



## えがお保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	昼食	昼食の食材				午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつ の主な食材
		血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を整えるもの	調味料他		
1 土	ビビンバ丼 中華風サラダ みそ汁・オレンジ	鶏ひき肉・ワカメ	米・さつまいも	もやし・ほうれん草・人参・玉ねぎ・キャベツ・トマト・オレンジ	サラダ油・砂糖・しょうゆ・酒・ポン酢・ごま油・ゴマ・かつおだし・みそ	せんべい・牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	米・ゆかり
3 17 月	ごはん・みそ汁 鶏肉のオニオンソテー・ブロッコリー ジャーマンポテト	ワカメ・鶏肉・豚ひき肉	米・じゃがいも	キャベツ・玉ねぎ・インゲン・ブロッコリー・赤ピーマン	かつおだし・みそ・小麦粉・塩・サラダ油・砂糖・酢・しょうゆ・コンソメ・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 麩ラスク	サラダ油・砂糖・麩
4 18 火	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ グレープフルーツ	豚肉・ツナ	米	玉ねぎ・マッシュルーム・トマト缶・グリーンピース・人参・キャベツ・グレープフルーツ	サラダ油・コンソメ・ソース・ハヤシライス・ケチャップ・ポン酢	せんべい・牛乳 牛乳 きなこドーナツ	小麦粉・豆腐・サラダ油・きなこ・砂糖
5 水	栗ごはん・みそ汁 蒸しサケのおろし野菜あんかけ バナナ	魚(サケ)	米・栗・麩	人参・ほうれん草・しめじ・大根・白菜・チンゲン菜・バナナ	酒・塩・砂糖・しょうゆ・みそ・かつおだし・片栗粉	せんべい・牛乳 牛乳 スイートポテト	さつまいも・バター・砂糖・豆乳
19 水	きのこごはん・みそ汁 蒸しサケのおろし野菜あんかけ バナナ	油揚げ・魚(サケ)	米・麩	しめじ・えのき・椎茸・人参・ほうれん草・もやし・大根・白菜・チンゲン菜・バナナ	砂糖・酒・しょうゆ・みそ・かつおだし・片栗粉	せんべい・牛乳 牛乳 スイートポテト	さつまいも・バター・砂糖・豆乳
6 20 木	ごはん・中華スープ 豚肉と生揚げのみそ炒め 春雨サラダ	豚肉・厚揚げ	米・春雨	白菜・絹さや・長ネギ・人参・椎茸・ピーマン・きゅうり・コーン	鶏がらだし・サラダ油・酒・砂糖・みそ・塩・酢・しょうゆ・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 キャロット蒸しパン	小麦粉・人参・砂糖
7 21 金	秋野菜のミートソーススパゲティ カリフラワーのサラダ オレンジ	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・ナス・しめじ・トマト缶・カリフラワー・インゲン・オレンジ	オリーブ油・サラダ油・片栗粉・コンソメ・ソース・ケチャップ・砂糖・塩・しょうゆ・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	米・みそ・砂糖・しょうゆ
8 22 土	ごはん・みそ汁 鶏肉とキャベツの炒め物 青菜の磯和え	豆腐・油揚げ・鶏肉・のり	米	長ネギ・玉ねぎ・人参・しめじ・キャベツ・小松菜	かつおだし・みそ・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・鶏がらだし	せんべい・牛乳 牛乳 ぶどうゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
24 月	お魚チャーハン 蒸し鶏とキャベツの中華サラダ ワンタンスープ・柿	しらす・ツナ・豚ひき肉・鶏肉	米・ワンタンの皮	長ネギ・椎茸・玉ねぎ・人参・ほうれん草・キャベツ・キクラゲ・柿	サラダ油・塩・しょうゆ・ゴマ・鶏がらだし・砂糖・酢・ごま油・酒	せんべい・牛乳 牛乳 りんごケーキ	りんご・小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油
11 25 火	ごはん・みそ汁 アジの竜田揚げ 青菜のお浸し	魚(アジ)・油揚げ	米・さつまいも	玉ねぎ・おろし生薑・小松菜・人参・しめじ	かつおだし・みそ・しょうゆ・酒・みりん・ゴマ・片栗粉・サラダ油	せんべい・牛乳 牛乳 マカロニきなこ	マカロニ・きなこ・砂糖
12 26 水	みそラーメン 里芋の香味和え りんご	豚肉・のり	ラーメン・里芋	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・コーン・水菜・長ネギ・りんご	ラーメンスープ・サラダ油・塩・砂糖・酢・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 しらすおにぎり	米・しらす・青のり・塩
13 木	ごはん・みそ汁 甘酢肉団子 ひじきともやしの和え物	豆腐・鶏ひき肉・ひじき	米・じゃがいも	ニラ・長ネギ・玉ねぎ・おろし生薑・人参・ピーマン・もやし・きゅうり・コーン	かつおだし・みそ・しょうゆ・酒・片栗粉・サラダ油・砂糖・酢・ケチャップ・みりん・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 いちごゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
27 木 誕生会	ごはん・みそ汁 甘酢肉団子 ひじきともやしの和え物	豆腐・鶏ひき肉・ひじき	米・じゃがいも	ニラ・長ネギ・玉ねぎ・おろし生薑・人参・ピーマン・もやし・きゅうり・コーン	かつおだし・みそ・しょうゆ・酒・片栗粉・サラダ油・砂糖・酢・ケチャップ・みりん・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 フルーツサンド	食パン・ホイップ・みかん缶
14 28 金	ごはん・みそ汁 すき焼き風煮 ほうれん草のごま和え	豚肉・焼き豆腐	米・麩	大根・長ネギ・白菜・人参・椎茸・しらたき・ほうれん草	かつおだし・みそ・砂糖・しょうゆ・酒・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 バナナスコーン	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・サラダ油・バナナ
15 29 土	ごはん・みそ汁 鶏肉とかぶの煮付 さつまいものマヨ和え	鶏肉	米・さつまいも	なめこ・玉ねぎ・かぶ・小松菜・人参・長ネギ・絹さや・きゅうり・コーン	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 わかめおにぎり	米・ワカメ
31 月 ハロウィン	ごはん・みそ汁 肉じゃが 青菜のサラダ	豚肉・ツナ	米・じゃがいも	もやし・人参・玉ねぎ・小松菜・赤ピーマン	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・酢	せんべい・牛乳 牛乳 かぼちゃクッキー	小麦粉・砂糖・サラダ油・かぼちゃ

