

2024年10月

## 献 立 表

青梅みどり第一保育園

日付	献立名		食材名			栄養価	補食
	昼食	おやつ (○午前おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
1 火	バター ボール 魚のコーン焼き ポテトサラダ いんげんと玉ねぎのソテー 豆入りスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめおにぎり	さわら、粉チーズ、茹で大豆、牛乳	クリームコーン、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ	バター ボール、薄力粉、じゃが芋、サラダ油、胚芽精米	エネルギー 550kcal たんぱく質 23.0g 脂質 22.9g 炭水化物 70.1g 塩分 2.5g	 ジャムサンド
2 水	肉丼 胡瓜と竹輪の甘酢和え かぼちゃの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎レモンケーキ	豚もも肉、焼き竹輪、豆腐、牛乳、卵、生クリーム	玉ねぎ、さやえんどう、きゅうり、わかめ、かぼちゃ、長ねぎ、レモン汁	胚芽精米、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖、薄力粉、無塩バター	エネルギー 633kcal たんぱく質 24.0g 脂質 23.3g 炭水化物 88.1g 塩分 1.8g	マーガリンサンド
3 木	カレーうどん 生揚げの煮物 もやしサラダ	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎かぶスープ(乳児) ◎牛乳 ◎ツナ揚げ	豚もも肉、生揚げ、油揚げ、牛乳、ツナ缶	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、もやし、きゅうり、りんご、みかん缶	ゆでうどん、サラダ油、三温糖、ごま油、春巻きの皮	エネルギー 568kcal たんぱく質 24.9g 脂質 26.3g 炭水化物 65.1g 塩分 3.6g	炊き込みごはん
4 金	ナチュール 鶏肉のバーべキュー焼き ひじき入りごま味噌サラダ さつま芋のレモン煮 コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎きのこスパゲティ	鶏もも肉、牛乳、ツナ缶	玉ねぎ、レモン汁、キャベツ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、ひじき、チンゲン菜、しめじ、えのきだけ	ナチュール、すりごま、三温糖、ごま油、さつま芋、小町麩、スパゲッティ、バター	エネルギー 505kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.0g 炭水化物 67.9g 塩分 3.0g	ジャムサンド
5 土	ひじきとツナの混ぜご飯 ほうれん草のお浸し さつま芋の甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎ジャムサンド	ツナ缶、かつお節、牛乳 	ひじき、にんじん、さやえんどう、ほうれん草、だいこん、長ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、さつま芋、三温糖、キャロットロール	エネルギー 464kcal たんぱく質 15.7g 脂質 11.4g 炭水化物 77.1g 塩分 1.9g	焼きおにぎり
7 月	鶏肉うどん ブロッコリーの昆布和え ボイルワインナー	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おかかおにぎり	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、牛乳、かつお節	椎茸、長ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、塩昆布	ゆでうどん、胚芽精米 	エネルギー 461kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.5g 炭水化物 68.4g 塩分 2.5g	マーガリンサンド
