

2022



10月の献立



とろろ保育園

後期 10～11ヶ月

日	曜日	献立名		食材	
		献立名	材料	材料	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 かぼちやの玉子サラダ スープ りんご	米 鮭 玉ねぎ ミルク かぼちや 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 つかめ		
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 ミルク		
6	木	かゆ 助宗タラのだし煮 かぼちやのほくほく煮	米 助宗タラ 人参 かぼちや ピーマン		
7	金	さつま芋かゆ 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 さつま芋 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 つかめ		
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 かぼちや 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 かぼちやの玉子サラダ スープ りんご	米 鮭 玉ねぎ ミルク かぼちや 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 つかめ		
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 さつま芋 ミルク		
20	木	かゆ 助宗タラのだし煮 かぼちやのほくほく煮	米 助宗タラ 人参 かぼちや ピーマン		
21	金	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のどろみ煮 さつま芋マッシュ みそ汁 りんご	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 しめじ さつま芋 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		
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 つかめ		
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 パナナ	うどん 豚肉 かぼちや 大根 小松菜 人参 玉子 パナナ		
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 かぼちやのミルク煮 スープ りんご	米 鶏肉 人参 かぼちや 玉ねぎ ミルク ほうれん草 玉子		

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

 てるぽぽこ保育園
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 切干大根の煮物	白糸タラ 鶏肉 オレソ汁	玉ねぎ 人参 ソーメン えのき茸	牛乳 チーズスコーン	477kcal 18.4g
3	月	牛乳 せんべい かぼちやの玉子サラダ	鮭 玉ねぎ ほうれん草	人参 コーン りんご	牛乳 たぬきうどん	480kcal 20.0g
4	火	牛乳 ビスケット 白菜のサラダ	ツナ じゃが芋 白菜	人参 豚肉 花ふ ワカメ	牛乳 ごまポーチツ	496kcal 17.6g
5	水	牛乳 せんべい ミルクスーダ	スパゲティ 小松菜	人参 玉ねぎ 人参 牛乳	牛乳 人参おかおにぎり スライスク野菜	462kcal 15.2g
6	木	牛乳 ビスケット かぼちやの金平	助宗タラ 油揚げ ピーマン	人参 長ねぎ オレソ汁	牛乳 米粉のパンケーキ	484kcal 17.5g
7	金	牛乳 せんべい マカロニサラダ	さつま芋 いり胡麻 人参	鶏肉 人参 ニンニク きゅうり	牛乳 黄桃	499kcal 14.6g
	土	牛乳 ビスケット 豆腐の煮物	カラスカレイ 水菜	人参 なす オレソ汁 豚肉	牛乳 みそポーチツ	515kcal 20.0g
11	火	牛乳 せんべい 鶏肉とキャベツの煮物	白糸タラ 玉ねぎ ワカメ	人参 鶏肉 キャベツ	牛乳 ピザまん風	460kcal 17.4g
12	水	牛乳 ビスケット ひじきの玉子サラダ	うどん 豚肉 油揚げ	かぼちや 人参 大根 小松菜 玉子	牛乳 さつま芋のあんおはき風	465kcal 20.4g
13	木	牛乳 せんべい キャベツとコーンのサラダ	豚肉 リンゴ ピーマン	玉ねぎ 人参 コーン ハヤシルー	牛乳 メロンパン	522kcal 17.8g
14	金	牛乳 ビスケット 厚揚げと白菜のくたくた煮	厚揚げ 白菜	人参 もやし 花ふ	牛乳 かぼちやのソフトラックキー	497kcal 22.2g
15	土	牛乳 せんべい 切干大根の煮物	白糸タラ 鶏肉 オレソ汁	人参 ソーメン えのき茸	牛乳 チーズスコーン	476kcal 18.4g
17	月	牛乳 ビスケット かぼちやの玉子サラダ	鮭 玉ねぎ ほうれん草	人参 コーン りんご	牛乳 たぬきうどん	481kcal 19.0g
18	火	牛乳 せんべい 白菜のサラダ	ツナ ときのこの混ぜご飯	人参 ハンバーグ	牛乳 ごまポーチツ	495kcal 17.6g
19	水	牛乳 ビスケット ミルクスーダ	スパゲティ 人参 ポリアク	もやし 小松菜	牛乳 人参おかおにぎり スライスク野菜	463kcal 15.2g
	木	牛乳 せんべい かぼちやの金平	鉄分強化! ふりかけごはん	助宗タラ 人参 チーフ	牛乳 パンケーキ	483kcal 17.5g
21	金	牛乳 ビスケット さつま芋のごまがらめ	鶏肉 治部煮	人参 みそ汁 りんご	牛乳 バナナ	467kcal 14.6g
22	土	牛乳 せんべい 豆腐の煮物	カラスカレイ の香草	パン粉 焼き	牛乳 みそポーチツ	514kcal 20.0g
24	月	牛乳 ビスケット お豆腐サラダ	ご飯 ベジタブル	オムレツ	牛乳 チンゲン菜のおやき風	465kcal 16.8g
25	火	牛乳 せんべい 鶏肉とキャベツの煮物	ご飯 白糸タラ とれんこん	人参 みそ汁 りんご	牛乳 ピザまん風	458kcal 17.5g
26	水	牛乳 ビスケット ひじきの玉子サラダ	ほうとう 風うどん	人参 みそ汁 りんご	牛乳 さつま芋のあんおはき風	468kcal 20.4g
27	木	牛乳 せんべい キャベツとコーンのサラダ	スパゲティ 人参	人参 みそ汁 りんご	牛乳 メロンパン	522kcal 17.8g
28	金	牛乳 ビスケット 厚揚げと白菜のくたくた煮	鉄分強化! ふりかけごはん	とろろ さきのみ ごまがらめ	牛乳 かぼちやのソフトラックキー	497kcal 22.2g
29	土	牛乳 せんべい 切干大根の煮物	ご飯 白糸タラ の洋風照り焼き	人参 みそ汁	牛乳 チーズスコーン	476kcal 18.4g
31	月	牛乳 ビスケット ハロウインクス	ハロウインクス かぼちや のツナグラタン	人参 オレソ汁	牛乳 おはけのスイートポーチツ	514kcal 14.9g

