

10月給食献立予定表「幼児食」

10月食育目標 ～よく噛んで食べよう～

鴨島ひかり乳幼児保育園

2024年10月

※都合により献立を変更することがあります。

日	曜	行事予定	おやつ	献立	材料名	おやつ	エネルギー
			9:00			15:00	タンパク質
1	火		バナナ 牛乳	ご飯 鶏の甘酢あんかけ ブロッコリーサラダ 味噌汁 りんご	米 鶏もも肉 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン ブロッコリー 人参 コーン缶 白菜 しめじ ねぎ	わかめおにぎり 牛乳	459kcal 15.9g
2	水		ヨーグルト	ご飯 魚の生姜煮 白菜の甘酢和え 豚汁 パナナ	米 鯖 生姜 白菜 人参 きゅうり 豚肉 じゃが芋 人参 大根 ねぎ	ぶどうゼリー、せんべい 牛乳	432kcal 17.8g
3	木		バナナ 牛乳	ご飯 洋風玉子焼き 小松菜のツナ和え 味噌汁 りんご	米 卵 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 生しいたけ ケチャップ 小松菜 人参 ツナ缶 絹豆腐 かぼちゃ ねぎ	しらすトースト 牛乳	484kcal 19.7g
4	金		ビスケット 牛乳	ご飯 豚肉の味噌炒め トマトサラダ すまし汁 オレンジ	米 豚肉 茄子 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり ひじき きゅうり わかめ さつま芋 えのき ねぎ	りんごの蒸しパン 牛乳	449kcal 17.7g
5	土		バナナ 牛乳	野菜あんかけご飯 じゃが芋の煮物 りんご	米 豚肉 人参 玉ねぎ チンゲン菜 生しいたけ じゃが芋 玉ねぎ 人参	いちごスティック 牛乳	436kcal 16.2g
6	日						
7	月		ヨーグルト	ご飯 魚のカレーパン粉焼き 春雨の和え物 味噌汁 りんご	米 鮭 パン粉 カレールウ ヨーグルト 春雨 きゅうり 人参 ほうれん草 しめじ 油揚げ	昆布おにぎり 牛乳	443kcal 16.8g
8	火	合同礼拝	バナナ 牛乳	ご飯 高野豆腐の煮物 かぼちゃのチーズ焼き 味噌汁 オレンジ	米 高野豆腐 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 生しいたけ かぼちゃ チーズ ケチャップ きゃべつ 茄子 ねぎ	豆乳寒天、せんべい 牛乳	482kcal 18.9g
9	水		ヨーグルト	ご飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 りんご	米 豚ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ パン粉 ケチャップ マカロニ きゅうり 人参 マヨネーズ おつゆ麩 白菜 ねぎ	もちもちパン 牛乳	513kcal 18.8g
10	木		ヨーグルト	ご飯 カレーうどん 甘酢和え パナナ	米 うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 生しいたけ ねぎ カレールー きゅうり ひじき トマト	コーンフレーク 牛乳	454kcal 16.4g
11	金	運動会予行	ビスケット 牛乳	ご飯 魚のみぞれ煮 さつま芋の煮物 豆乳味噌汁 オレンジ	米 鯖 大根 さつま芋 玉ねぎ 人参 豆乳 小松菜 人参 しめじ ねぎ	ホットケーキ 牛乳	470kcal 17.7g
12	土		バナナ 牛乳	牛丼 ほうれん草の海苔和え 味噌汁 りんご	米 牛肉 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ ほうれん草 人参 焼き海苔 絹豆腐 白菜	おにぎり 牛乳	490kcal 18.0g
13	日						
14	月			スポーツの日			
15	火	身体計測	ヨーグルト	ご飯 魚の天ぷら かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 オレンジ	米 鯖 小麦粉 卵 油 青のり かぼちゃ 小豆 きゃべつ えのき 油揚げ 人参 ねぎ	バナナのケーキ 牛乳	470kcal 18.2g
