

2022



## 10月の献立



とろぽぽ保育園

後期 10～11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	土	かゆ 白糸タラのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 すまし汁	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ 鶏肉 人参 ソーメン えのき茸
3	月	かゆ 鮭と玉ねぎのミルク煮 かぼちゃの玉子サラダ スープ りんご	米 鮭 玉ねぎ ミルク かぼちゃ 玉子 ほうれん草 りんご
4	火	かゆ 豚肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 しめじ 白菜 人参 花ふ ワカメ
5	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 もやしと小松菜のサラダ ミルクスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 さつまいも ミルク
6	木	かゆ 助宗タラのだし煮 かぼちゃのほくほく煮	米 助宗タラ 人参 かぼちゃ ピーマン
7	金	さつまいもかゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ りんご	米 さつまいも 鶏肉 キャベツ きゅうり 人参 りんご
8	土	かゆ カラスカレイのだし煮 豆腐と豚肉のコトコト煮 すまし汁	米 カラスカレイ 人参 豆腐 豚肉 玉ねぎ 玉子 なす
11	火	かゆ 白糸タラとれんこんのやわらか煮 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁	米 白糸タラ れんこん 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ワカメ
12	水	豚肉と野菜のくたくた味噌うどん 人参と玉子のサラダ	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 小松菜 人参 玉子
13	木	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ
14	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 人参 もやし 花ふ
15	土	かゆ 白糸タラのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 すまし汁	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ 鶏肉 人参 ソーメン えのき茸
17	月	かゆ 鮭と玉ねぎのミルク煮 かぼちゃの玉子サラダ スープ りんご	米 鮭 玉ねぎ ミルク かぼちゃ 玉子 ほうれん草 りんご
18	火	かゆ 豚肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 しめじ 白菜 人参 花ふ ワカメ
19	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 もやしと小松菜のサラダ ミルクスープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 さつまいも ミルク
20	木	かゆ 助宗タラのだし煮 かぼちゃのほくほく煮	米 助宗タラ 人参 かぼちゃ ピーマン
21	金	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のトロみ煮 さつまいもマッシュ みそ汁 りんご	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 しめじ さつまいも キャベツ りんご
22	土	かゆ カラスカレイのだし煮 豆腐と豚肉のコトコト煮 すまし汁	米 カラスカレイ 人参 豆腐 豚肉 玉ねぎ 玉子 なす
24	月	かゆ 野菜の玉子とじ煮 お豆腐サラダ みそ汁	米 玉子 玉ねぎ ピーマン 小松菜 豆腐 トマト きゅうり じゃが芋
25	火	かゆ 白糸タラとれんこんのくたくた煮 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁 りんご	米 白糸タラ れんこん 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ワカメ りんご
26	水	豚肉と野菜のくたくた味噌うどん 人参と玉子のサラダ バナナ	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 小松菜 人参 玉子 バナナ
27	木	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツのサラダ	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ
28	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 人参 もやし 花ふ
29	土	かゆ 白糸タラのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 すまし汁	米 白糸タラ 玉ねぎ パプリカ 鶏肉 人参 ソーメン えのき茸
31	月	鶏肉と人参のかゆ かぼちゃのミルク煮 スープ りんご	米 鶏肉 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ミルク ほうれん草 玉子 りんご