★太枠で囲まれている7、21日(金)、旬の食材の日です。給食だりに記載している食材を使用しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	476cal(469)	17.6g(15.0)
3～5歳児	590kcal(574)	21.7g(21.5)

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつは、まんまるソフトせんべい、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかき、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。



# 10月 予定献立表(準備)



《準備食》

えがお保育園

日付 曜日	昼食	昼食の食材				午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつの 主な食材
		血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの	調味料他		
1 土	ビビンバ丼 中華風サラダ みそ汁・オレンジ	鶏ひき肉・ワカメ	米・さつまいも	もやし・ほうれん草・人参・玉ねぎ・キャベツ・トマト・オレンジ	砂糖・しょうゆ・酒・ポン酢・ゴマ・かつおだし・みそ	せんべい・牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	米・ゆかり
3 17 月	軟飯・みそ汁 鶏肉のオニオンソテー・ブロッコリー ジャーマンポテト	ワカメ・鶏肉・豚ひき肉	米・じゃがいも	キャベツ・玉ねぎ・インゲン・ブロッコリー・赤ピーマン	かつおだし・みそ・小麦粉・塩・サラダ油・砂糖・酢・しょうゆ・コンソメ	せんべい・牛乳 牛乳 麩ラスク	サラダ油・砂糖・麩
4 18 火	軟飯・豚肉の洋風スープ煮 キャベツのサラダ グレープフルーツ	豚肉	米	玉ねぎ・マッシュルーム・トマト缶・グリーンピース・人参・キャベツ・グレープフルーツ	塩・ソース・ケチャップ・ポン酢・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 きなこドーナツ(焼)	小麦粉・豆腐・サラダ油・きなこ・砂糖
5 水	栗軟飯・みそ汁 蒸しサケのおろし野菜あんかけ バナナ	魚(サケ)	米・栗・麩	人参・ほうれん草・しめじ・大根・白菜・チンゲン菜・バナナ	酒・塩・砂糖・しょうゆ・みそ・かつおだし・片栗粉	せんべい・牛乳 牛乳 スイートポテト	さつまいも・バター・砂糖・豆乳
19 水	きのこ軟飯・みそ汁 蒸しサケのおろし野菜あんかけ バナナ	魚(サケ)	米・麩	しめじ・えのき・椎茸・人参・ほうれん草・もやし・大根・白菜・チンゲン菜・バナナ	砂糖・酒・しょうゆ・みそ・かつおだし・片栗粉	せんべい・牛乳 牛乳 スイートポテト	さつまいも・バター・砂糖・豆乳
6 20 木	軟飯・中華スープ 豚肉と豆腐のみそ炒め 春雨サラダ	豚肉・豆腐	米・春雨	白菜・絹さや・長ネギ・人参・椎茸・ピーマン・きゅうり・コーン	鶏がらだし・サラダ油・酒・砂糖・みそ・塩・酢・しょうゆ・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 キャロット蒸しパン	小麦粉・人参・砂糖
7 21 金	秋野菜のミートソーススパゲティ カリフラワーのサラダ オレンジ <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">旬の食材の日</span>	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・ナス・しめじ・トマト缶・カリフラワー・インゲン・オレンジ	片栗粉・コンソメ・ソース・ケチャップ・砂糖・塩・しょうゆ・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	米・みそ・砂糖・しょうゆ
