

第一保育所 10月の献立



日	曜日	午前おやつ		午後おやつ		主な食材	kcal	塩分
		離乳	乳児	離乳	乳児			
1	木	おこめ せんべい	カルシウム せんべい	ゆかりごはん、煮魚、 ひじきポテトサラダ、けんちん汁	バナナ	野菜 蒸しパン	米、ゆかり//赤魚//ひじき、じゃが芋、ミックスベジ タブル、マヨネーズ//豆腐、人参、ごぼう、大根、葱 //ホットケーキミックス、野菜ジュース	牛乳 507 1.7
2	金	魚 せんべい	おさつ スナック	ごはん、鶏肉のてりからめ、 コールスローサラダ、味噌汁	魚 スナック	ハッピー ターン	米//鶏肉//キャベツ、コーン、人参、レモン果汁、マ ヨネーズ//オクラ、わかめ、麩	牛乳 529 1.3
3	土	運動会						
5	月	ハイハイ	星たべよ	ごはん、ふりかけ、チキンカツ、 いんげんごま味噌和え、吸物	ベビー ダノン	フルーチェ	米//ふりかけ//チキンカツ//いんげん、竹輪、人参、 ごま//なると、えのき、わかめ//フルーチェの素、牛 乳	牛乳 517 1.8
6	火	ひじき せんべい	かにチップ	ミートスパゲティ、 甘酢みかんサラダ、コンソメスープ	魚 スナック	マリー ビスケット	スパゲティ、合挽きミンチ、玉葱、人参、グリーンピー ス、トマトソース、ケチャップ//キャベツ、人参、胡 瓜、みかん缶//玉葱、人参、コーン	牛乳 519 1.5
7	水	おこめ せんべい	白い風船	ごはん、厚揚げの肉味噌かけ、 南瓜サラダ、吸物	野菜 スナック	バーム クーヘン	米//厚揚げ、鶏ミンチ、玉葱、人参//南瓜、ミックス ベジタブル、マヨネーズ//えのき、みつば、麩	牛乳 567 1.1
8	木	魚 せんべい	サッポロ ポテト	ごはん、ふりかけ、サーモンフライ、 人参サラダ、吸物	ひじき せんべい	ムーン ライト クッキー	米//ふりかけ//サーモンフライ、タルタルソース//人 参、胡瓜、ツナ、ドレッシング//ほうれん草、干しし いたけ、なると	牛乳 549 1.3
9	金	ハイハイ 野菜	ハーベスト	ごはん、肉じゃが、青梗菜のお浸し、 味噌汁	バナナ	ドーナツ	米//豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸こんにゃく、い んげん//青梗菜、さつま揚げ、人参//豆腐、玉葱、わ かめ//ホットケーキミックス、卵、牛乳	牛乳 521 1.9
10	土	おかし	おかし	にゅうめん、ウインナー卵炒め、 フルーツ	おかし	おかし	そうめん、わかめ、人参、葱//ウインナー、卵、玉 葱、グリーンピース、ケチャップ//黄桃缶	牛乳 459 2.3
13	火	ひじき せんべい	かっぱ えびせん	ごはん、南瓜コロッケ、 ごぼうサラダ、味噌汁	野菜 スナック	雪の宿	米//南瓜コロッケ//ごぼう、人参、コーン、マヨネー ズ//里芋、油揚げ、小松菜	牛乳 526 2.0
14	水	おこめ せんべい	カルシウム せんべい	焼きそば、 コンソメポテトウインナー、 中華スープ	ベビー ダノン	ぶどう 寒天	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン//じゃ が芋、ウインナー//玉葱、人参、わかめ//ぶどう ジュース、寒天	牛乳 442 1.7
15	木	魚 せんべい	おさつ スナック	ひじきそぼろごはん、 白菜と人参の煮浸し、かきたま汁	魚 スナック	ハッピー ターン	米、鶏ミンチ、ひじき、玉葱、人参、コーン、グリーン ピース//白菜、人参、さつま揚げ//卵、玉葱、えのき	牛乳 481 1.3
16	金	ハイハイ 野菜	さやえんどう スナック	野菜たっぷりカレー、 フライドポテト、フルーツヨーグルト	さつま芋 煮	スイート ポテト	米、鶏肉、玉葱、人参、南瓜、ピーマン、カレー粉// フライドポテト//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、ヨー グルト//さつま芋、豆乳、マーガリン(植物性)、 ケーキシロップ	牛乳 520 1.3
17	土	おかし	おかし	ツナピラフ、春雨サラダ、スープ	おかし	おかし	米、ツナ、コーン、玉葱、人参、グリーンピース//春 雨、ブロッコリー、人参、ハム、マヨネーズ//えの き、青梗菜、玉葱	牛乳 489 1.2