都合により献立の変更があります。

2022



10月の献立



こころポポロ保育園

幼児食

日曜日	献立名		材料		午後おやつ	エネルギーたんぱく質
	昼食	夕食	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 えのき草 オレンジ	牛乳	チーズコーン	602kcal	21.1g
3 月	ご飯 鮭のクリームソース かぼちやの玉子サラダ スープ りんご	米 鮭 玉ねぎ グリンピース 牛乳 かぼちや 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 かつめ	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	スパゲティ 小松菜 さつま芋 人参 パセリ もやし	牛乳	人参おかおにぎり	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 かぼちやの金平 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ チーズ 人参 かぼちや 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 いり胡麻 鶏肉 にんにく 生姜 ケチャマカロニ 人参 きゅうり りんご	牛乳	黄桃	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	パイナップル	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 かつめ 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 かぼちや 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 グリンドピース 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 とりさきまのごまだれ炒め 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 人参 もやし 花ふ	牛乳	かぼちやのソフトケーキ	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 えのき草 オレンジ	牛乳	チーズコーン	545kcal	21.8g
17 月	ご飯 鮭のクリームソース かぼちやの玉子サラダ スープ りんご	米 鮭 玉ねぎ グリンピース 牛乳 かぼちや 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 かつめ	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	スパゲティ 小松菜 さつま芋 人参 パセリ もやし	牛乳	人参おかおにぎり	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 かぼちやの金平 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ チーズ 人参 かぼちや ピーマン 油揚げ 長ねぎ オレンジ	牛乳	人参おかおにぎり	656kcal	24.4g
21 金	ご飯 鶏肉の治部煮 さつま芋のごまからめ みそ汁 りんご	米 鶏肉 チンゲン菜 人参 しめじ さつま芋 いり胡麻 キャベツ 長ねぎ りんご	牛乳	バナナ	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	パイナップル	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 かつめ 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 かぼちや 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 グリンドピース 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 とりさきまのごまだれ炒め 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 人参 もやし 花ふ	牛乳	かぼちやのソフトケーキ	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 えのき草 オレンジ	牛乳	チーズコーン	596kcal	20.5g
31 月	ハロウィンライズ かぼちやのツナグラタン スープ りんご 《イベント給食》	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ かぼちや ツナフレーク マカロニ 牛乳 ほうれん草 玉子 りんご	牛乳	おはけのスイートポテト	596kcal	20.5g