



# 松枝保育所 10月献立(乳児)



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分	
1	火	雪の宿	ピビンバ丼、マカロニサラダ、スープ	大学芋	米、合いびき肉、ほうれん草、人参、もやし、ごま//マカロニ、胡瓜、人参、ハム、コーン、マヨネーズ//なると、えのき、わかめ//さつま芋	牛乳 537	1.3	
2	水	ポーロ	カレーライス、もやしハムサラダ、フルーツヨーグルト	カニチップ	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//もやし、人参、ハム、ドレッシング//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 555	1.5	
3	木	ベジタベる	ごはん、鶏肉の唐揚げ、大根サラダ、味噌汁	サブレ	米//鶏肉//大根、胡瓜、コーン、ドレッシング//里芋、しめじ、葱	牛乳 522	1.2	
4	金	ハッピーターン	スパゲッティナポリタン、りんご入りサラダ、スープ	バームクレーン	スパゲッティ、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ//キャベツ、人参、胡瓜、リンゴ、マヨネーズ//コーン、人参、パセリ	牛乳 535	1.4	
5	土	サブレ	五目うどん、えびシュウマイ、フルーツ	雪の宿	うどん、鶏肉、ごぼう、人参、しいたけ、葱//えびシュウマイ//黄桃缶	牛乳 466	1.9	
7	月	かっぱえびせん	ごはん、エビマヨ、青梗菜のツナ和え、味噌汁	ゼリー	米//えびフリッター、ブロッコリー、マヨネーズ、ケチャップ//青梗菜、人参、ツナ//白菜、えのき、葱//ジュース	牛乳 544	1.7	
8	火	プライム	ごはん、ふりかけ、肉じゃが、小松菜お浸し、味噌汁	ハーベスト	米//ふりかけ//豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸こんにゃく、いんげん//小松菜、人参、かつおぶし//玉葱、わかめ、油揚げ	牛乳 505	1.5	
9	水	星たべよ	ごはん、厚揚げの味噌炒め、ひじきと竹輪のサラダ、吸物	魅ラスク	米//厚揚げ、鶏肉、玉葱、人参、ピーマン//ひじき、人参、枝豆、竹輪、マヨネーズ//かまぼこ、わかめ、葱//魅、マーガリン	牛乳 536	1.7	
10	木	ぼたぼた焼き	パン、ポークチャップ、ブロッコリーサラダ、スープ	おさつスナック	パン、ジャム//豚肉、じゃが芋、玉葱、しめじ//ブロッコリー、人参、コーン、かにかま、ドレッシング//玉葱、人参、パセリ	牛乳 524	2.2	
11	金	ビスコ	焼きそば、餃子、卵スープ	サッポロポテト	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、青のり//餃子//卵、青梗菜、玉葱	牛乳 489	1.4	
12	土	<b>運動会</b>						
12	雨天時	おかし	にゅうめん、ミートボール、一口ゼリー	おかし	そうめん、かまぼこ、錦糸卵、わかめ、葱//ミートボール	牛乳 446	2.1	
15	火	黒棒	ごはん、ふりかけ、アジフライ、ほうれん草ごま和え、味噌汁	プリン	米//ふりかけ//アジフライ、タルタルソース//ほうれん草、人参、ごま//大根、わかめ、葱	牛乳 518	1.7	
