

令和3年

10月の献立

久良岐保育園

| 日 | 曜日 | 1.2歳児 朝おやつ | 給食 | 食材 | おやつ | 食材 | 1.2歳児 エネルギー たんぱく質 | 3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質 |
|----|----|-----------------------------|---|--|--------------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 1 | 金 | 牛乳 バナナ | ごはん 松風焼き ちりめんサラダ すまし汁 | 鶏ひき 人参 玉葱 木綿豆腐 ごま しらす干し キャベツ きゅうり ごま かまぼこ 切三つ葉 | 牛乳 さつま芋蒸しパン | ミックス粉 牛乳 さつま芋 | 509 kcal 21.4 g | 505 kcal 21.8 g |
| 2 | 土 | 麦茶 マリー ビスケット | 中華丼 ポテトサラダ バナナ | 米 豚もも 焼き竹輪 人参 玉葱 舞茸 チンゲン菜 片栗粉 じゃが芋 きゅうり 人参 マヨレ | 麦茶 カップヨーグルト 鉄入りたっぷりしらすくん | | 407 kcal 13.6 g | 451 kcal 15.1 g |
| 4 | 月 | 麦茶 ヨーグルト (いちご ジャム) | ごはん 鮭の塩焼き もやし和え 納豆汁 | 鮭 もやし 胡瓜 人参 ひきわり納豆 コンニャク ねぎ 里芋 人参 | 麦茶 わらびもち ぶどう | わらびもちの素 きなこ 黒蜜 | 339 kcal 18.7 g | 345 kcal 19.9 g |
| 5 | 火 | 麦茶 りんご | ごはん 竹輪の磯辺揚げ ジャーマンポテト 味噌汁 | 焼き竹輪 小麦粉 片栗粉 青のり 油 じゃが芋 ピーマン ウイナー キャベツ 人参 | 牛乳 メロンパン | | 413 kcal 10.4 g | 497 kcal 13.4 g |
| 6 | 水 | 牛乳 バナナ | ごはん 豆腐の中華煮 切り干しサラダ 味噌汁 | 絹ごし豆腐 豚もも 人参 キャベツ チンゲン菜 舞茸 ごま油 片栗粉 切り干し大根 人参 胡瓜 ごま油 焼き麩 油揚げ | 麦茶 プリン ウエハース | プリンの素 牛乳 | 454 kcal 18.8 g | 433 kcal 18.2 g |
| 7 | 木 | 牛乳 オレンジ | レーズンツイスト チキンのトマト煮 ハムサラダ ぶどう | 鶏もも キャベツ セロリ 玉葱 人参 トマト缶 パセリ缶 ロースハム 人参 胡瓜 キャベツ | 牛乳 大学芋 | さつま芋 油 黒ごま | 491 kcal 19.6 g | 494 kcal 19.1 g |
