



10月 給食献立予定表



令和6年度

若竹保育園

日	曜	未満児	離乳食 献立表 (離乳食献立は月齢により変更します)	献立表 (献立表は都合により変更になることがあります)	3時のおやつ (●は手を加えたおやつです)
1	火	牛乳	軟飯、人参の和風煮、バナナ	鮭の塩焼き(0~3歳児1/2個、4、5歳児1個)、サラダスハゲッティ、バナナ、麦茶	●たまごパン、麦茶
2	水	"	軟飯、人参と玉ねぎの煮物、オレンジ	チーズはんぺんフライ(0~4歳児1個、5歳児2個)、きゅうりのささみ和え、オレンジ、キャベツのスープ	ガリガリ君(ぶどう味)
3	木	"	軟飯、お芋のそぼろ煮、オレンジ	すきやき煮、きゅうり、オレンジ、じゃが芋と油揚げの味噌汁、のり佃煮	源氏パイ、牛乳
4	金	"	軟飯、ブロッコリーの煮物、オレンジ	三色ご飯、水ぎょうざのスープ、春巻き(0~5歳児1/2個)、きゅうり、オレンジ	歌舞伎揚げ、麦茶
5	土		運動会(マールケーキ、たべっ子水族館、麦茶)		
7	月	牛乳	軟飯、豆腐のみそ煮、オレンジ	ごぼうの土佐煮、きゅうり、オレンジ、豆腐とねぎの味噌汁	●ハムカツサンド、麦茶
8	火	"	軟飯、お芋のやわらか煮、オレンジ	照り焼きチキン(0~4歳児1個、5歳児2個)、かぼちゃのサラダ、オレンジ、麦茶	純米煎餅、ジョア(白ぶどう味)
9	水	"	軟飯、ブロッコリーのそぼろ煮、オレンジ	きつねうどん、さつま芋の天ぷら(0~3歳児1/2個、4、5歳児1個)、きゅうりの昆布和え、オレンジ	●おかかおにぎり、麦茶
10	木	"	軟飯、人参の和風煮、オレンジ	カラフルチンジャオロース、きゅうり、オレンジ、中華スープ	●フルーチェ(いちご)
11	金	"	軟飯、やわらか肉じゃが、オレンジ	わかめご飯、クリームシチュー、鶏の唐揚げ(0~3歳児1個、4、5歳児2個)、きゅうり、オレンジ	アンパンマンソフトせん、麦茶
12	土	麦茶	雑炊、バナナ	肉団子(0~3歳児1個、4、5歳児2個)、ブロッコリーのサラダ、バナナ、麦茶	
15	火	牛乳	軟飯、人参の煮物、オレンジ	きのこご飯、ほうれん草の味噌汁、焼き栗コロッケ(0~5歳児1個)、きゅうり、オレンジ	●フルーツポンチ
16	水	"	軟飯、豆腐のみそ煮、オレンジ	豚肉の生姜焼き(0~3歳児1枚、4、5歳児2枚)、キャベツとコーンのサラダ、オレンジ、豆腐となめこの味噌汁	ハッピーターン、牛乳
17	木	"	軟飯、ブロッコリーの和風煮、オレンジ	麻婆豆腐、きゅうりのレモン和え、オレンジ、中華スープ	●いちごホイップサンド、麦茶
18	金	"	納豆ご飯、お芋のみそ煮、オレンジ	納豆ご飯、かぶと玉ねぎのごま味噌汁、さつま芋の甘露煮(0~5歳児2個)、きゅうり、青りんごゼリー(0~5歳児1個)	ミレービスケット、麦茶
19	土	麦茶	和風リゾット、バナナ	鮭の塩焼き(0~3歳児1/2個、4、5歳児1個)、ブロッコリーのサラダ、バナナ、麦茶	
21	月	牛乳	軟飯、ブロッコリーの和風煮、バナナ	ツナマヨオムレツ(0~4歳児1個、5歳児2個)、キャベツのチョレギサラダ、バナナ、麦茶	スイートポテト、麦茶
22	火	"	軟飯、人参と玉ねぎのみそ煮、オレンジ	メンチカツ(0~3歳児1/2個、4、5歳児1個)、ひじきの煮付け、オレンジ、玉ねぎの味噌汁	純米煎餅、野菜ジュース
23	水	"	軟飯、お芋のそぼろ煮、オレンジ	さつま芋とじゃが芋のカレー、シーザーサラダ、オレンジ、麦茶	みかんクレープ、牛乳
24	木	"	軟飯、豆腐のみそ煮、オレンジ	鶏肉と大根のさっぱり煮、きゅうり、オレンジ、油揚げとほうれん草の味噌汁	●焼きそば、麦茶
25	金	"	軟飯、ブロッコリーの煮物、オレンジ	豆腐の肉みそあん包み(0~3歳児1個、4、5歳児2個)、カリフラワーのツナサラダ、オレンジ、麦茶	●ワンタンスープ
26	土	麦茶	おじや、バナナ	照り焼きチキン(0~4歳児1個、5歳児2個)、ブロッコリーのサラダ、バナナ、麦茶	
28	月	牛乳	軟飯、豆腐の煮物、オレンジ	さばのオレンジ煮(0~3歳児1個、4、5歳児2個)、かみかみごぼうのマヨ和え、オレンジ、麦茶	コーンフレーク(牛乳)
29	火	"	軟飯、人参のおしょうゆ煮、オレンジ	生揚げと豚肉のみそ炒め、きゅうり、オレンジ、人参と大根のすまし汁	源氏パイ、牛乳
30	水	"	軟飯、お芋のそぼろ煮、オレンジ	ナポリタン、きゅうり、オレンジ、ほうれん草とベーコンのスープ	●カレーピラフ、麦茶
31	木	"	軟飯、ブロッコリーのみそ煮、オレンジ	かぼちゃコロッケ(0~3歳児1/2個、4、5歳児1個)、コールスロー、かぼちゃプリン(0~5歳児1個)、ごまみそスープ	星たべよ、牛乳

●未満児 : 517kcal、タンパク質 16.5g、脂質16.9g、カルシウム 262mg、塩分 1.9g

●以上児 : 553kcal、タンパク質 17.1g、脂質17.5g、カルシウム 211mg、塩分 2.0g

炭水化物分量表 ※分量は目安になります。	白米	うどん	パスタ	スティックパン
0~2歳児	60~90g	60~90g	40~60g	20g
3~5歳児	80~120g	70g~110g	60g~100g	20g