8 火	バターロール ポークビーンズ ボイルブロッコリー チンゲン菜スープ 	○牛乳(乳児) ◎カップケーキ(乳児) ◎紅茶 ◎誕生日おやつ	豚もも肉、ベーコン、白いんげんまめ、生クリーム、牛乳、ホイップクリーム	玉ねぎ、ホールトマト缶、ブロッコリー、チンゲン菜、スイートコーン	ロールパン、サラダ油、三温糖、薄力粉、厚切りロールケーキ	エネルギー 535kcal たんぱく質 19.6g 脂質 22.0g 炭水化物 72.3g 塩分 1.9g	炊き込みごはん
9 水	ごはん 鶏肉のみぞ焼き 切り昆布の煮付け いんげんのごま和え すまし汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎シュガートースト	鶏もも肉、焼き竹輪、牛乳	刻み昆布、にんじん、さやいんげん、だいこん、万能ねぎ	胚芽精米、三温糖、サラダ油、いりごま、上白糖、レストランバケット、マーガリン、グラニュー糖	エネルギー 466kcal たんぱく質 19.4g 脂質 15.8g 炭水化物 64.9g 塩分 2.2g	炊き込みごはん
10 木	ごまクリームサンド 魚のムニエル にんじんのみぞバター金平 さつま芋のオレンジ煮 もやしスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎五目チャーハン	さけ、牛乳、焼き豚	にんじん、ピーマン、干しうどろ、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、しめじ、オレンジジュース	食パン、マーガリン、三温糖、すりごま、薄力粉、サラダ油、バター、いりごま、さつま芋、胚芽精米	エネルギー 644kcal たんぱく質 27.7g 脂質 19.2g 炭水化物 98.1g 塩分 3.0g	ジャムサンド
11 金	ごはん 高野豆腐入りつくね焼き 青菜のおかか和え にんじんの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎パインケーキ	鶏ひき肉、絞り豆腐、高野豆腐、卵、かつお節、牛乳	玉ねぎ、小松菜、にんじん、わかめ、長ねぎ、梨、パイナップル缶	胚芽精米、パン粉、三温糖、片栗粉、薄力粉、無塩バター	エネルギー 571kcal たんぱく質 20.6g 脂質 20.2g 炭水化物 82.5g 塩分 1.6g	マーガリンサンド
12 土	キャロットロール チリコンカン風煮物 ボイルいんげん 大根とコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎菜飯おにぎり	茹で大豆、豚ひき肉、牛乳、チーズ	玉ねぎ、グリンピース、さやいんげん、だいこん、スイートコーン	キャロットロール、じゃが芋、バター、胚芽精米	エネルギー 406kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.8g 炭水化物 58.5g 塩分 1.5g	焼きおにぎり
15 火	ごはん 魚のもみじ焼き 青菜ソテー キャベツのナムル みそ汁	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎さつま芋と黒ごまのケーキ	さけ、豆腐、牛乳、卵 	にんじん、小松菜、スイートコーン、マッシュルーム缶、キャベツ、長ねぎ、なめこ、りんご	胚芽精米、サラダ油、いりごま、ごま油、薄力粉、三温糖、無塩バター、さつま芋	エネルギー 612kcal たんぱく質 24.9g 脂質 23.6g 炭水化物 81.8g 塩分 1.8g	ジャムサンド
16 水	クロワッサン 鶏肉のチーズパン粉焼き マカロニサラダ さつま芋のミルク煮 トマトスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎五平もち	鶏もも肉、粉チーズ、牛乳	みかん缶、玉ねぎ、きゅうり、ホールトマト缶、キャベツ、にんじん	クロワッサン、パン粉、サラダ油、バター、マカロニ、さつま芋、三温糖、胚芽精米、いりごま	エネルギー 595kcal たんぱく質 19.3g 脂質 26.1g 炭水化物 76.7g 塩分 2.0g	マーガリンサンド