16	水	遊びに 来ませんか	バナナ 牛乳	厚揚げの卵とじ丼 白菜の和え物 味噌汁 りんご	米 豚ミンチ 厚揚げ 卵 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ 白菜 人参 しらす おつゆ麩 わかめ	焼きそば 牛乳	471kcal 20.0g
17	木	合同礼拝	ヨーグルト	ご飯 野菜炒め 大豆サラダ 味噌汁 オレンジ	米 牛肉 きゃべつ 玉ねぎ 人参 ピーマン 大豆 人参 きゅうり ひじき さつま芋 大根 ねぎ	マカロニきな粉 牛乳	455kcal 19.6g
18	金	運動会		運動会のため給食提供はありません			
19	土		バナナ 牛乳	ご飯 煮込みうどん 小松菜の和え物 オレンジ	米 豚肉 うどん 白菜 かぼちゃ 生しいたけ 玉ねぎ ねぎ 小松菜 人参 きゅうり	おにぎり 牛乳	475kcal 18.8g
20	日						
21	月	避難訓練	ヨーグルト	ご飯 クリームシチュー ブロッコリーのツナ和え パナナ	米 鶏もも肉 さつま芋 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー 人参 ツナ缶	バターロール 牛乳	508kcal 18.3g
22	火		バナナ 牛乳	お魚3色ご飯 切干大根の煮物 味噌汁 オレンジ	米 鮭 しらす 味付け海苔 切干大根 人参 生しいたけ ちくわ 白菜 かぼちゃ	スイートポテト 牛乳	434kcal 20.9g
23	水	誕生会	ヨーグルト	【誕生会】 ご飯 コロッケ ほうれん草の海苔和え 味噌汁 みかん	米 人参 合挽ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 卵 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ほうれん草 人参 コーン缶 焼き海苔 おつゆ麩 茄子 ねぎ	誕生ケーキ 牛乳	469kcal 16.1g
24	木		バナナ 牛乳	ひじきご飯 魚のゴマ照り焼き きゃべつのフレンチドレ ッシング和え りんご	米 人参 ひじき 油揚げ 鯖 ゴマ きゃべつ 人参 きゅうり コーン缶 酢 油 塩	マフィン 牛乳	494kcal 16.4g
25	金		ビスケット 牛乳	ご飯 豚肉の玉ねぎのおろし焼き 白菜の煮浸し 味噌汁 オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 人参 厚揚げ しめじ 小松菜 じゃが芋	きな粉おにぎり 牛乳	480kcal 19.2g
26	土		バナナ 牛乳	マーボー丼 白菜の和え物 すまし汁 オレンジ	米 豚ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 生しいたけ 白菜 人参 しらす わかめ おつゆ麩 ねぎ	おにぎり 牛乳	16.5kcal 18.0g
27	日						
28	月		バナナ 牛乳	ご飯 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁 オレンジ	米 鮭 マヨネーズ 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン ブロッコリー 人参 さつま芋 きゃべつ	サンドイッチ 牛乳	460kcal 20.0g
29	火		ヨーグルト	ご飯 豆腐ときのこのスープ煮 ジャーマンポテト パナナ	米 鶏ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ えのき チンゲン菜 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ハム	いちごスティック 牛乳	434kcal 15.9g
30	水		ヨーグルト	ご飯 西京焼き 焼きビーフン 味噌汁 りんご	米 鯖 白味噌 マヨネーズ ビーフン きゃべつ 人参 玉ねぎ ピーマン ベーコン 大根 茄子 油揚げ ねぎ	枝豆おにぎり 牛乳	464kcal 18.4g
31	木		バナナ 牛乳	ハロウィンハヤシ かぼちゃサラダ みかん	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ ハヤシルー かぼちゃ きゅうり コーン缶 マヨネーズ	手作りクッキー 牛乳	501kcal 15.2g