

# 2023年度10月の献立表

◎都合により献立が変わることがあります。

高鷲保育園

日 曜 日	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後のおやつ
02 (月)	鶏肉の照り焼き エビとツナの和風サラダ 若布と人参のみそ汁 ごはん	七分つき米、米粉、三温糖、オリーブ油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、えび(むき身)、シーチキン、マヨドレ、みそ	キャベツ、りんご濃縮果汁、きゅうり、もやし、にんじん、りんご、粒コーン缶、わかめ	ウインナー 米粉のりんごケーキ 牛乳
03 (火)	鮭のちんちゃん焼き ポテトサラダ 鮭と玉ねぎのすまし汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、ピーマン、三温糖、油、ふ、ごま油	牛乳、さけ、牛肉(もも)、マヨドレ、みそ	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、りんご、きゅうり、しめじ、にら、レーズン、青ねぎ	にんじんせんべい 炒めビーサン 牛乳
04 (水)	ハヤシライス キャベツとツナの梅和え トマト	米、じゃがいも、油、グラニュー糖、上白糖、ごま油	牛乳、牛肉、シーチキン、調製豆乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、いちごジャム・低糖度、うめ干し	レーズン イチゴジャムクッキー 牛乳
05 (木)	和風ミートローフ 白菜ときゅうりの糠和え なめこと若布のみそ汁 ごはん	七分つき米、焼ふ、マーガリン、ソフトタイプ、グラニュー糖、油、上白糖	牛乳、豚ひき肉、みそ、ハム、きな粉	はくさい、かき、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なめこ、もやし、しゅんぎく、しいたけ、刻み焼きのり、わかめ	蒸し芋 きなこの麩ラスク 柿 牛乳
06 (金)	豚肉の生妻焼き さつま芋のゆず煮 豆腐と三つ葉の赤だし 新米ごはん	七分つき米、さつまいも、アレルギー用マーガリン、上白糖、油	調製豆乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、八丁みそ、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、糸みつば、しょうが、ゆず果皮	ポテトフライ がんばんつねクッキー 豆乳
07 (土)	やきとり丼 じゃがいもと若布のみそ汁	米、ロールパン、じゃがいも、片栗粉、油、上白糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ	なし、白ねぎ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、わかめ	ウインナー 黒糖ロール 梨 牛乳
10 (火)	さわらのみそ煮 キャベツのおかか和え 大根と油揚げのすまし汁 ごはん	米、ロールパン、じゃがいも、片栗粉、油、上白糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ	なし、白ねぎ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、わかめ	レーズン 芋ようかん 梨 牛乳
11 (水)	肉じゃが 海鮮サラダ 納豆ごはん	七分つき米、さつまいも、上白糖、三温糖	牛乳、さわら、油揚げ、みそ、かつお節	なし、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、しょうが、かんてん	ウインナー 栗おこわ 牛乳
12 (木)	魚の解体ショー はまちの煮付け チャプチェ じゃがいもとしめじのみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、米、もち米、くり、油、ごま油、上白糖、三温糖、黒ごま	牛乳、牛肉、納豆、シーチキン、えび(むき身)	たまねぎ、つぎこんにやく、もやし、にんじん、きゅうり、生わかめ、青ねぎ、粒コーン缶	にんじんせんべい 黒蜜もちのお焼き 牛乳
13 (金)	産 誕生日会メニュー(祝) 五目寿司 鶏肉のから揚げ きゅうりスティック、トマト 白菜と舞茸のみそ汁	七分つき米、じゃがいも、白玉粉、さつまいも、はるさめ、黒砂糖、ごま油、白ごま、油、三温糖、黒ごま	牛乳、はまち、牛肉(もも)、みそ	ほうれんそう、もやし、にんじん、しめじ、しょうが	レーズン ブルーベリーケーキ フルーツゼリー 豆乳
14 (土)	ピビンバ 韓国風スープ	さつまいも、米、ごま油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、粒コーン缶、わかめ	ウインナー 焼き芋 牛乳
16 (月)	鶏肉の照り焼き エビとツナの和風サラダ 若布と人参のみそ汁 ごはん	七分つき米、油、グラニュー糖、三温糖、片栗粉、黒ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、えび(むき身)、シーチキン、マヨドレ、みそ、調製豆乳	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、粒コーン缶、わかめ	レーズン 煎ごまクッキー 牛乳
17 (火)	豚肉の生妻焼き さつま芋のゆず煮 豆腐と三つ葉の赤だし 新米ごはん	七分つき米、さつまいも、食パン、上白糖、マーガリン、ソフトタイプ、油	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、こしあん(生)、八丁みそ、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、糸みつば、しょうが、ゆず果皮	ポテトフライ あんバタートースト 牛乳