17 木	わかめうどん かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ピザポテト	鶏もも肉、豚ひき肉、ヨーグルト、牛乳、ロースハム、ピザ用チーズ	わかめ、かぼちゃ、玉ねぎ、さやいんげん、ピーマン	ゆでうどん、サラダ油、三温糖、じゃが芋、薄力粉 	エネルギー 556kcal たんぱく質 26.9g 脂質 17.4g 炭水化物 82.5g 塩分 2.7g	炊込みごはん
18 金	チキンカレーライス ひじきサラダ ボイルブロッコリー 白菜ときのこのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎アップルパイ	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳、卵	にんじん、玉ねぎ、ひじき、きゅうり、ブロッコリー、はくさい、しめじ、りんご	胚芽精米、じゃが芋、サラダ油、バター、すりごま、三温糖	エネルギー 657kcal たんぱく質 17.0g 脂質 26.0g 炭水化物 99.1g 塩分 2.5g	ジャムサンド
19 土	ひじきとツナの混ぜご飯 ほうれん草のお浸し さつま芋の甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎なかよしサンド	ツナ缶、かつお節、牛乳 	ひじき、にんじん、さやえんどう、ほうれん草、だいこん、長ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、さつま芋、三温糖、食パン、マーガリン	エネルギー 483kcal たんぱく質 17.0g 脂質 12.9g 炭水化物 80.4g 塩分 2.1g	焼きおにぎり
21 月	ごはん 魚のねぎ焼き 三色ごま和え さつま芋のグラッセ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎ヨーグルトケーキ	さけ、ピザ用チーズ、豆腐、牛乳、ブレーンヨーグルト、卵	万能ねぎ、キャベツ、小松菜、にんじん、長ねぎ、梨、みかん缶、干しうどん	胚芽精米、三温糖、いりごま、さつま芋、バター、薄力粉、無塩バター	エネルギー 633kcal たんぱく質 26.0g 脂質 20.8g 炭水化物 92.0g 塩分 1.7g	マーガリンサンド
22 火	キャロブパン チキンディアブロ風 キャベツのしらす和え マカロニケチャップ炒め えのきと野菜のスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎塩焼きそば	鶏もも肉、しらす干し、牛乳、ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、えのきたけ、にんじん、もやし	キャロブパン、パン粉、サラダ油、マカロニ、三温糖、蒸し中華めん、ごま油	エネルギー 519kcal たんぱく質 26.0g 脂質 22.9g 炭水化物 60.7g 塩分 2.6g	炊込みごはん
23 水	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ 切り干し大根の煮物 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎ポテトスープ(乳児) ◎牛乳 ◎チーズドック	絞り豆腐、鶏ひき肉、卵、ベーコン、油揚げ、牛乳、ピザ用チーズ	にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、切干しただいこん、刻み昆布、はくさい、しめじ	胚芽精米、薄力粉、サラダ油、三温糖、じゃが芋、ロールパン	エネルギー 636kcal たんぱく質 25.8g 脂質 21.8g 炭水化物 91.8g 塩分 3.7g	炊込みごはん
24 木	スペゲッティミートソース 和風サラダ チーズ 豆腐スープ 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎スイートポテト	豚ひき肉、粉チーズ、ツナ缶、チーズ、豆腐、ベーコン、牛乳、卵、生クリーム	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、わかめ、チンゲン菜、ミックスベジタブル	スペゲッティ、サラダ油、片栗粉、三温糖、さつま芋、バター	エネルギー 605kcal たんぱく質 27.1g 脂質 24.8g 炭水化物 78.3g 塩分 2.3g	ジャムサンド
25 金	ブティポワン 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのナムル風 かぼちゃのグラッセ きのこスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おかげチーズおにぎり	鶏もも肉、しらす干し、牛乳、かつお節、チーズ	ブロッコリー、かぼちゃ、しめじ、えのきたけ、椎茸、長ねぎ	ブティポワン、片栗粉、油、三温糖、ごま油、バター、胚芽精米	エネルギー 509kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.1g 炭水化物 67.6g 塩分 2.8g	マーガリンサンド
26 土	キャロットロール チリコンカン風煮物 ボイルいんげん 大根とコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎菜飯おにぎり	茹で大豆、豚ひき肉、牛乳、チーズ	玉ねぎ、グリンピース、さやいんげん、だいこん、スイートコーン	キャロットロール、じゃが芋、バター、胚芽精米 	エネルギー 406kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.8g 炭水化物 58.5g 塩分 1.5g	焼きおにぎり
28 月	お化けパン チキン照り焼き キャベツサラダ にんじんの甘煮 コンソメスープ 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎フルーツポンチ	ベーコン、スライスチーズ、鶏もも肉、牛乳	かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、焼きのり、キャベツ、紫キャベツ、スイートコーン、にんじん、だいこん、白桃缶、みかん缶、ハイナップ缶、バナナ、りんご	牛乳パン、サラダ油、三温糖、小町麩	エネルギー 535kcal たんぱく質 21.3g 脂質 26.1g 炭水化物 60.9g 塩分 2.5g	ジャムサンド
29 火	ごはん 魚のごま風味焼き かぼちゃの甘煮 二色びたし みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎きな粉蒸しパン	さわら、豆腐、牛乳、きな粉、卵	かぼちゃ、キャベツ、小松菜、玉ねぎ	胚芽精米、ごま油、いりごま、三温糖、薄力粉	エネルギー 527kcal たんぱく質 24.9g 脂質 14.6g 炭水化物 79.1g 塩分 1.8g	マーガリンサンド
30 水	ゆかりごはん 豆腐とツナのナゲット 筑前煮 さつま芋サラダ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎パンせんべい	絞り豆腐、ツナ缶、卵、鶏もも肉、焼き竹輪、牛乳、粉チーズ	にんじん、さやいんげん、ごぼう、椎茸、れんこん、干しうどん、ブロッコリー、小松菜、えのきたけ	胚芽精米、片栗粉、いりごま、揚げ油、サラダ油、三温糖、さつま芋	エネルギー 548kcal たんぱく質 20.6g 脂質 23.9g 炭水化物 69.3g 塩分 2.2g	炊込みごはん
31 木	ブルマンバンブキン ミートローフ コールスロー にんじんチーズ和え 大根とえのきのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎チョコチップケーキ	豚ひき肉、卵、牛乳、粉チーズ 	玉ねぎ、ミックスベジタブル、キャベツ、スイートコーン、きゅうり、にんじん、だいこん、えのきたけ	ブルマンバンブキン、パン粉、サラダ油、バター、ホットケーキミックス、三温糖	エネルギー 555kcal たんぱく質 22.4g 脂質 29.1g 炭水化物 56.7g 塩分 2.0g	炊込みごはん

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。



## 秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