8 22 土	軟飯・みそ汁 鶏肉とキャベツの炒め物 青菜の磯和え	豆腐・鶏肉・のり	米	長ネギ・玉ねぎ・人参・しめじ・キャベツ・小松菜	かつおだし・みそ・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・鶏がらだし	せんべい・牛乳 牛乳 ぶどうゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
24 月	お魚チャーハン 蒸し鶏とキャベツの中華サラダ ワンタンスープ・グレープフルーツ	しらす・豚ひき肉・鶏肉	米・ワンタンの皮	長ネギ・椎茸・玉ねぎ・人参・ほうれん草・キャベツ・キクラゲ・グレープフルーツ	サラダ油・塩・しょうゆ・ゴマ・鶏がらだし・砂糖・酢・酒・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 りんごケーキ	りんご・小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油
11 25 火	軟飯・みそ汁 アジの竜田焼き 青菜のお浸し	魚(アジ)	米・さつまいも	玉ねぎ・おろし生薑・小松菜・人参・しめじ	かつおだし・みそ・しょうゆ・酒・みりん・ゴマ・片栗粉・サラダ油	せんべい・牛乳 牛乳 マカロニきなこ	マカロニ・きなこ・砂糖
12 26 水	みそ煮込みうどん 里芋の香味和え りんご	豚肉・のり	うどん・里芋	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・コーン・水菜・長ネギ・りんご	めんつゆ・みそ・かつおだし・塩・砂糖・酢・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 しらすおにぎり	米・しらす・青のり・塩
13 木	軟飯・みそ汁 甘酢肉団子 ひじきともやしの和え物	豆腐・鶏ひき肉・ひじき	米・じゃがいも	ニラ・長ネギ・玉ねぎ・おろし生薑・人参・ピーマン・もやし・きゅうり・コーン	かつおだし・みそ・しょうゆ・酒・片栗粉・サラダ油・砂糖・酢・ケチャップ・みりん	せんべい・牛乳 牛乳 いちごゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
27 木 誕生会	軟飯・みそ汁 甘酢肉団子 ひじきともやしの和え物	豆腐・鶏ひき肉・ひじき	米・じゃがいも	ニラ・長ネギ・玉ねぎ・おろし生薑・人参・ピーマン・もやし・きゅうり・コーン	かつおだし・みそ・しょうゆ・酒・片栗粉・サラダ油・砂糖・酢・ケチャップ・みりん	せんべい・牛乳 牛乳 フルーツサンド	食パン・ホイップ・みかん缶
14 28 金	軟飯・みそ汁 すき焼き風煮 ほうれん草のごま和え	豚肉・焼き豆腐	米・麩	大根・長ネギ・白菜・人参・椎茸・ほうれん草	かつおだし・みそ・砂糖・しょうゆ・酒・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 バナナスコーン	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・サラダ油・バナナ
15 29 土	軟飯・みそ汁 鶏肉とかぶの煮付 さつまいものサラダ	鶏肉	米・さつまいも	なめこ・玉ねぎ・かぶ・小松菜・人参・長ネギ・絹さや・きゅうり・コーン	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・塩	せんべい・牛乳 牛乳 わかめおにぎり	米・ワカメ
31 月 ハロウィン	軟飯・みそ汁 肉じゃが  青菜のサラダ	豚肉	米・じゃがいも	もやし・人参・玉ねぎ・小松菜・赤ピーマン	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・酢	せんべい・牛乳 牛乳 かぼちゃクッキー	小麦粉・砂糖・サラダ油・かぼちゃ