| 8 | 金 | 麦茶 ふかし芋 | ごはん とんかつ 塩もみ ミニトマト 具だくさん汁 | 豚ロース 薄力粉 パン粉 油 キャベツ きゅうり ミニトマト 大根 人参 ねぎ ごぼう | 牛乳 ピザトースト | 食パン 玉葱 ピーマン チーズ ベーコン | 550 kcal 18.7 g | 609 kcal 22.6 g |
| 11 | 月 | 麦茶 ヨーグルト (白桃) | さつま芋ごはん かじきのきのこソース ひじきサラダ すまし汁 | 米 さつま芋 黒ごま カジキ えのき しめじ 人参 ピーマン ゴマ油 片栗粉 ひじき 鶏むね 大豆 人参 すりごま マヨレ ねぎ わかめ | 牛乳 ホットドック | コッペパン ウイナー キャベツ | 445 kcal 22.7 g | 538 kcal 27.5 g |
| 12 | 火 | 牛乳 バナナ | ごはん 厚揚げ田楽 にんじんしりしり キャベツの塩昆布和え 味噌汁 | 生揚げ ごま油 すりごま こねぎ 人参 ツナ缶 ごま油 キャベツ 人参 塩昆布 玉葱 舞茸 | 牛乳 マカロニきなこ | マカロニ きなこ | 532 kcal 21.2 g | 536 kcal 21.1 g |
| 13 | 水 | 麦茶 りんご | 食パン チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ キャベツスープ | バター 鶏もも タイム バジル パセリ カボチャ きゅうり マヨレ キャベツ 玉葱 パセリ缶 | 麦茶 ひじきおむすび | 米 ひじき 人参 油揚げ 焼きのり | 333 kcal 13.3 g | 392 kcal 16.5 g |
| 14 | 木 | 牛乳 オレンジ | ごはん 豚レバ-のかりん揚げ 納豆和え 味噌汁 | 豚レバ- 生姜 片栗粉 油 すりごま ごま 牛乳 チンゲン菜 人参 もやし ひきわり納豆 さつま芋 ねぎ | 牛乳 ココアワッフル カルテッいわしおかき | | 596 kcal 22.9 g | 599 kcal 22.7 g |
| 15 | 金 | 牛乳 ふかし芋 | ごはん 豚肉と野菜の味噌煮 鉄骨サラダ 味噌汁 | 豚もも 里芋 大根 人参 ひじき しらす干し 人参 きゅうり ごま油 マヨレ 切り干し大根 もやし にはら | 牛乳 パンブディング | 食パン 牛乳 バター 鶏卵 | 636 kcal 24.2 g | 614 kcal 25.0 g |
| 16 | 土 | 麦茶 カルシウム せんべい | スパゲッティきこり風 ハムサラダ バナナ | スパゲッティ ツナ缶 しめじ えのき 玉葱 グリンピース トマト缶 ロースハム 人参 胡瓜 キャベツ | 牛乳 みかんゼリー ウエハース | | 408 kcal 16.3 g | 462 kcal 19.2 g |

