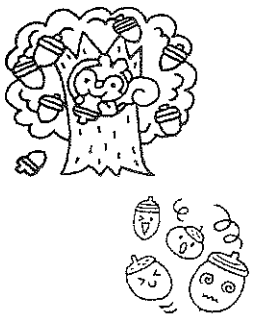
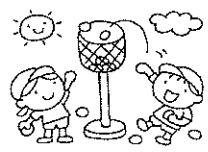
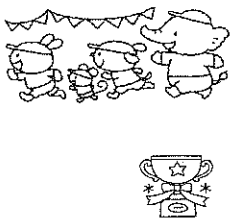
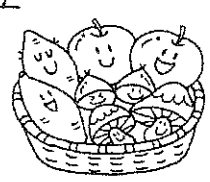
2024年

10月献立予定表

認定こども園
三崎二葉保育園

月	火	水	木	金	土
	1 大豆入りカレー （0.1才）ご飯、スープ 鶏肉と野菜煮 鶏肉、人参、じゃが芋、ルー 玉葱、いんげん、大豆 バナナ 福神漬 シェイク　菓子 エネルギー565　脂質15.1 蛋白質22.1　食塩2.0	2 ご飯 マーボー豆腐 （1.2才）豆腐と野菜煮 豚挽肉、人参，玉ねぎ、豆腐 竹の子、ニラ、干し椎茸 なると、なす、砂糖 しょう油、マーボー豆腐の素 わかめスープ わかめ、長ねぎ、だし、塩、しょ 1.2才）チーズトースト 菓子 エネルギー565　脂質14.9 蛋白質22.2.　食塩2.1	3 ご飯 さんまの竜田揚げ みりん、しょう油、生姜、片栗粉 （1.2才）カレイ煮 もやしのナムル 人参、もやし、きゅうり ハム、中華ドレッシング、ごま油 みそ汁 豆腐、えのき、だし バナナ　菓子 エネルギー586　脂質15.6 蛋白質21.1　食塩2.0	4 エビピラフ （0.1才）そぼろご飯 （2才）ハムピラフ むきエビ、ハム、塩、こしょう バター、ミックスベジタブル スィートポテトサラダ さつま芋、人参、きゅうり レーズン、卵、マヨネーズ コンソメスープ 人参、玉葱、コンソメ、塩 寒天ゼリー エネルギー589　脂質14.6 蛋白質21.8　食塩1.8	5 ハヤシライス （0.1才）ご飯、スープ 肉じゃが 豚肉、人参、じゃが芋 玉葱、いんげん、ルー バナナ 福神漬 菓子 エネルギー579　脂質14.7 蛋白質21.3　食塩2.0
7 スパゲティ ミートソース 麺、豚挽肉、人参、玉葱、塩 ピーマン、カットトマト缶 マッシュルーム缶、ケチャップ 卵スープ 卵、しょう油、だし、塩 バナナ おにぎり エネルギー569　脂質14.7 蛋白質21.8　食塩1.9	8 ビビンバ風 どんぶり （0.1才）そぼろご飯、ナムル 鶏挽肉、きゅうり、もやし、しょ 人参、砂糖、中華ドレッシング 中華スープ わかめ、長ねぎ、ごま、だし しょう油、塩、ごま油 オレンジ 1.2才）スティックパン 生クリーム入りあんぱん エネルギー583　脂質14.9 蛋白質21.7　食塩2.0	9 ご飯 ひじきと大豆の煮物 ひじき、人参、ジャガ芋 豚肉、いんげん、砂糖、しょう油 玉ねぎ、さつま揚げ ウィンナーソテー （0才）カレイ煮 みそ汁 ほうれん草、油揚げ、だし 1.2才）うどん煮 菓子 エネルギー586　脂質14.9 蛋白質22.1　食塩2.1	10 4.5歳児お弁当デー （0～3歳児給食実施） ふりかけご飯 鶏のつくね煮 鶏挽肉、卵、玉ねぎ、砂糖 パン粉、しょう油、片栗粉 わかめサラダ わかめ、カニかま、きゅうり もやし、中華ドレッシング みそ汁 ヨーグルト　菓子 エネルギー581　脂質14.5 蛋白質22.0　食塩2.1	11 ご飯 ササミフライ ササミ、卵、パン粉、小麦粉 春雨サラダ 春雨、ハム、人参、きゅうり みかん缶、中華ドレッシング なめこ汁 豆腐、なめこ、だし、みそ 1才）フルーツゼリー プリン エネルギー585　脂質15.6 蛋白質21.0　食塩1.9	12 運　動　会 
14 スポーツの日 	15 焼きそば （0.1才）煮込みうどん いも煮 麺、豚肉、人参、もやし キャベツ、ピーマン、ソース スープ ニラ、なると、だし、塩、 しょう油 バナナ 1.2才）お月見パン お月見団子 エネルギー573　脂質14.9 蛋白質21.8　食塩2.1	16 チキンライス 鶏肉、塩、こしょう ミックスベジタブル、ケチャップ マカロニサラダ 人参、きゅうり、マカロニ 卵、みかん缶、塩、マヨネーズ 野菜スープ 人参、小松菜、だし、塩 しょう油 1.2才）冷や麦 菓子 エネルギー589　脂質14.9 蛋白質21.5　食塩2.0	17 わかめご飯 ビーフンの中華炒め ビーフン、豚肉、人参 ニラ、玉葱、竹の子、卵 干し椎茸、なると 