栄養士 石橋友恵

都合により献立の変更がある場合もあります。

2022



## 10月の献立



とろぼろ保育園

乳児食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
			献立名	材料		
1	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ パセリ 玉ねぎ パプリカ 切干大根 鶏肉 人参 ソーメン えのき茸 オレンジ	牛乳 チーズスコーン	477kcal 18.4g
3	月	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のクリームソース かぼちゃの玉子サラダ スープ りんご	米 鮭 玉ねぎ グリンピース 牛乳 かぼちゃ 玉子 ほうれん草 コーン りんご	牛乳 ためきうどん	480kcal 20.0g
4	火	牛乳 ビスケット	ツナときのこの混ぜご飯 ハンバーグ 白菜のサラダ みそ汁	米 ツナフレーク しめじ 豚肉 玉ねぎ 牛乳 じゃが芋 白菜 人参 花ふ ワカメ	牛乳 ごまドーナツ	496kcal 17.6g
5	水	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン もやしと小松菜のサラダ ミルクスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ もやし 小松菜 さつまいも コーン 牛乳	牛乳 人参おかかおにぎり スティック野菜	462kcal 15.2g
6	木	牛乳 ビスケット	鉄分強化! ふりかけごはん 助宗タラのチーズ焼き かぼちゃの金平 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ チーズ 人参 かぼちゃ ピーマン 油揚げ 長ねぎ オレンジ	牛乳 米粉のパンケーキ	484kcal 17.5g
7	金	牛乳 せんべい	さつまいものコロコロおにぎり 鶏のから揚げ マカロニサラダ りんご <<イベント給食>>	米 さつまいも いり胡麻 鶏肉 にんにく 生姜 キャベツ マカロニ 人参 きゅうり りんご	牛乳 黄桃 カラメル風おふラスク	499kcal 14.6g
	土	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き 豆腐の煮物 すまし汁 オレンジ	米 カラスカレイ パセリ 人参 豆腐 豚肉 玉ねぎ 水菜 玉子 なす オレンジ	牛乳 パイン みそポテト	515kcal 20.0g
11	火	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラとれんこんの甘辛揚げ 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 パイン	米 白糸タラ れんこん 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ワカメ パイン	牛乳 ピザまん風	460kcal 17.4g
12	水	牛乳 ビスケット	ほうとう風うどん ひじきの玉子サラダ オレンジ	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 小松菜 油揚げ ひじき 人参 ツナフレーク 玉子 オレンジ	牛乳 さつまいものあんおはぎ風	465kcal 20.4g
13	木	牛乳 せんべい	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース キャベツ コーン ヨーグルト	牛乳 メロンパン	522kcal 17.8g
14	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化! ふりかけごはん とりささみのごまだれ炒め 厚揚げと白菜のたくたく煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 すり胡麻 厚揚げ 白菜 人参 もやし 花ふ	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	497kcal 22.2g
15	土	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ パセリ 玉ねぎ パプリカ 切干大根 鶏肉 人参 ソーメン えのき茸 オレンジ	牛乳 チーズスコーン	476kcal 18.4g
