



2024年10月給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉にひけるもの	熱や力にひけるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1	火	ごはん (ふりかけ)	麻婆豆腐 春雨の酢物 かき玉汁 オレンジ	さつまいも蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	合びき肉、豆腐、ロースハム、 卵、牛乳、スキムミルク	炒め油、三温糖、片栗粉、春雨、 さつまいも、薄力粉、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎茸、 きゅうり、ホールコーン、ワカメ、 ネギ、オレング	みそ、赤みそ、濃口醤油、 みりん、酒、酢、薄口醤油、 塩、だし汁、ベーキングパウダー、 水	エネルギー 386kcal たんぱく質 34.6g 脂質 14.1g 炭水化物 47.2g 塩分 2.1g
2	水	ごはん	カレー ピクルス らっきょう	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	牛肉、スキムミルク	じゃが芋、三温糖	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、 大根、きゅうり、らっきょう、バナナ、 みかん缶、パイン缶	カレールー、酢、薄口醤油	エネルギー 227kcal たんぱく質 7.9g 脂質 7.9g 炭水化物 35.7g 塩分 1.8g
3	木	ごはん (ふりかけ)	焼き魚 マカロニサラダ みそ汁・たくあん・梅干し なし	ボンデケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、ロースハム、豆腐、油揚げ、 スキムミルク、粉チーズ	マカロニ、白玉粉、薄力粉、三温糖、 油	きゅうり、人参、ホールコーン、えのき、 ネギ、ワカメ、なし、たくあん、 梅干し	塩、酒、マヨネーズ、薄口醤油、 だし汁、みそ、ベーキングパウダー、 水	エネルギー 339kcal たんぱく質 26.3g 脂質 10.1g 炭水化物 38.8g 塩分 1.9g
4	金	ごはん (ふりかけ)	鶏肉と大豆の揚げからめ 小松菜のお浸し みそ汁	黒ごまぜんべい 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、大豆水煮缶、鰹節	薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、 じゃが芋、上新粉、黒ごま、 油	小松菜、玉ねぎ、えのき、ネギ	濃口醤油、酒、だし汁、みそ、 塩、果汁アイス	エネルギー 228kcal たんぱく質 10.3g 脂質 11.8g 炭水化物 23.0g 塩分 1.2g
5	土	おにぎり (ふりかけ)	和風スパゲティ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	ベーコン、牛乳	スパゲティ、油	玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ、 えのき、バナナ	塩、だし汁、濃口醤油、薄口醤油、 みりん、カルテツサブレ	エネルギー 266kcal たんぱく質 9.9g 脂質 9.0g 炭水化物 39.9g 塩分 0.9g
7	月	ごはん (ふりかけ)	煮魚 切干大根の和風サラダ すまし汁 オレンジ	りんご蒸しパン 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、ロースハム、かまぼこ、 卵、牛乳	三温糖、油、麺(そうめん)、薄力粉	生姜、切干大根、もやし、きゅうり、 人参、ネギ、ワカメ、オレング、 りんご	だし汁、濃口醤油、みりん、 酒、酢、塩、薄口醤油、 ベーキングパウダー、果汁アイス	エネルギー 211kcal たんぱく質 13.3g 脂質 4.3g 炭水化物 30.7g 塩分 1.7g
8	火	ごはん (ふりかけ)	肉じゃが ほうれん草のお浸し みそ汁	ごぼうぜんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	牛肉、鰹節、豆腐、スキムミルク	炒め油、じゃが芋、糸こんにゃく、 三温糖、白ごま、片栗粉、揚げ油	玉ねぎ、人参、さやいんげん、干し椎茸、 ほうれん草、えのき、ネギ、 ワカメ、ごぼう	だし汁、濃口醤油、みりん、 酒、みそ、水	エネルギー 262kcal たんぱく質 13.7g 脂質 9.2g 炭水化物 35.8g 塩分 1.6g
9	水	ごはん (ふりかけ)	酢豚 きくらげの佃煮 春雨スープ パイン	豆乳餅	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、鶏肉、豆乳、黄粉	薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、 春雨	生姜、玉ねぎ、人参、ピーマン、 パプリカ、干し椎茸、きくらげ、 チンゲン菜、えのき、パイン缶	濃口醤油、酒、ケチャップ、 酢、みりん、塩	エネルギー 280kcal たんぱく質 13.2g 脂質 10.1g 炭水化物 37.0g 塩分 1.6g
