令和５年10月　献立表（幼児食）

社会福祉法人　都島友の会
幼保連携型認定こども園　桜

日 曜日	献立名　(昼食)	おやつ（3時）	延長（6時）	黄　色 熱や力になる エネルギー源	赤　色 血や肉になる たんぱく質源	緑　色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ kCal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg
2 月	高菜チャーハン 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 南瓜蒸しパン	バナナ	米 春雨 小麦粉	豚肉　豆腐 竹輪　豆乳 牛乳	高菜漬け　人参　玉葱　コーン 胡瓜　キャベツ 豆苗　南瓜	497	16.3	15.9	182	1.7
3 火	秋野菜カレーライス キャベツサラダ オレンジ	牛乳 黒糖わらびもち	ぽたぽた焼き ラムネ	米　さつま芋 里芋 わらび餅粉	牛肉　きな粉 牛乳	玉葱　人参　しめじ茸 キャベツ　胡瓜 コーン　オレンジ	548	14	14.6	192	2.7
4 水	ご飯　すまし汁 鮭のチャンチャン焼き コロコロサラダ	牛乳 とうふナゲット	ホットケーキ	米 じゃが芋	鮭 牛乳　ひじき 鶏肉　豆腐	えのき茸　玉葱　人参　キャベツ 胡瓜　大根　小松菜	481	24.7	18.8	201	2.3
5 木	味噌ラーメン ちくわの磯辺揚げ もやしサラダ	お茶 きのこおにぎり	ぱりんこ きなこもち	中華麺 小麦粉 米	豚肉 竹輪　青のり さつま揚げ	白菜　人参　もやし　にんにく　生姜 葉ねぎ　キャベツ　コーン エリンギ　しめじ茸	494	18.3	10.7	79	1.7
6 金	ご飯　みそ汁　柿 おから入りオムレツ 白菜の塩昆布和え	牛乳　あまじゃこ さつま芋スティック	ルヴァン 揚げもち	米 さつま芋	おから　塩昆布 豚肉　厚揚げ　卵 牛乳　じゃこ	玉葱　人参　パセリ 白菜　胡瓜 ほうれん草　柿	480	18.9	15.8	295	2.8
7 土	チキンライス 野菜サラダ スープ	お茶 星たべよ ルヴァン		米	鶏肉	人参　玉葱　コーン　パセリ キャベツ　ブロッコリー 大根　しめじ茸					
9 月	スポーツの日										
10 火	アマランサスご飯　みそ汁 鮭の塩焼き そうめんチャンプルー	牛乳 キャロットスコーン	コーン蒸しパン	米　アマランサス そうめん 小麦粉　バター	鮭 豚肉 牛乳	人参　コーン キャベツ　葉ねぎ 小松菜　玉葱	504	19.4	15.6	191	1.6
11 水	ご飯　わかめスープ 厚揚げの中華炒め 棒ギョーザ	牛乳　バナナ じゃこ大豆	オーブンポテト	米　ごま ギョーザの皮	厚揚げ　イカ 豚肉　わかめ 牛乳　大豆　じゃこ	チンゲン菜　きくらげ　人参　玉葱 キャベツ　にら　生姜 葉ねぎ　バナナ	497	22.7	18.1	334	3.1
12 木	栗ご飯　みそ汁 筑前煮 しらす和え　梨	牛乳 カレーサンド	ぽたぽた焼き ラムネ	米　栗　里芋 こんにゃく パン　ごま	鶏肉 しらす　わかめ 牛乳　豚肉	大根　人参　たけのこ　玉葱 干し椎茸　絹さや　小松菜　キャベツ えのき茸　葉ねぎ　梨	474	18.5	12.7	229	1.8
13 金	麦ご飯　みそ汁 サンマの塩焼き　大根おろし 小松菜のゴマ酢和え	牛乳 じゃが芋ドーナツ （米粉）	バナナ	米　押麦　ごま じゃが芋　米粉 こんにゃく	秋刀魚　豆腐 竹輪 牛乳　豆乳	大根　小松菜　人参 ごぼう　葉ねぎ	464	19.2	17.2	224	2.4
14 土	そぼろ丼ぶり もやしサラダ みそ汁	お茶 ぽたぽた焼き いしやきいも		米 里芋	鶏肉	人参　ほうれん草　生姜 もやし　キャベツ えのき茸					
16 月	ひじきのちらし寿司 厚揚げのそぼろあんかけ 赤だし　バナナ	牛乳　あまじゃこ 焼き芋	きな粉 パンケーキ	米 さつま芋	しらす　鶏肉　卵 厚揚げ　牛乳 ひじき　じゃこ	人参　干し椎茸　胡瓜 小松菜　なめこ　葉ねぎ バナナ	465	18.9	11.8	349	3.4