16	水	サブレ	炊き込みご飯、えび団子と野菜の煮物、味噌汁、一口ゼリー	ばりんこ	米、鶏肉、ごぼう、人参、しいたけ、いんげん//えび団子、白菜、人参//さつま芋、葱、油揚げ	牛乳 552	1.7	
17	木	いわしっ子・一口ゼリー	ごはん、チャプチェ風、春巻き、中華スープ	バナナ蒸しパン	米//豚肉、春雨、玉葱、人参、ピーマン、しめじ//春巻き//なると、葱、ごま//ホットケーキミックス、卵、牛乳、バナナ	牛乳 566	1.4	
18	金	カルシウムせんべい	卵とじうどん、さつま芋天ぷら、フルーツ	ハッピーターン	うどん、卵、玉葱、人参、わかめ、かまぼこ、葱//さつま芋、てんぷら粉//黄桃缶、パイン缶	牛乳 466	1.7	
19	土	ばりんこ	スパゲッティミートソース、小松菜のツナ炒め、コンソメスープ	黒棒	スパゲッティ、合挽ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、ケチャップ//小松菜、人参、コーン、ツナ//玉葱、人参、パセリ	牛乳 468	1.5	
21	月	しるこサンド	ごはん、南瓜ひき肉フライ、ブロッコリーコンソメ和え、スープ	雪の宿	米//南瓜ひき肉フライ//ブロッコリー、人参//玉葱、コーン、パセリ	牛乳 499	1.3	
22	火	星たべよ	ちゃんぽん麺、ウインナーとじゃが芋の炒め、フルーツ	ドーナツ	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、うずら卵、なると、コーン、葱//ウインナー、じゃが芋//パイン缶//ホットケーキミックス、牛乳	牛乳 552	2.5	
23	水	ポーロ	ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、わかめスープ	サッポロポテト	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、葱、しいたけ//春雨、胡瓜、人参、錦糸卵、ドレッシング//わかめ、人参、ごま	牛乳 524	1.1	
24	木	<b>遠足</b>						
25	金	おさつスナック	野菜たっぷりカレー、チキンナゲット、フルーツヨーグルト	ハーベスト	米、鶏肉、玉葱、人参、南瓜、ピーマン、コーン、カレー粉//チキンナゲット//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 583	1.5	
26	土	しるこサンド	焼きそば、ミートボール、スープ	星たべよ	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//ミートボール//玉葱、しいたけ、葱	牛乳 518	1.8	
28	月	ばりんこ	ラーメン、餃子、フルーツ	黒棒	中華麺、豚肉、もやし、葱、コーン、わかめ//餃子//黄桃缶	牛乳 448	2.1	
29	火	サブレ	さつま芋ごはん、煮魚、ほうれん草おかか和え、吸物	ハッピーターン	米、さつま芋、黒ゴマ塩//赤魚//ほうれん草、人参、かつお節//えのき、葱、わかめ	牛乳 476	1.9	
30	水	白い風船	ごはん、鶏の照り煮、かにかまサラダ、味噌汁	ぼたぼた焼き	米//鶏肉、じゃが芋//ブロッコリー、人参、かにかま、ドレッシング//大根、葱、小松菜	牛乳 514	1.6	
31	木	ベジタベる	木の葉丼、オクラのごま和え、吸物	南瓜ケーキ	米、卵、玉葱、しいたけ、かまぼこ、油揚げ、みつば//オクラ、ごま//えのき、わかめ、葱//南瓜、ホットケーキミックス、卵、牛乳、マーガリン	牛乳 551	1.7	