10	木	ごはん (ふりかけ)	ポテトオムレツ コールスローサラダ みそ汁	オニオンクラッカー 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	シーチキン、ピザ用チーズ、スキム ミルク、卵、ロースハム、油揚げ	じゃが芋、三温糖、薄力粉、油	玉ねぎ、人参、ホールコーン、 キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、えのき、 小松菜	塩、ケチャップ、マヨネーズ、 酢、薄口醤油、だし汁、 みそ、ベーキングパウダー、 果汁アイス	エネルギー 248kcal たんぱく質 12.0g 脂質 11.7g 炭水化物 27.8g 塩分 1.5g
11	金	ごはん (ふりかけ)	栄養まんじゅう 小松菜のふりかけ 厚揚げの生姜スープ	鮭のラスク 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	牛肉、鰹節、厚揚げ	じゃが芋、炒め油、糸こんにゃく、 三温糖、白ごま、ごま油、春雨、 麩、マーガリン	ごぼう、人参、ピーマン、小松菜、 白ネギ、生姜	だし汁、濃口醤油、みりん、 塩、薄口醤油、果汁アイス	エネルギー 235kcal たんぱく質 8.2g 脂質 11.9g 炭水化物 26.7g 塩分 1.2g
12	土	おにぎり (ふりかけ)	焼きソバ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、鰹節、牛乳	麺(焼きソバ)、炒め油	キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、 ピーマン、バナナ	薄口醤油、焼きソバソース、 塩、カルテツサブレ	エネルギー 316kcal たんぱく質 12.4g 脂質 9.5g 炭水化物 50.2g 塩分 1.5g
13	日	運動会								
14	月	スポーツの日								
15	火	ごはん (ふりかけ)	魚のカレー風味煮 さつまいもとチーズのサラダ みそ汁 オレンジ	かぼちゃ団子 スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、ペーチーズ、ロースハム、 油揚げ、スキムミルク	中ざら糖、さつまいも、片栗粉、油、 三温糖	きゅうり、人参、白菜、ネギ、 オレング、かぼちゃ	カレー粉、濃口醤油、酒、 マヨネーズ、薄口醤油、だし汁、 みそ、塩、みりん、水	エネルギー 280kcal たんぱく質 21.2g 脂質 6.7g 炭水化物 36.7g 塩分 2.2g
16	水	白米	栗ご飯 唐揚げ・ちくわの磯辺揚げ ウインナー(1/3本)・ポテトサラダ きのこスパゲティ すまし汁・なし	りんごとヨーグルトのケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、ちくわ、ウインナー、ロースハム、 ベーコン、かまぼこ、ヨーグルト、 卵、スキムミルク	片栗粉、揚げ油、薄力粉、じゃが芋、 スパゲティ、炒め油、麩、 マーガリン、三温糖	生姜、青のり、きゅうり、人参、えのき、 玉ねぎ、しめじ、ネギ、ワカメ、 なし、りんご	濃口醤油、薄口醤油、みりん、 酒、マヨネーズ、塩、だし汁、 ベーキングパウダー、水	エネルギー 495kcal たんぱく質 19.5g 脂質 24.0g 炭水化物 52.7g 塩分 2.1g
17	木	ごはん (ふりかけ)	鮭の西京焼き 油揚げと水菜のサラダ むらさき汁 オレンジ	ポテトチップス スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鮭、油揚げ、豆腐、卵、スキムミルク	三温糖、油、片栗粉、じゃが芋、 揚げ油	水菜、キャベツ、人参、レモン汁、 玉ねぎ、白ネギ、オレング	塩、みりん、みそ、マヨネーズ、 酢、濃口醤油、薄口醤油、 だし汁、水	エネルギー 244kcal たんぱく質 21.6g 脂質 9.0g 炭水化物 21.7g 塩分 1.6g
18	金	秋の遠足								
19	土	おにぎり (ふりかけ)	わかめうどん バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、かまぼこ、牛乳	麺(うどん)	しめじ、人参、ワカメ、ネギ、 バナナ	だし汁、うどんスープの素、 薄口醤油、濃口醤油、みりん、 塩、カルテツサブレ	エネルギー 278kcal たんぱく質 10.7g 脂質 8.5g 炭水化物 43.0g 塩分 1.9g
21	月	ごはん (ふりかけ)	厚揚げと野菜の煮物 ししゃもの磯辺揚げ すまし汁	ヨーグルト寒天	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	厚揚げ、豚肉、ししゃも、かまぼこ、 ヨーグルト	油、じゃが芋、三温糖、薄力粉、 片栗粉、揚げ油、春雨	玉ねぎ、人参、さやいんげん、 青のり、ネギ、ワカメ、粉寒天、 パイン缶、みかん缶	濃口醤油、みりん、酒、だし汁、 薄口醤油、塩	エネルギー 221kcal たんぱく質 13.9g 脂質 9.6g 炭水化物 22.9g 塩分 1.2g
22	火	ごはん (ふりかけ)	揚げ餃子 もやしの中華サラダ わかめスープ	ふかし芋 スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚ひき肉、鶏肉、スキムミルク	ぎょうざの皮、片栗粉、三温糖、 ごま油、白ごま、さつまいも	キャベツ、玉ねぎ、ニラ、にんにく、 生姜、もやし、きゅうり、人参、 ワカメ、生ワカメ、ネギ	塩、濃口醤油、酒、酢、薄口醤油、 水	エネルギー 227kcal たんぱく質 11.7g 脂質 4.0g 炭水化物 37.8g 塩分 1.3g