\*昼食は2週間のサイクルメニュー(2週間に一度同じ献立)にしています。繰り返し食べることで、苦手なもので慣れるようにしています。

日 曜 日	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後のおやつ
18 (水)	さわらのみそ煮 キャベツのおかか和え 大根と油揚げのすまし汁 ごはん	七分つき米、米、さつまいも、三温糖、黒ごま	牛乳、さわら、油揚げ、みそ、かつお節	キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、しょうが	ウインナー さつま芋のおにぎり 牛乳
19 (木)	カレーうどん ごぼうサラダ かぼちゃの旨め煮	ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、三温糖、白ごま、油	牛乳、豚肉(はら)、えび(むき身)、油揚げ、マヨドレ、ベーコン、ピザ用チーズ、みそ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、つぎこんにやく、はくさい、三度豆、粒コーン缶	にんじんせんべい じゃがチーズ 牛乳
20 (金)	洋食バイキング ミックスピラフ ハンバーグ トマトのマリネ、フライドポテト 和風ポテト	米、じゃがいも、ながいも、オリーブ油、揚げ油、三温糖、上白糖	調製豆乳、豚ひき肉、シーチキン、鶏ひき肉、えび(むき身)	たまねぎ、トマト、りんご濃縮果汁、みかん缶、にんじん、だいこん、もも缶、ハイロン缶、粒コーン缶、レモン果汁、しょうが、パセリ、かんてん	蒸し芋 【和菓子の日】 フルーツポンチ 豆乳
21 (土)	やきとり丼 じゃがいもと若布のみそ汁	米、じゃがいも、さつまいも、アレルギー用マーガリン、片栗粉、油、上白糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ	白ねぎ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、わかめ	ウインナー 牛乳 米粉のココアマールクッキー
23 (月)	🍷 ラッキー人参🍷 和風ミートローフ 白菜ときゅうりの糠和え なめこと若布のみそ汁 ごはん	七分つき米、わらび餅粉、上白糖、黒砂糖、ざらめ糖(中ざら)、油	調製豆乳、豚ひき肉、みそ、ハム、きな粉	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なめこ、もやし、しゅんぎく、しいたけ、刻み焼きのり、わかめ	にんじんせんべい 【和菓子の日】 黒蜜きな粉のわらび餅 豆乳
24 (火)	ハヤシライス キャベツとツナの梅和え トマト	米、じゃがいも、小麦粉、油、ごま油、上白糖	牛乳、牛肉、シーチキン、桜えび	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、にら、うめ干し	ウインナー 芋芋ミ 牛乳
25 (水)	麻婆どんぶり 中華サラダ たたき胡瓜	米、クロワッサン、油、ごま油、片栗粉、上白糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、チーズキッス、シーチキン、八丁みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、なす、たまねぎ、にら、生わかめ	ポテトフライ クロワッサン(0歳、ロールパン) チーズ 牛乳
26 (木)	鮭のちんちゃん焼き ポテトサラダ 鮭と玉ねぎのすまし汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、小麦粉・薄力粉(学校給食用)、強力粉、三温糖、上白糖、ふ、片栗粉、ごま油	牛乳、さけ、豚ひき肉、マヨドレ、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんご、きゅうり、しめじ、レーズン、青ねぎ	ウインナー 肉まん 牛乳
27 (金)	肉じゃが 海鮮サラダ 納豆ごはん	七分つき米、じゃがいも、食パン、油、ごま油、上白糖、三温糖	牛乳、牛肉、納豆、シーチキン、えび(むき身)、ピザ用チーズ、ベーコン	たまねぎ、つぎこんにやく、ホールマト魚肝、にんじん、きゅうり、生わかめ、青ねぎ、粒コーン缶、ビーマン	レーズン ピザトースト 牛乳
28 (土)	ピビンバ 韓国風スープ	米、アレルギー用マーガリン、上白糖、ごま油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、かぼちゃ、にら、粒コーン缶、わかめ	ウインナー かぼちゃクッキー 牛乳
30 (月)	はまちの煮付け チャプチェ じゃがいもとしめじのみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、はるさめ、油、グラニュー糖、ごま油、白ごま、三温糖	牛乳、はまち、牛肉(もも)、みそ、調製豆乳	ほうれんそう、もやし、にんじん、マーメレード・低糖度、しめじ、しょうが	レーズン オレンジクッキー 牛乳
31 (火)	カレーうどん ごぼうサラダ かぼちゃの旨め煮	ゆでうどん、さつまいも、片栗粉、バター、上白糖、三温糖、白ごま	牛乳、豚肉(はら)、えび(むき身)、油揚げ、マヨドレ、みそ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、つぎこんにやく、はくさい、三度豆、粒コーン缶	ウインナー スイートポテト 牛乳

### 【今月の旬の食材】

鮭・さつま芋・かぼちゃ・きのこ  
梨・りんご・柿・新米



今月の平均栄養価 (幼児/乳児)

エネルギー	552/434 (kcal)
タンパク質	21.8/16.6 (g)
脂質	17.9/14.8 (g)
食塩	2.0/1.6 (g)

### 【和菓子の日】

今月は「黒蜜きな粉のわらび餅」です。わらび餅はおやつでよくできるメニューですが、黒蜜きな粉でいつもと違う味付けなので特別感が出ると思います。