砂糖、しょう油、ごま油 コーンスープ コーン缶、クリームコーン缶 卵、だし、塩、しょう油、片栗粉 1才）いも煮 ふかし芋 エネルギー578　脂質14.8 蛋白質21.8　食塩1.9	18 ご飯 鶏肉の酢豚風煮 鶏肉、人参、ピーマン 玉ねぎ、竹の子、干し椎茸 かまぼこ、パイン缶 しょう油、砂糖、酢 フライドポテト 卵スープ 卵、だし、塩、しょう油 1.2才）スティックパン フランスパン エネルギー604　脂質15.6 蛋白質22.1　食塩2.3	19 カレーライス （0.1才）ご飯、スープ 肉じゃが 豚挽肉、人参、じゃが芋 玉葱、いんげん、カレールー バナナ 福神漬 菓子 エネルギー579　脂質14.7 蛋白質21.3　食塩2.0
21 ご飯 炒り鶏 鶏肉、人参、薩摩揚げ ごぼう、干し椎茸、竹の子 れんこん、こんにゃく いんげん、砂糖、しょう油 春巻 すまし汁 豆腐、みつ葉、だし、塩、しょ 1.2才）バナナ　菓子 菓子 エネルギー595　脂質15.6 蛋白質22.2　食塩1.9	22 ご飯 魚の照り焼き 鮭、みりん、しょう油 根菜サラダ 人参、ごぼう、れんこん、 ツナ缶、切り干し大根 マヨネーズ、しょう油 みそ汁 小松菜、お麩、だし 1.2才）ジャムサンド シュガーロール エネルギー581　脂質14.9 蛋白質22.1　食塩2.1	23 ご飯 野菜炒め もやし、人参、キャベツ 豚肉、ピーマン、塩、こしょう さつま揚げの甘煮 （1.2才）カレイ煮 みそ汁 わかめ、ひじき、だし シェイク　菓子 エネルギー571　脂質15.0 蛋白質21.8　食塩2.1	24 和風スパゲッティ ハム、玉ねぎ、ピーマン 麺、人参、パプリカ マッシュルーム缶 塩、こしょう、しょう油 オニオンスープ 人参、玉ねぎ、コンソメ 塩、しょう油 オレンジ 1才）いももち コーンフレーク エネルギー570　脂質14.6 蛋白質20..2　食塩2.0	25 お楽しみ バースデーランチ 1.2才）バナナホットケーキ フルーツサンド エネルギー580　脂質15.0 蛋白質22.0　食塩2.0	26 スタミナ丼 豚肉、人参、玉ねぎ いんげん、白滝、 なると、砂糖、しょう油 みそ汁 豆腐、小松菜、だし バナナ たくあん 菓子 エネルギー574　脂質14.8 蛋白質21.1　食塩2.0
28 ご飯 ホキフライ ホキ、小麦粉、卵、パン粉 甘酢野菜 （1.2才）わかめサラダ きゅうり、もやし、カニかま わかめ、砂糖、酢、塩 みそ汁 豆腐、玉ねぎ、だし 1才）ヨーグルト　菓子 トッピングヨーグルト エネルギー581　脂質15.5 蛋白質22.1　食塩1.9	29 ロールパン ポークビーンズ （1.2才）ご飯、スープ 和風ポークビーンズ 豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ ベーコン、大豆、いんげん、牛乳 小麦粉、ケチャップ、コンソメ コーンサラダ もやし、コーン缶、きゅうり 人参、中華ドレッシング、ごま油 おにぎり エネルギー585　脂質14.8 蛋白質22.1　食塩2.1	30 三色丼 人参、鶏挽肉、いんげん 卵、砂糖、しょう油 春雨スープ 人参、玉ねぎ、ニラ 春雨、だし、塩、しょう油 オレンジ 1.2才）うどん煮 菓子 エネルギー586　脂質14.7 蛋白質21.2　食塩2.0	31 納豆ご飯 肉じゃが じゃが芋、人参、豚肉、 玉ねぎ、かまぼこ、いんげん 白滝、干し椎茸、砂糖、 しょう油 みそ汁 なす、玉ねぎ、だし かぼちゃドーナツ エネルギー586　脂質14.7 蛋白質22.2　食塩1.9	 

☆今月の目標☆
◎　自分の身体に必要な食品の種類や働きに気がつく
◎　元気号を知る
◎　お月見団子を楽しむ

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
☆おやつの飲み物は、１，２歳児は牛乳、３，４，５歳児はスキムミルク，麦茶となります。
☆離乳食は月齢に応じての調理方法となります。
★栄養表示は、３歳以上児のものです。
栄養給与目標　３才以上児　エネルギー580kcal　脂質15ｇ　蛋白質22ｇ　食塩2.0ｇ
（主食を含む）　３才未満児　エネルギー480kcal　脂質13ｇ　蛋白質18ｇ　食塩1.3ｇ