19	月	おこめ せんべい	星たべよ	ごはん、おろし和風豆腐ハンバーグ、 ブロッコリーサラダ、味噌汁	ベビー ダノン	プリン	米//豆腐ハンバーグ、大根、玉葱、しめじ//ブロッ コリー、人参、かにかま、マヨネーズ//えのき、わか め、麩//プリンの素、牛乳、ケーキシロップ	牛乳 516 1.5
20	火	ひじき せんべい	かにチップ	パン、クリームシチュー、 グリーンサラダ、フルーツ	野菜 スナック	ムーン ライト クッキー	パン//鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピー ス、シチューの素、牛乳//キャベツ、アスパラ、人 参、コーン、マヨネーズ//みかん缶	牛乳 561 2.1
遠 足	21	水	ハイハイ	ごはん、ふりかけ、コロッケ、 ミモザサラダ、味噌汁	さつま芋 煮	豆乳 きな粉餅	米//ふりかけ//コロッケ//ブロッコリー、卵、人参、 マヨネーズ//豆腐、わかめ、葱//豆乳、きな粉	牛乳 521 1.6
22	木	魚 せんべい	サッポロ ポテト	さつま芋ごはん、鯖の西京焼き、 ほうれん草ごま和え、吸物	魚 スナック	マリー ビスケット	米、さつま芋、黒ゴマ塩//鯖//ほうれん草、人参、竹 輪、ごま//麩、わかめ、葱	牛乳 502 1.6
23	金	ハイハイ 野菜	ハーベスト	ごはん、鶏肉と大根の照り煮、 春雨甘酢和え、味噌汁	バナナ	ホット ケーキ	米//鶏肉、大根、人参、さつま揚げ、いんげん//春 雨、胡瓜、人参、ハム//なす、玉葱、えのき//ホット ケーキミックス、卵、牛乳、ケーキシロップ	牛乳 508 1.8
24	土	おかし	おかし	卵うどん、かきあげ、フルーツ	おかし	おかし	うどん、卵、ほうれん草、なると、葱//玉葱、人参、 竹輪、天ぷら粉//パイン缶	牛乳 455 1.8
26	月	ハイハイ	ばりんこ	わかめごはん、白身魚フライ、 マカロニサラダ、コンソメスープ	ベビー ダノン	イチゴ ミルク 寒天	米、わかめご飯の素//白身魚フライ//マカロニ、ミッ クスベジタブル、マヨネーズ//玉葱、人参、パセリ// イチゴミルク、寒天	牛乳 489 1.4
27	火	ひじき せんべい	かっぱ えびせん	カレーライス、 ブロッコリーのコンソメ和え、 フルーツヨーグルト	魚 スナック	ココナツ サブレ	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//ブロッ コリー、コーン//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バ ナナ、ヨーグルト	牛乳 524 1.3
28	水	おこめ せんべい	カルシウム せんべい	ごはん、エビ団子と野菜の煮物、 ほうれん草のおかか和え、味噌汁	ひじき せんべい	りんご お菓子	米//エビ団子、大根、人参、しいたけ、いんげん//ほ うれん草、もやし、人参、かつお節//茄子、油揚げ、 葱//りんご	牛乳 490 2.0
29	木	魚 せんべい	おさつ スナック	木の葉丼、大根サラダ、味噌汁	野菜 スナック	ハッピー ターン	米、卵、玉葱、人参、なると、油揚げ、みつば//大 根、ブロッコリー、人参、コーン、ツナ、ドレッシング //小松菜、えのき、麩	牛乳 503 1.5
30	金	ハイハイ 野菜	さやえんどう スナック	ごはん、麻婆豆腐、パンサンスー、 わかめスープ	南瓜煮	ハロウィン 蒸しパン	ごはん//豆腐、豚ミンチ、葱、玉葱、しいたけ//春 雨、胡瓜、人参、ハム//わかめ、玉葱、しめじ//ホッ トケーキミックス、南瓜	牛乳 533 1.2
31	土	おかし	おかし	お好み焼き、粉ふき芋、スープ	おかし	おかし	キャベツ、豚肉、卵、葱、小麦粉、青のり、かつお 節、お好み焼きソース、マヨネーズ//じゃが芋、パセ リ//玉葱、人参、コーン	牛乳 386 1.2

☆離乳については、個々に合わせた材料・調理方法に変更して提供いたします。
 ☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願い致します。
 ☆ホットケーキミックスは卵・乳なしのものを使用しています。
 ☆マヨネーズは特定原材料7品目・カレーは28品目 未使用のもので提供しています。