23	水	ごはん (ふりかけ)	豆腐入りミートボール フレンチサラダ 玉子焼き コンソメスープ りんご	じゃこせん スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚ひき肉、豆腐、卵、牛乳、 ベーコン、じゃこ、スキムミルク	パン粉、片栗粉、三温糖、油、 薄力粉	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 人参、ホールコーン、レーズン、 しめじ、りんご	塩、みりん、濃口醤油、酢、 だし汁、酒、ベーキングパウダー、 水	エネルギー 341kcal たんぱく質 20.8g 脂質 14.1g 炭水化物 36.8g 塩分 1.7g
24	木	ごはん (ふりかけ)	魚のおろし煮 金時豆の甘煮 田舎汁 オレンジ	カルシウムお好み焼き スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、金時豆、鶏肉、豆腐、 スキムミルク、じゃこ、ピザ用チーズ、 卵、鰹節	薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、 里芋	大根、人参、ごぼう、ネギ、 オレング、小松菜、水菜、青のり	塩、濃口醤油、酒、みりん、 みそ、濃厚ソース、水	エネルギー 379kcal たんぱく質 25.2g 脂質 11.2g 炭水化物 47.4g 塩分 2.3g
25	金	手作りパン	ポトフ 大根のサラダ バナナ	焼きおにぎり(ネギ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	ウインナー、鶏肉、シーチキン	じゃが芋、三温糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、 きゅうり、レモン汁、バナナ	塩、濃口醤油、酒、酢	エネルギー 149kcal たんぱく質 6.6g 脂質 7.8g 炭水化物 16.2g 塩分 1.4g
26	土	ごはん	親子丼 みそ汁 バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、卵、かまぼこ、牛乳	炒め油、三温糖、麩	玉ねぎ、人参、干し椎茸、水菜、 えのき、ネギ、ワカメ、バナナ	だし汁、濃口醤油、薄口醤油、 みりん、酒、みそ、カルテツサブレ	エネルギー 302kcal たんぱく質 15.7g 脂質 14.6g 炭水化物 29.6g 塩分 1.7g
28	月	おにぎり (ふりかけ)	ミートスパゲティ 野菜スープ オレンジ	手作りパン(いもあん) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	合びき肉、ベーコン、スキムミルク	スパゲティ、油、三温糖、強力粉、 マーガリン、さつまいも	玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ、 グリーンピース、ホールのトマト、 にんにく、キャベツ、ホールコーン、 ネギ、オレング	塩、トマトピューレ、ケチャップ、 ウスターソース、薄口醤油、 コンソメ、だし汁、ドライイースト、 水	エネルギー 425kcal たんぱく質 19.0g 脂質 8.7g 炭水化物 71.4g 塩分 1.6g
29	火	ごはん (ふりかけ)	筑前煮 納豆 すまし汁 りんご	型抜きクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、キッス納豆、かまぼこ、 卵、スキムミルク	炒め油、里芋、板こんにゃく、 三温糖、麺(そうめん)、薄力粉、 マーガリン	れんこん、人参、ごぼう、さやいんげん、 干し椎茸、昆布、ネギ、 ワカメ、りんご	濃口醤油、みりん、酒、だし汁、 薄口醤油、塩、ココア、 水	エネルギー 294kcal たんぱく質 16.6g 脂質 8.2g 炭水化物 42.0g 塩分 1.5g
30	水	ごはん (ふりかけ)	五色野菜のそぼろ丼 さつまいもの甘煮 みそ汁	黄粉パスタ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚ひき肉、黄粉、スキムミルク	炒め油、三温糖、さつまいも、 マカロニ	玉ねぎ、人参、キャベツ、 ホールコーン、グリーンピース、 大根、えのき、小松菜	だし汁、濃口醤油、水、みそ、 塩	エネルギー 287kcal たんぱく質 15.8g 脂質 7.5g 炭水化物 43.7g 塩分 1.9g
31	木	ごはん (ふりかけ)	かぼちゃコロッケ にんじんグラッセ ブロッコリーの塩茹で ベーコンとコーンのスープ	りんごマフィン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚ひき肉、卵、ベーコン、スキム ミルク	薄力粉、パン粉、揚げ油、三温糖、 マーガリン	かぼちゃ、玉ねぎ、ホールコーン、 人参、ブロッコリー、しめじ、 りんご	塩、ケチャップ、薄口醤油、 パセリ、ベーキングパウダー、 水	エネルギー 434kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.0g 炭水化物 62.7g 塩分 1.7g

お知らせ
 ◆0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食がつけます。
 ◆手作りの揚げ物は、いかに、鰹節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
 ◆栄養価表示は、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつ(合計)です。
 ◆仕入れの都合により、材料を変更する場合があります。

※気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。