| 日 | 曜日 | 1.2歳児 朝おやつ | 給食 | 食材 | おやつ | 食材 | 1.2歳児 エネルギー たんぱく質 | 3.4歳児 エネルギー たんぱく質 |
|----|----|-----------------------------|--|--|-----------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| 18 | 月 | 麦茶 ヨーグルト (プルーン) | ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き チンゲン菜の中華和え 味噌汁 | 鮭 キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲン菜 もやし ごま 人参 ごま油 焼き麩 わかめ | 牛乳 クラッカー サンド ぶどう | リッツ ジャム クリームチーズ | 454 kcal 21.5 g | 535 kcal 25.9 g |
| 19 | 火 | 牛乳 バナナ | ごはん マーボ豆腐 春雨サラダ チンゲン菜スープ | 絹豆腐 豚ひき 玉葱 こねぎ ごま油 片栗粉 春雨 きゅうり 人参 ごま油 チンゲン菜 ねぎ | 牛乳 じゃがバター | じゃが芋 バター | 496 kcal 18.3 g | 488 kcal 17.5 g |
| 20 | 水 | 牛乳 ぶどう | ごはん 鶏肉の照り焼き シーチキンサラダ いもこ汁 | 鶏もも ツナ缶 キャベツ 胡瓜 人参 レモン マヨレ 里芋 しめじ ねぎ 蒟蒻 | 牛乳 あんぱん | | 607 kcal 24.5 g | 637 kcal 25.5 g |
| 21 | 木 | 牛乳 オレンジ | ハヤシライス ごまキャベツ りんご | 米 豚もも 玉葱 人参 トマト缶 ハヤシルウ キャベツ 人参 すりごま | 牛乳 フルーツゼリー えびぼんせん | | 557 kcal 20.2 g | 555 kcal 19.5 g |
| 22 | 金 | 牛乳 バナナ | ごはん きのこハンバーグ 蒸しかぼちゃ 茄子の素揚げ オニオンスープ | 豚ひき 玉葱 パン粉 豆乳 しめじ エリンギ バター 片栗粉 カボチャ 茄子 油 玉葱 パセリ缶 | 牛乳 お楽しみおやつ | | 486 kcal 18.8 g | 477 kcal 18.1 g |
| 23 | 土 | 麦茶 マリー ビスケット | とん丼 大根炒めサラダ 味噌汁 | 米 豚もも 玉葱 生姜 大根 大根葉 しらす干し ごま油 青のり じゃが芋 舞茸 | 牛乳 ミニ バームクーヘン | | 463 kcal 14.8 g | 546 kcal 17.8 g |
| 25 | 月 | 麦茶 ヨーグルト (いちご ジャム) | ごはん 白身魚のオーロラソースがけ コールスロ-サラダ すまし汁 | メルル-サ 小麦粉 ピ-マン 玉葱 コーン缶 マヨレ キャベツ 人参 コーン缶 マヨレ えのき ねぎ | 牛乳 さつま芋とリンゴ の合わせ煮 | さつま芋 りんご バター レモン | 434 kcal 17.4 g | 469 kcal 19 g |
| 26 | 火 | 牛乳 バナナ | バターロール レバ-入りポークビーンズ キャベツサラダ もやしスープ | 豚ひき 人参 玉葱 じゃが芋 大豆 トマト缶 グリンピース キャベツ ベ-コン パセリ缶 レモン もやし ピ-マン | 麦茶 おかかおむすび | 米 かつお節 焼きのり | 458 kcal 18.4 g | 438 kcal 17.8 g |
| 27 | 水 | 牛乳 オレンジ | ごはん 鶏肉のから揚げ 香味ソース ひじきと野菜の炒め物 かぶのスープ | 鶏もも 生姜 片栗粉 油 わけぎ ひじき 人参 キャベツ 焼き竹輪 ごま油 かぶ かぶの葉 | 牛乳 二色サンド | 食パン バター ジャム チーズ | 614 kcal 23.8 g | 648 kcal 24.5 g |
| 28 | 木 | 牛乳 ふかし芋 | ごはん 厚揚げと大根の煮物 小松菜ともやしのごま和え 味噌汁 | 生揚げ 豚もも 大根 人参 しめじ 小松菜 人参 もやし ごま 焼き麩 油揚げ | 牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン | ミックス粉 牛乳 プルーン ココア | 539 kcal 20.5 g | 495 kcal 19.9 g |
| 29 | 金 | 牛乳 バナナ | ごはん カレー風肉じゃが 和風サラダ 味噌汁 | 豚もも じゃが芋 玉葱 人参 白滝 グリンピース カレー粉 キャベツ 胡瓜 わかめ ごま 油 小松菜 しめじ | 麦茶 コンフロスト フルーツグラノーラ | コンフロスト 牛乳 | 439 kcal 16.0 g | 415 kcal 14.8 g |
| 30 | 土 | 麦茶 鉄入り たっぶり しらすくん | スパゲッティミートソース ポテカレサラダ バナナ | スパゲッティ 豚挽 玉葱 人参 ピ-マントマト缶 小麦粉 じゃが芋 ミックスベジタブル カレー粉 マヨレ | 牛乳 ココアワッフル カルテツイわしおかき | | 516 kcal 16.4 g | 581 kcal 19.4 g |

