

2023



## 10月の献立



とろポポロ保育園

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		
2	月	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 大根の玉子サラダ 助宗タラのクリームソース スープ りんご	米 助宗タラ 玉ねぎ グリンピース 大根 玉子 いり胡麻 人参 カーネルコーン りんご 牛乳 鉄分強化ふりかけ	牛乳 たぬきうどん	471kcal 17.6g
3	火	牛乳 ビスケット	ツナときのこの混ぜご飯 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁	米 ツナフレーク しめじ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 白菜 人参 花ふ ごぼう	牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄カルシウムウエハース	461kcal 17.3g
4	水	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン さつま芋と小松菜のサラダ コーンクリームスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ 小松菜 さつま芋 キャベツ コーン 牛乳	牛乳 スティック野菜 人参おかかおにぎり	516kcal 17.3g
5	木	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのチーズ焼き かぼちゃの煮物 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ チーズ 人参 かぼちゃ 万能ねぎ 油揚げ ごぼう オレンジ	牛乳 米粉のパンケーキ	516kcal 17.7g
6	金	牛乳 せんべい	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 キャベツ マカロニ 人参 チンゲン菜 りんご	牛乳 洋なし おふレンチトースト	501kcal 16.1g
7	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 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ パセリ 人参 豆腐 豚肉 ほうれん草 玉子 玉ねぎ オレンジ	牛乳 コーンそばろごはん	541kcal 21.9g
10	火	牛乳 ビスケット	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 カットワカメ パイン	牛乳 さつま芋あんおはぎ風	477kcal 17.1g
11	水	牛乳 せんべい	ほうとう風うどん 大根の玉子サラダ オレンジ	うどん 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ ほうれん草 油揚げ 大根 人参 玉子	牛乳 ピザまん風	467kcal 21.5g
12	木	牛乳 ビスケット	ハヤシライス キャベツとさつま芋のサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース キャベツ さつま芋 ヨーグルト	牛乳 ふんわりスコーン	528kcal 16.7g
13	金	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん 豚肉とじゃが芋のごまだれ炒め 豆腐ともやしのうま煮 具だくさん汁	米 豚肉 じゃが芋 チンゲン菜 すり胡麻 豆腐 もやし 人参 なめこ 玉ねぎ 花ふ 鉄分強化ふりかけ	牛乳 カスタードトースト	534kcal 24.0g
14	土	牛乳 せんべい	ご飯 鮭の洋風照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 鮭 パセリ 玉ねぎ パプリカ 切干大根 鶏肉 人参 かぼちゃ ごぼう オレンジ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	492kcal 20.8g
16	月	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 大根の玉子サラダ 助宗タラのクリームソース スープ りんご	米 助宗タラ 玉ねぎ グリンピース 大根 玉子 いり胡麻 人参 カーネルコーン りんご 牛乳 鉄分強化ふりかけ	牛乳 たぬきうどん	468kcal 17.5g
17	火	牛乳 ビスケット	ツナときのこの混ぜご飯 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁	米 ツナフレーク しめじ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 白菜 人参 花ふ ごぼう	牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄カルシウムウエハース	464kcal 17.3g
18	水	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン さつま芋と小松菜のサラダ コーンクリームスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ 小松菜 さつま芋 キャベツ コーン 牛乳	牛乳 スティック野菜 人参おかかおにぎり	521kcal 17.4g
19	木	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのチーズ焼き かぼちゃの煮物 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ チーズ 人参 かぼちゃ 万能ねぎ 油揚げ ごぼう オレンジ	牛乳 米粉のパンケーキ	475kcal 17.7g
20	金	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉の治部煮 《イベント給食》 さつま芋のごまがらめ すまし汁 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 ソーメン りんご	牛乳 洋なし おふレンチトースト	491kcal 16.5g
21	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 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ パセリ 人参 豆腐 豚肉 ほうれん草 玉子 玉ねぎ オレンジ	牛乳 コーンそばろごはん	548kcal 21.9g
23	月	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜サラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 小松菜 レッドビーマン じゃが芋 長ねぎ	牛乳 ふんわりどら焼き	439kcal 17.4g
24	火	牛乳 ビスケット	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 カットワカメ りんご	牛乳 さつま芋あんおはぎ風	474kcal 17.1g
25	水	牛乳 せんべい	ほうとう風うどん 大根の玉子サラダ パナナ	うどん 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ パナナ ほうれん草 油揚げ 大根 人参 玉子	牛乳 ピザまん風	470kcal 21.5g
26	木	牛乳 ビスケット	ハヤシライス キャベツとさつま芋のサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース キャベツ さつま芋 ヨーグルト	牛乳 ふんわりスコーン	528kcal 16.7g
27	金	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん 豚肉とじゃが芋のごまだれ炒め 豆腐ともやしのうま煮 具だくさん汁	米 豚肉 じゃが芋 チンゲン菜 すり胡麻 豆腐 もやし 人参 なめこ 玉ねぎ 花ふ 鉄分強化ふりかけ	牛乳 カスタードトースト	534kcal 24.0g
28	土	牛乳 せんべい	ご飯 鮭の洋風照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 鮭 パセリ 玉ねぎ パプリカ 切干大根 鶏肉 人参 かぼちゃ ごぼう オレンジ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	492kcal 20.8g
30	月	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 大根の玉子サラダ 助宗タラのクリームソース スープ りんご	米 助宗タラ 玉ねぎ グリンピース 大根 玉子 いり胡麻 人参 カーネルコーン りんご 牛乳 鉄分強化ふりかけ	牛乳 たぬきうどん	468kcal 17.6g
31	火	牛乳 ビスケット	ハロウィンライス 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁 《イベント給食》	米 ツナフレーク しめじ 人参 パセリ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 白菜 きゅうり 花ふ ごぼう	牛乳 ハロウィンかぼちゃ 鉄カルシウムウエハース	471kcal 17.3g