★太枠で囲まれている7、21日(金)、旬の食材の日です。給食だよりに記載している食材を使用しています。

午前おやつは、まんまるソフトせんべいを提供しています。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。



# 10月 予定献立表(離乳)



## えがお保育園

日付	離乳後期 9~11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ	
	午前食	午後食
1 土	具入り粥(鶏ひき肉・ほうれん草・もやし・人参) みそ汁(さつまいも) オレンジ	お粥・スープ(玉ねぎ・人参) 白身魚と野菜のトマト煮 (魚(タラ)・キャベツ・トマト)
3 17 月	お粥・みそ汁(ワカメ・キャベツ) 挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・ブロッコリー・玉ねぎ・人参)	お粥・スープ(インゲン・赤ピーマン) しらすとじゃがいもの煮物 (しらす・じゃがいも・玉ねぎ)
4 18 火	お粥・グレープフルーツ 具だくさんトマトスープ (鶏ひき肉・玉ねぎ・トマト缶・グリーンピース)	お粥・すまし汁(玉ねぎ・ワカメ) 豆腐とキャベツの煮物 (豆腐・キャベツ・人参)
5 水	しらす粥(しらす・人参) みそ汁(ほうれん草・麩) バナナ	お粥・スープ(大根・人参) 挽肉とさつまいもの煮物 (鶏ひき肉・さつまいも・白菜)
19 水	きのこ粥(しらす・しめじ・椎茸・人参) みそ汁(ほうれん草・麩) バナナ	お粥・スープ(大根・人参) 挽肉とさつまいもの煮物 (鶏ひき肉・さつまいも・白菜)
6 20 木	お粥・スープ(白菜・絹さや) 挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・長ネギ・人参・ピーマン)	お粥・すまし汁(春雨・コーン) 人参の白和え (豆腐・人参・きゅうり)
7 21 金	洋風野菜にゆうめん (そうめん・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ナス・トマト缶) オレンジ	お粥・みそ汁(玉ねぎ・人参) しらすとインゲンの煮物 (しらす・インゲン・カリフラワー)
8 22 土	お粥・スープ(豆腐・長ネギ) 野菜のそぼろ煮 (鶏ひき肉・キャベツ・玉ねぎ・人参)	お粥・すまし汁(キャベツ・しめじ) 白身魚と青菜の煮物 (魚(タラ)・小松菜・人参)
24 月	しらす粥(しらす・長ネギ) スープ(人参・ほうれん草) グレープフルーツ	お粥・みそ汁(長ネギ・麩) 挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・キャベツ・ほうれん草)
11 25 火	お粥・みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) 白身魚と青菜の煮物 (魚(タラ)・小松菜・人参)	お粥・スープ(マカロニ・しめじ) さつまいものそぼろ煮 (鶏ひき肉・さつまいも・玉ねぎ)
12 26 水	煮込みうどん (うどん・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・キャベツ) りんご	お粥・みそ汁(もやし・コーン) 白身魚と里芋の煮物 (魚(タラ)・里芋・長ネギ)
13 木	お粥・みそ汁(豆腐・人参) 挽肉とじゃがいもの煮物 (鶏ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・ピーマン)	お粥・すまし汁(玉ねぎ・ワカメ) しらすとひじきの煮物 (しらす・ひじき・人参・もやし)
27 木 誕生会	お粥・みそ汁(豆腐・人参) 挽肉とじゃがいもの煮物 (鶏ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・ピーマン)	お粥・すまし汁(玉ねぎ・ワカメ) しらすとひじきの煮物 (しらす・ひじき・人参・もやし)
14 28 金	お粥・みそ汁(大根) 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・白菜・長ネギ・人参)	お粥・すまし汁(麩・椎茸) 青菜のそぼろ煮 (鶏ひき肉・ほうれん草・人参)
15 29 土	お粥・みそ汁(玉ねぎ・小松菜) 挽肉とかぶの煮物 (鶏ひき肉・かぶ・人参・長ネギ)	お粥・スープ(かぶ・絹さや) しらすとさつまいもの煮物 (しらす・さつまいも・きゅうり)
31 月 ハロウィン	お粥・みそ汁(もやし・人参) じゃがいものそぼろ煮 (鶏ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	お粥・スープ(小松菜・赤ピーマン) 白身魚とかぼちゃの煮物 (魚(タラ)・かぼちゃ・玉ねぎ)



☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。