今月の給食には3種類のブドウを出します。

巨峰、ピオーネ...18日にはなんと！シャインマスカットが出ます！

糖度の高いブドウは枝に近い側が最も甘く、疲労回復にも役立ちます。



令和3年10月 離乳食献立表

久良岐保育園

| 日 | | 前期 (5~6ヶ月) | 中期・後期 (7~8・9~11ヶ月) | 完了期 (12~18ヶ月) | おやつ | 日 | | 前期 (5~6ヶ月) | 中期・後期 (7~8・9~11ヶ月) | 完了期 (12~18ヶ月) | おやつ |
|----|---|-----------------------------------|---|---|--------------------------------------|----|--------------|-----------------------------|---|--|-----------------------------|
| 1 | 金 | バナナ つぶしがゆ 豆腐ののり キャベツののり | おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮 キャベツ和え かぼちゃのポターージュ | ごはん 松風焼き ちりめんサラダ かぼちゃのポターージュ | りんご蒸しパン | 19 | バナナ | つぶしがゆ 豆腐ののり かぼちゃののり | おかゆ/軟飯 豆腐の煮崩し 蒸しかぼちゃ チンゲン菜とねぎの味噌汁 | ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ チンゲン菜スープ | 蒸しじゃが芋 じゃがバター |
| 2 | 土 | 赤ちゃん せんべい | | ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 ポテトサラダ バナナ | ビスケット | 20 | ぶどう | つぶしがゆ キャベツののり 人参ののり | おかゆ/軟飯 人参と鶏そぼろ煮 キャベツ和え 里芋とねぎの味噌汁 | ごはん 鶏肉の照り焼き シーチキンサラダ いもこ汁 | バナナ蒸しパン かぼちゃのロールサンド |
| 4 | 月 | ヨーグルト 白身魚ののり 人参ののり | おかゆ/軟飯 白身魚の煮つけ ゆで人参 里芋とねぎの味噌汁 | ごはん 鮭の塩焼き もやし和え 里芋とねぎの味噌汁 | かぼちゃの甘煮 ぶどう | 21 | オレンジ | つぶしがゆ 人参ののり キャベツののり | おかゆ/軟飯 キャベツと鶏そぼろ煮 ゆで人参 かぼちゃのポターージュ | ごはん 豚肉と野菜のトマト煮 ごまキャベツ かぼちゃのポターージュ | さつま芋のマッシュ |
| 5 | 火 | りんご じゃが芋ののり キャベツののり | おかゆ/軟飯 玉葱と鶏そぼろ煮 蒸しじゃが芋 キャベツと人参の味噌汁 | ごはん 玉葱と肉団子の煮物 蒸しじゃが芋 キャベツと人参の味噌汁 | 豆乳入りコーンフレーク チーズトースト | 22 | バナナ | つぶしがゆ かぼちゃののり キャベツののり | おかゆ/軟飯 玉葱と鶏そぼろ煮 南瓜のマッシュ 玉葱とキャベツの味噌汁 | ごはん きのこハンバーグ 蒸しかぼちゃ オニオンスープ | 南瓜蒸しパン |
| 6 | 水 | バナナ 豆腐ののり 人参ののり | おかゆ/軟飯 チンゲン菜と豆腐の煮物 ゆで人参 かぼちゃとキャベツの味噌汁 | ごはん 豆腐の中華煮 ゆで人参 麩と油揚げの味噌汁 | 煮込みうどん (チンゲン菜・人参) | 23 | 赤ちゃん せんべい | | | ごはん 豚肉と玉葱の炒め物 大根炒めサラダ じゃが芋と舞茸の味噌汁 | ビスケット |
| 7 | 木 | オレンジ 人参ののり キャベツののり ぶどう | おかゆ/軟飯 人参と鶏そぼろ煮 キャベツ和え・ぶどう さつま芋のポターージュ | ごはん チキンのトマト炒め キャベツ和え・ぶどう さつま芋のポターージュ | さつま芋のマッシュ | 25 | ヨーグルト | つぶしがゆ 白身魚ののり さつま芋ののり | おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け キャベツ和え 人参とねぎの味噌汁 | ごはん 白身魚のオーロラソース コールスローサラダ えのきとねぎのすまし汁 | さつま芋とりんご煮 さつま芋とりんごの合わせ煮 |