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。

2023



## 10月の献立



とろぽろ保育園

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		
2	月	鉄分強化ふりかけご飯 大根の玉子サラダ 助宗タラのクリームソース スープ りんご	米 助宗タラ 玉ねぎ グリンピース 大根 玉子 いり胡麻 人参 カーネルコーン りんご 牛乳 鉄分強化ふりかけ	牛乳 たぬきうどん	562kcal 20.9g
3	火	ツナときのこの混ぜご飯 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁	米 ツナフレーク しめじ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 白菜 人参 花ふ ごぼう	牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄カルシウムウエハース	553kcal 20.5g
4	水	スパゲティナポリタン さつま芋と小松菜のサラダ コーンクリームスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ 小松菜 さつま芋 キャベツ コーン 牛乳	牛乳 スティック野菜 人参おかかおにぎり	633kcal 20.6g
5	木	ご飯 白糸タラのチーズ焼き かぼちゃの煮物 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ チーズ 人参 かぼちゃ 万能ねぎ 油揚げ ごぼう オレンジ	牛乳 米粉のパンケーキ	579kcal 21.2g
6	金	さつま芋のココロおにぎり 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 りんご 生姜 キャベツ マカロニ 人参 チンゲン菜	牛乳 洋なし おふレンチトースト	599kcal 19.0g
7	土	ご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き 豆腐の煮物 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ パセリ 人参 豆腐 豚肉 ほうれん草 玉子 玉ねぎ オレンジ	牛乳 コーンそばろごはん	660kcal 26.6g
10	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 カットワカメ パイン	牛乳 さつま芋あんおはぎ風	570kcal 20.2g
11	水	ほうとう風うどん 大根の玉子サラダ オレンジ	うどん 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ ほうれん草 油揚げ 大根 人参 玉子	牛乳 ピザまん風	561kcal 26.1g
12	木	ハヤシライス キャベツとさつま芋のサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリーンピース キャベツ さつま芋 ヨーグルト	牛乳 ふんわりスコーン	649kcal 19.8g
13	金	鉄分強化！ふりかけごはん 豚肉とじゃが芋のごまだれ炒め 豆腐ともやしのうま煮 具だくさん汁	米 豚肉 じゃが芋 チンゲン菜 すり胡麻 豆腐 もやし 人参 なめこ 玉ねぎ 花ふ 鉄分強化ふりかけ	牛乳 カスタードトースト	645kcal 29.5g
14	土	ご飯 鮭の洋風照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 鮭 パセリ 玉ねぎ パプリカ 切干大根 鶏肉 人参 かぼちゃ ごぼう オレンジ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	587kcal 25.3g
16	月	鉄分強化ふりかけご飯 大根の玉子サラダ 助宗タラのクリームソース スープ りんご	米 助宗タラ 玉ねぎ グリンピース 大根 玉子 いり胡麻 人参 カーネルコーン りんご 牛乳 鉄分強化ふりかけ	牛乳 たぬきうどん	562kcal 20.9g