17	月	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のクリームソース かぼちゃの玉子サラダ スープ りんご	米 鮭 玉ねぎ グリンピース 牛乳 かぼちゃ 玉子 ほうれん草 コーン りんご	牛乳 ためきうどん	481kcal 19.0g
18	火	牛乳 せんべい	ツナときのこの混ぜご飯 ハンバーグ 白菜のサラダ みそ汁	米 ツナフレーク しめじ 豚肉 玉ねぎ 牛乳 じゃが芋 白菜 人参 花ふ ワカメ	牛乳 ごまドーナツ	495kcal 17.6g
19	水	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン もやしと小松菜のサラダ ミルクスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ もやし 小松菜 さつまいも コーン 牛乳	牛乳 人参おかかおにぎり スティック野菜	463kcal 15.2g
20	木	牛乳 せんべい	鉄分強化! ふりかけごはん 助宗タラのチーズ焼き かぼちゃの金平 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ チーズ 人参 かぼちゃ ピーマン 油揚げ 長ねぎ オレンジ	牛乳 米粉のパンケーキ	483kcal 17.5g
21	金	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉の治部煮 さつまいものごまがらめ みそ汁 りんご	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 しめじ さつまいも いり胡麻 キャベツ 長ねぎ りんご	牛乳 パナナ カラメル風おふラスク	467kcal 14.6g
22	土	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き 豆腐の煮物 すまし汁 オレンジ	米 カラスカレイ パセリ 人参 豆腐 豚肉 玉ねぎ 水菜 玉子 なす オレンジ	牛乳 パイン みそポテト	514kcal 20.0g
24	月	牛乳 ビスケット	ご飯 ベジタブルオムレツ お豆腐サラダ みそ汁	米 玉子 玉ねぎ ピーマン 小松菜 豆腐 トマト きゅうり じゃが芋 ごぼう	牛乳 チンゲン菜のおやき風	465kcal 16.8g
25	火	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラとれんこんの甘辛揚げ 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 りんご	米 白糸タラ れんこん 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ワカメ りんご	牛乳 ピザまん風	458kcal 17.5g
26	水	牛乳 ビスケット	ほうとう風うどん ひじきの玉子サラダ パナナ	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 小松菜 油揚げ ひじき 人参 ツナフレーク 玉子 パナナ	牛乳 さつまいものあんおはぎ風	468kcal 20.4g
27	木	牛乳 せんべい	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース キャベツ コーン ヨーグルト	牛乳 メロンパン	522kcal 17.8g
28	金	牛乳 ビスケット	鉄分強化! ふりかけごはん とりささみのごまだれ炒め 厚揚げと白菜のたくたく煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 すり胡麻 厚揚げ 白菜 人参 もやし 花ふ	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	497kcal 22.2g
29	土	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ パセリ 玉ねぎ パプリカ 切干大根 鶏肉 人参 ソーメン えのき茸 オレンジ	牛乳 チーズスコーン	476kcal 18.4g
31	月	牛乳 ビスケット	ハロウィンライス かぼちゃのツナグラタン スープ りんご <<イベント給食>>	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ かぼちゃ ツナフレーク マカロニ 牛乳 ほうれん草 玉子 りんご	牛乳 おばけのスイートポテト	514kcal 14.9g

