き 厚揚げと青菜のカレー炒め オレンジ(乳児)、ゼリー(幼児) | 焼き芋 牛乳 | 豚肉、豆腐、味噌 油揚げ、さんま 厚揚げ、ツナ、牛乳 | 米、里芋、サラダ油 カレー粉、ゼリー(幼児) さつまいも | 人参、大根、長ねぎ 小松菜、オレンジ(乳児) | E 484 P 20.0 F 16.6 NaCl 1.6 | kcal g g g | E 585 P 24.2 F 20.5 NaCl 2.1 | kcal g g g |
| 31 | 火 | アスパラガス ビスケット 牛乳 | おばけちゃんハヤシライス パンブキンポタージュ 水菜とささみのサラダ、りんご | ハロウィンクッキー 牛乳 | 豚肉、牛乳、ささみ スキムミルク | 米、サラダ油、小麦粉 バター、砂糖 | 玉ねぎ、レーズン、人参 トマトジュース マッシュルーム、グリーンピース 南瓜、パセリ、水菜、りんご | E 616 P 20.8 F 20.5 NaCl 1.5 | kcal g g g | E 686 P 22.8 F 21.4 NaCl 1.8 | kcal g g g |



10月の補食献立表

令和5年
若葉保育園

| 日付 | | 献立名 |
|----|---|---------|
| 2 | 月 | ゆかりおにぎり |
| 3 | 火 | しらすおにぎり |
| 4 | 水 | 菜めしおにぎり |
| 5 | 木 | りんご |
| 6 | 金 | わかめおにぎり |
| 10 | 火 | しらすおにぎり |
| 11 | 水 | 菜めしおにぎり |
| 12 | 木 | おかかおにぎり |
| 13 | 金 | わかめおにぎり |
| 16 | 月 | ゆかりおにぎり |
| 17 | 火 | しらすおにぎり |
| 18 | 水 | 菜めしおにぎり |
| 19 | 木 | りんご |
| 20 | 金 | わかめおにぎり |
| 23 | 月 | ゆかりおにぎり |
| 24 | 火 | しらすおにぎり |
| 25 | 水 | 菜めしおにぎり |
| 26 | 木 | おかかおにぎり |
| 27 | 金 | わかめおにぎり |
| 30 | 月 | ゆかりおにぎり |
| 31 | 火 | しらすおにぎり |