| 8 | 金 | ふかし芋 キャベツののり だいこんののり | おかゆ/軟飯 キャベツと鶏そぼろ煮 ゆで人参 大根とねぎの味噌汁 | ごはん ハンバーグ 塩もみ 大根とねぎの味噌汁 | 南瓜の甘煮 ピザトースト | 26 | バナナ | つぶしがゆ じゃが芋ののり 人参ののり | おかゆ/軟飯 人参と鶏レバーのそぼろ煮 キャベツ和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 | ごはん 鶏レバー入りハンバーグ キャベツ和え もやしスープ | おなかおじや おなかおむすび |
| 9 | 土 | 運動会 | | | | 27 | オレンジ | つぶしがゆ かぶののり キャベツののり | おかゆ/軟飯 キャベツと鶏そぼろ煮 ゆで人参 かぶのポターージュ | ごはん 鶏肉のトマト煮 ひじきと野菜の炒め煮 かぶのスープ | 野菜おじや (人参・キャベツ) 二色サンド |
| 11 | 月 | ヨーグルト 白身魚ののり さつま芋ののり | おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け ゆで人参 葱とさつま芋の味噌汁 | ごはん かじきのきのこソース ひじきサラダ わかめとねぎのすまし汁 | 野菜おじや (キャベツ・南瓜) | 28 | ふかし芋 | つぶしがゆ 豆腐ののり 人参ののり | おかゆ/軟飯 豆腐の煮崩し 小松菜和え 人参ともやしの味噌汁 | ごはん 厚揚げと大根の煮物 小松菜ともやしのごま和え 麩と油揚げの味噌汁 | かぼちゃの甘煮 かぼちゃのパンケーキ |
| 12 | 火 | バナナ 豆腐ののり 人参ののり | おかゆ/軟飯 豆腐の煮崩し キャベツ和え 玉葱と人参の味噌汁 | ごはん 豆腐ステーキ キャベツの塩昆布和え 玉葱と舞茸の味噌汁 | マカロニきなこ | 29 | バナナ | つぶしがゆ じゃが芋ののり 人参ののり | おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮 キャベツ和え 玉葱と小松菜の味噌汁 | ごはん 肉じゃが キャベツと人参和え 小松菜としめじの味噌汁 | 豆乳入りコーンフレーク |
| 13 | 水 | りんご 人参ののり かぼちゃののり | おかゆ/軟飯 人参と鶏そぼろ煮 蒸しかぼちゃ キャベツと玉葱の味噌汁 | ごはん チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ キャベツスープ | おなかおじや ひじきおむすび | 30 | 赤ちゃん せんべい | | | ごはん 玉葱のそぼろ煮 蒸しじゃが バナナ | ビスケット |
| 14 | 木 | オレンジ つぶしがゆ さつま芋ののり 人参ののり | おかゆ/軟飯 かぼちゃと鶏そぼろ煮 チンゲン菜和え さつま芋とねぎの味噌汁 | ごはん かぼちゃと肉団子の煮物 納豆和え さつま芋とねぎの味噌汁 | 煮込うどん (人参・玉葱) | | | | | | |
| 15 | 金 | ふかし芋 大根ののり 人参ののり | おかゆ/軟飯 里芋と鶏そぼろ煮 ゆで人参 大根ともやしの味噌汁 | ごはん 豚肉と野菜の味噌煮 鉄骨サラダ もやしとニラの味噌汁 | きな粉蒸しパン | | | | | | |
| 16 | 土 | 赤ちゃん せんべい | | ごはん ツナと野菜のトマト煮 キャベツと人参和え バナナ | ビスケット | | | | | | |
| 18 | 月 | ヨーグルト 白身魚ののり キャベツののり | おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け チンゲン菜和え もやしと人参の味噌汁 | ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き チンゲン菜の中華和え 麩とわかめの味噌汁 | かぼちゃのオレンジ煮 ぶどう クラッカーサンド ぶどう | | | | | | |