☆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します。





# 松枝保育所 10月献立(幼児)



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分	
1	火		ビビンバ丼、マカロニサラダ、スープ	大学芋	米、合いびき肉、ほうれん草、人参、もやし、ごま//マカロニ、胡瓜、人参、ハム、コーン、マヨネーズ//なると、えのき、わかめ//さつま芋	牛乳 541	1.2	
2	水		カレーライス、もやしハムサラダ、フルーツヨーグルト	カニチップ	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//もやし、人参、ハム、ドレッシング//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 563	1.3	
3	木		ごはん、鶏肉の唐揚げ、大根サラダ、味噌汁	サブレ	米//鶏肉//大根、胡瓜、コーン、ドレッシング//里芋、しめじ、葱	牛乳 581	1.0	
4	金		スパゲッティナポリタンりんご入りサラダ、スープ	バームクレーン	スパゲッティ、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ//キャベツ、人参、胡瓜、リンゴ、マヨネーズ//コーン、人参、パセリ	牛乳 537	1.4	
5	土	サブレ	五目うどん、えびシュウマイ、フルーツ	雪の宿	うどん、鶏肉、ごぼう、人参、しいたけ、葱//えびシュウマイ//黄桃缶	牛乳 557	2.1	
7	月		ごはん、エビマヨ、青梗菜のツナ和え、味噌汁	ゼリー	米//えびフリッター、ブロッコリー、マヨネーズ、ケチャップ//青梗菜、人参、ツナ//白菜、えのき、葱//ジュース	牛乳 553	1.5	
8	火		ごはん、ふりかけ、肉じゃが、小松菜お浸し、味噌汁	ハーベスト	米//ふりかけ//豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸こんにゃく、いんげん//小松菜、人参、かつおぶし//玉葱、わかめ、油揚げ	牛乳 533	1.7	
9	水		ごはん、厚揚げの味噌炒め、ひじきと竹輪のサラダ、吸物	麩ラスク	米//厚揚げ、鶏肉、玉葱、人参、ピーマン//ひじき、人参、枝豆、竹輪、マヨネーズ//かまぼこ、わかめ、葱//麩、マーガリン	牛乳 533	1.5	
10	木		パン、ポークチャップ、ブロッコリーサラダ、スープ	おさつスナック	パン、ジャム//豚肉、じゃが芋、玉葱、しめじ//ブロッコリー、人参、コーン、かにかま、ドレッシング//玉葱、人参、パセリ	牛乳 550	2.2	
11	金		焼きそば、餃子、卵スープ	サッポロポテト	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、青のり//餃子//卵、青梗菜、玉葱	牛乳 533	1.8	
<b>運動会</b>								
12	土	雨天時	おかし	にゅうめん、ミートボール、一口ゼリー	おかし	そうめん、かまぼこ、錦糸卵、わかめ、葱//ミートボール	牛乳 531	2.3
15	火		ごはん、ふりかけ、アジフライ、ほうれん草ごま和え、味噌汁	プリン	米//ふりかけ//アジフライ、タルタルソース//ほうれん草、人参、ごま//大根、わかめ、葱	牛乳 566	2.1	
16	水		炊き込みご飯、えび団子と野菜の煮物、味噌汁、一口ゼリー	ぱりんこ	米、鶏肉、ごぼう、人参、しいたけ、いんげん//えび団子、白菜、人参//さつま芋、葱、油揚げ	牛乳 595	2.0	
17	木		ごはん、チャプチェ風、春巻き、中華スープ	バナナ蒸しパン	米//豚肉、春雨、玉葱、人参、ピーマン、しめじ//春巻き//なると、葱、ごま//ホットケーキミックス、卵、牛乳、バナナ	牛乳 612	1.5	
18	金		卵とじうどん、さつま芋天ぷら、フルーツ	ハッピーターン	うどん、卵、玉葱、人参、わかめ、かまぼこ、葱//さつま芋、てんぷら粉//黄桃缶、パイン缶	牛乳 511	1.8	
19	土	ぱりんこ	スパゲッティミートソース、小松菜のツナ炒め、コンソメスープ	黒棒	スパゲッティ、合挽ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、ケチャップ//小松菜、人参、コーン、ツナ//玉葱、人参、パセリ	牛乳 540	1.5	
21	月		ごはん、南瓜ひき肉フライ、ブロッコリーコンソメ和え、スープ	雪の宿	米//南瓜ひき肉フライ//ブロッコリー、人参//玉葱、コーン、パセリ	牛乳 555	1.5	
22	火		ちゃんぽん麺、ウインナーとじゃが芋の炒め、フルーツ	ドーナツ	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、うずら卵、なると、コーン、葱//ウインナー、じゃが芋//パイン缶//ホットケーキミックス、牛乳	牛乳 534	2.3	
23	水		ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、わかめスープ	サッポロポテト	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、葱、しいたけ//春雨、胡瓜、人参、錦糸卵、ドレッシング//わかめ、人参、ごま	牛乳 550	1.1	
24	木		<b>遠足</b>					
25	金		野菜たっぷりカレー、チキンナゲット、フルーツヨーグルト	ハーベスト	米、鶏肉、玉葱、人参、南瓜、ピーマン、コーン、カレー粉//チキンナゲット//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 633	1.7	
26	土	しるこサンド	焼きそば、ミートボール、スープ	星たべよ	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//ミートボール//玉葱、しいたけ、葱	牛乳 624	2.1	
28	月		ラーメン、餃子、フルーツ	黒棒	中華麺、豚肉、もやし、葱、コーン、わかめ//餃子//黄桃缶	牛乳 476	2.1	
29	火		さつま芋ごはん、煮魚、ほうれん草おかか和え、吸物	ハッピーターン	米、さつま芋、黒ゴマ塩//赤魚//ほうれん草、人参、かつお節//えのき、葱、わかめ	牛乳 515	2.0	
30	水		ごはん、鶏の照り煮、かにかまサラダ、味噌汁	ほたば焼	米//鶏肉、じゃが芋//ブロッコリー、人参、かにかま、ドレッシング//大根、葱、小松菜	牛乳 524	1.6	
31	木		木の葉丼、オクラのごま和え、吸物	南瓜ケーキ	米、卵、玉葱、しいたけ、かまぼこ、油揚げ、みつば//オクラ、ごま//えのき、わかめ、葱//南瓜、ホットケーキミックス、卵、牛乳、マーガリン	牛乳 544	1.5	

☆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します。