栄養士 石橋友恵

都合により献立の変更がある場合もあります。

2022



## 10月の献立



とろぼろ保育園

幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
1	土	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ パセリ 玉ねぎ パプリカ 切干大根 鶏肉 人参 ソーメン えのき茸 オレンジ	牛乳 チーズスコーン	602kcal 21.1g
3	月	ご飯 鮭のクリームソース かぼちゃの玉子サラダ スープ りんご	米 鮭 玉ねぎ グリンピース 牛乳 かぼちゃ 玉子 ほうれん草 コーン りんご	牛乳 たぬきうどん	596kcal 20.5g
4	火	ツナときのこの混ぜご飯 ハンバーグ 白菜のサラダ みそ汁	米 ツナフレーク しめじ 豚肉 玉ねぎ 牛乳 じゃ が芋 白菜 人参 花ふ ワカメ	牛乳 ごまドーナツ	579kcal 21.1g
5	水	スパゲティナポリタン もやしと小松菜のサラダ ミルクスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ もやし 小松菜 さつま芋 コーン 牛乳	牛乳 人参おかかおにぎり スティック野菜	534kcal 24.7g
6	木	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのチーズ焼き かぼちゃの金平 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ チーズ 人参 かぼちゃ ピーマン 油揚げ 長ねぎ オレンジ	牛乳 米粉のパンケーキ	655kcal 24.3g
7	金	さつま芋のコロコロおにぎり 鶏のから揚げ マカロニサラダ りんご 《イベント給食》	米 さつま芋 いら胡麻 鶏肉 にんにく 生姜 キャ ベツ マカロニ 人参 きゅうり りんご	牛乳 黄桃 カラメル風おふラスク	620kcal 20.4g
8	土	ご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き 豆腐の煮物 すまし汁 オレンジ	米 カラスカレイ パセリ 人参 豆腐 豚肉 玉ねぎ 水菜 玉子 なす オレンジ	牛乳 パイン みそポテト	589kcal 23.1g
11	火	ご飯 白糸タラとれんこんの甘辛揚げ 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 パイン	米 白糸タラ れんこん 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ワカメ パイン	牛乳 ピザまん風	630kcal 21.5g
12	水	ほうとう風うどん ひじきの玉子サラダ オレンジ	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 小松菜 油揚げ ひじき 人参 ツナフレーク 玉子 オレンジ	牛乳 さつま芋のあんおはぎ風	638kcal 22.6g
13	木	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース キャベツ コーン ヨーグルト	牛乳 メロンパン	494kcal 16.7g
14	金	鉄分強化！ふりかけごはん とりささみのごまだれ炒め 厚揚げと白菜のくたくた煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 すり胡麻 厚揚げ 白 菜 人参 もやし 花ふ	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	651kcal 27.8g
15	土	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ パセリ 玉ねぎ パプリカ 切干大根 鶏肉 人参 ソーメン えのき茸 オレンジ	牛乳 チーズスコーン	545kcal 21.8g
17	月	ご飯 鮭のクリームソース かぼちゃの玉子サラダ スープ りんご	米 鮭 玉ねぎ グリンピース 牛乳 かぼちゃ 玉子 ほうれん草 コーン りんご	牛乳 たぬきうどん	602kcal 21.1g
18	火	ツナときのこの混ぜご飯 ハンバーグ 白菜のサラダ みそ汁	米 ツナフレーク しめじ 豚肉 玉ねぎ 牛乳 じゃ が芋 白菜 人参 花ふ ワカメ	牛乳 ごまドーナツ	594kcal 20.4g
19	水	スパゲティナポリタン もやしと小松菜のサラダ ミルクスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ もやし 小松菜 さつま芋 コーン 牛乳	牛乳 人参おかかおにぎり スティック野菜	579kcal 21.1g
20	木	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのチーズ焼き かぼちゃの金平 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ チーズ 人参 かぼちゃ ピーマン 油揚げ 長ねぎ オレンジ	牛乳 米粉のパンケーキ	656kcal 24.4g
21	金	ご飯 鶏肉の治部煮 さつま芋のごまがらめ みそ汁 りんご	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 しめじ さつま芋 いら胡麻 キャベツ 長ねぎ りんご	牛乳 パナナ カラメル風おふラスク	622kcal 20.3g
22	土	ご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き 豆腐の煮物 すまし汁 オレンジ	米 カラスカレイ パセリ 人参 豆腐 豚肉 玉ねぎ 水菜 玉子 なす オレンジ	牛乳 パイン みそポテト	568kcal 21.8g
24	月	ご飯 ベジタブルオムレツ お豆腐サラダ みそ汁	米 玉子 玉ねぎ ピーマン 小松菜 豆腐 トマト きゅうり じゃが芋 ごぼう	牛乳 チンゲン菜のおやき風	638kcal 22.6g
25	火	ご飯 白糸タラとれんこんの甘辛揚げ 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 りんご	米 白糸タラ れんこん 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ワカメ りんご	牛乳 ピザまん風	496kcal 16.5g
26	水	ほうとう風うどん ひじきの玉子サラダ パナナ	うどん 豚肉 かぼちゃ 大根 小松菜 油揚げ ひじ き 人参 ツナフレーク 玉子 パナナ	牛乳 さつま芋のあんおはぎ風	651kcal 27.8g
27	木	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース キャベツ コーン ヨーグルト	牛乳 メロンパン	545kcal 21.8g
28	金	鉄分強化！ふりかけごはん とりささみのごまだれ炒め 厚揚げと白菜のくたくた煮 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 すり胡麻 厚揚げ 白 菜 人参 もやし 花ふ	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	602kcal 21.1g
29	土	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 オレンジ	米 白糸タラ パセリ 玉ねぎ パプリカ 切干大根 鶏肉 人参 ソーメン えのき茸 オレンジ	牛乳 チーズスコーン	596kcal 20.5g
31	月	ハロウィンライス かぼちゃのツナグラタン スープ りんご 《イベント給食》	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ かぼちゃ ツナフレーク マカロニ 牛乳 ほうれん草 玉子 りんご	牛乳 おばけのスイートポテト	596kcal 20.5g

栄養士 石橋友恵

都合により献立の変更がある場合もあります。