17	火	ツナときのこの混ぜご飯 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁	米 ツナフレーク しめじ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 白菜 人参 花ふ ごぼう	牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄カルシウムウエハース	553kcal 20.5g
18	水	スパゲティナポリタン さつま芋と小松菜のサラダ コーンクリームスープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ 小松菜 さつま芋 キャベツ コーン 牛乳	牛乳 スティック野菜 人参おかかおにぎり	633kcal 20.6g
19	木	ご飯 白糸タラのチーズ焼き かぼちゃの煮物 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ チーズ 人参 かぼちゃ 万能ねぎ 油揚げ ごぼう オレンジ	牛乳 米粉のパンケーキ	579kcal 21.2g
20	金	ご飯 鶏肉の治部煮 《イベント給食》 さつま芋のごまがらめ すまし汁 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 ソーメン りんご	牛乳 洋なし おふレンチトースト	588kcal 19.4g
21	土	ご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き かゆ 豚肉と豆腐のコトコト煮	米 カラスカレイ パセリ 人参 豆腐 豚肉 ほうれん草 玉子 玉ねぎ オレンジ	牛乳 コーンそばろごはん	661kcal 26.8g
23	月	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜サラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 小松菜 レッドピーマン じゃが芋 長ねぎ	牛乳 ふんわりどら焼き	524kcal 20.7g
24	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 カットワカメ りんご	牛乳 さつま芋あんおはぎ風	567kcal 20.2g
25	水	ほうとう風うどん 大根の玉子サラダ バナナ	うどん 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ バナナ ほうれん草 油揚げ 大根 人参 玉子	牛乳 ピザまん風	565kcal 26.1g
26	木	ハヤシライス キャベツとさつま芋のサラダ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリーンピース キャベツ さつま芋 ヨーグルト	牛乳 ふんわりスコーン	649kcal 19.8g
27	金	鉄分強化！ふりかけごはん 豚肉とじゃが芋のごまだれ炒め 豆腐ともやしのうま煮 具だくさん汁	米 豚肉 じゃが芋 チンゲン菜 すり胡麻 豆腐 もやし 人参 なめこ 玉ねぎ 花ふ 鉄分強化ふりかけ	牛乳 カスタードトースト	645kcal 29.5g
28	土	ご飯 鮭の洋風照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 鮭 パセリ 玉ねぎ パプリカ 切干大根 鶏肉 人参 かぼちゃ ごぼう オレンジ	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	587kcal 25.3g
30	月	鉄分強化ふりかけご飯 大根の玉子サラダ 助宗タラのクリームソース スープ りんご	米 助宗タラ 玉ねぎ グリンピース 大根 玉子 いり胡麻 人参 カーネルコーン りんご 牛乳 鉄分強化ふりかけ	牛乳 たぬきうどん	562kcal 20.9g
31	火	ハロウィンライス 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁 《イベント給食》	米 ツナフレーク しめじ 人参 パセリ 豚肉 玉ねぎ 豆乳 じゃが芋 白菜 きゅうり 花ふ ごぼう	牛乳 ハロウィンかぼちゃ 鉄カルシウムウエハース	562kcal 20.5g

栄養士 加園芳美

都合により献立の変更がある場合もあります。