17 火	パン　オーブンポテト 鶏唐のオーロラソースがけ イタリアンサラダ　スープ	牛乳 フルーツヨーグルト	ルヴァン 揚げもち	パン じゃが芋	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	ブロッコリー　胡瓜　人参　コーン キャベツ　玉葱　パセリ バナナ　ミカン　モモ　パイン	536	21.5	26.7	211	1.2
18 水	きのこスパゲッティ かぼちゃサラダ パイナップル	お茶 じゃこピーおにぎり	ぱりんこ きなこもち	スパゲティ	ツナ 大豆 しらす	しめじ茸　えのき茸　エリンギ 人参　玉葱　小松菜　ピーマン 南瓜　胡瓜　パイナップル　にんにく	445	15.4	9.1	75	2
19 木	ふりかけご飯 お好み焼き みそ汁	牛乳　揚げもち りんご寒天	ぱりんこ きなこもち	米 小麦粉 天かす	豚肉　イカ　寒天 厚揚げ　牛乳 かつお節　青のり	キャベツ　葉ねぎ 玉葱　小松菜 リンゴ　リンゴジュース	541	19.5	14.6	239	2.5
20 金	ハヤシライス 大根サラダ オレンジ	牛乳 ホットドッグ	ぽたぽた焼き ラムネ	米 じゃが芋 パン	牛肉　しらす ウインナー 牛乳	玉葱　人参　マッシュルーム グリンピース　大根 胡瓜　オレンジ　キャベツ	559	18.2	15.9	187	1.8
21 土	チキンピラフ 野菜サラダ スープ	お茶 ぱりんこ ルヴァン		米	鶏肉	玉葱　ピーマン　コーン キャベツ　人参　ブロッコリー 白菜　パセリ					
23 月	ご飯　みそ汁　柿 鰆の幽庵焼き ひじきと大豆の炒め物	牛乳　あまじゃこ ちんすこう	ふかし芋	米 小麦粉	鰆　ひじき 大豆　豆腐 じゃこ　牛乳	人参 小松菜 ゆず　柿	493	20.9	17	244	3.4
24 火	ご飯　もやしスープ なす入りマーボー豆腐 ごぼうサラダ	牛乳 マドレーヌ	ルヴァン 揚げもち	米　ごま 小麦粉 バター	豚肉　豆腐 卵　牛乳	なす　玉葱　人参　キャベツ 生姜　葉ねぎ　ごぼう　胡瓜 もやし　小松菜	537	16.5	23.4	240	2
25 水	アマランサスご飯 さばの味噌煮　けんちん汁 ほうれん草のおかか和え	牛乳 里芋の甘辛揚げ	バナナ	米　アマランサス 里芋	鯖　かつお節 豆腐 牛乳	白菜　ほうれん草　人参 大根　ごぼう　小松菜	444	19.6	14.3	210	2.4
26 木	カレーうどん さつま芋の天ぷら きのこのサラダ	お茶 しらす昆布おにぎり	ぽたぽた焼き ラムネ	うどん玉　ごま 米　小麦粉 さつま芋	牛肉　油揚げ 豚肉　しらす 塩昆布	玉葱　人参　キャベツ 葉ねぎ　しめじ茸 エリンギ　レタス　胡瓜	518	16.6	15.4	132	2.1
27 金	ご飯　みそ汁 れんこん入り鶏団子 お浸し	牛乳 チーズじゃがもち	ぱりんこ きなこもち	米　ごま じゃが芋	鶏肉　鶏肝臓　牛乳 豆腐　チーズ 油揚げ　青のり	れんこん　しそ 白菜　えのき茸 南瓜　葉ねぎ	465	20.7	15.7	226	2.4
28 土	焼きそば ブロッコリーサラダ スープ	お茶 ぽたぽた焼き いしやきいも		中華麺	豚肉	人参　玉葱　キャベツ ブロッコリー　コーン 大根　青梗菜					
30 月	ご飯　みそ汁 バーベキュー風チキン 添え野菜　トマトサラダ	牛乳　星たべよ 豆乳ココアプリン	野菜チヂミ	米　ごま	鶏肉　ゼラチン わかめ　豆乳 豆腐　牛乳	玉葱　南瓜　葉ねぎ　にんにく トマト　胡瓜 小松菜	515	22.7	20.3	202	2.4
31 火	パン　コンソメスープ おばけのミートローフ スティック野菜　ミニゼリー	牛乳 スイートパンプキン ～おばけチップ添え	ルヴァン 揚げもち	パン　さつま芋 パン粉　バター ギョーザの皮	牛肉　豚肉 鶏肉　鶏肝臓 大豆　牛乳	玉葱　マッシュルーム　南瓜 ブロッコリー　人参　大根　胡瓜 白菜　しめじ茸　パセリ　ゼリー	528	23	25.2	190	2.5

秋の味覚が盛りだくさん！！
新米が出回り始めるこの季節は、美味しいご飯と、栗・さつまいも・秋鮭・きのこ類など
の旬の食材を使ったおかずで「食欲の秋」を楽しみましょう！！

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

メディッシュフードサービス
管理栄養士　作成