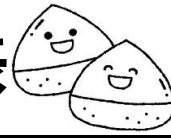




# 10月予定献立表



1日あたりの栄養量  
 上段 エネルギー(kcal)  
 下段 たんぱく質(g)

日	曜	午前 おやつ	献立名	午後おやつ	主な材料			3才未満児
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	牛乳	混ぜご飯 みそ汁 白菜のツナのりサラダ	菓子 牛乳	米 じゃが芋 ごま マヨネーズ 砂糖	牛乳 鶏肉 ツナ のり	しめじ 人参 白菜 ほうれん草 大根	474 23.7
3	月	牛乳	ごはん みそ汁 ハンバーグ キャベツの胡麻和え	黒糖蒸しパン 麦茶	米 砂糖 麩 小麦粉 黒糖 油 ごま	牛乳 豚肉 豆乳	えのき 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	487 20.3
4	火	牛乳	麻婆豆腐丼 卵スープ ナムル	大学芋 麦茶	米 砂糖 片栗粉 油 ごま ごま油 さつまいも	牛乳 豚肉 豆腐 卵 きくらげ	玉ねぎ 小葱 小松菜 もやし 人参	473 17.3
5	水	牛乳	ごはん コンソメスープ ピネガーチキン さつま芋サラダ	オレンジゼリー 牛乳	米 砂糖 さつま芋 マヨネーズ	牛乳 鶏肉	小松菜 しめじ 玉ねぎ きゅうり コーン みかん	480 17.2
6	木	牛乳	ごはん みそ汁 白身魚の煮付け 大根厚揚げ煮	シュガートースト 麦茶	米 砂糖 食パン マーガリン	牛乳 カレイ 厚揚げ	キャベツ 玉ねぎ 大根 人参 いんげん	457 17.7
7	金	牛乳	鶏だし塩うどん じゃがバター フルーツヨーグルト	きつねおにぎり 麦茶	うどん 米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 バター	牛乳 鶏肉 油揚げ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 大根 葱 白菜 バイン みかん パナナ	462 13.7
8	土	牛乳	おにぎり けんちん汁 もやしの中華和え	菓子 牛乳	米 ごま油 ごま 砂糖	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐 きくらげ	人参 大根 もやし いんげん きゅうり	489 17.7
11	火	牛乳	鶏肉のマーレード焼き キャベツのしらす和 え	マカロニきな粉 麦茶	米 ごま油 マカロニ 砂糖	牛乳 鶏肉 しらす きな粉	小松菜 大根 玉ねぎ キャベツ もやし	459 19.5
12	水	牛乳	キーマカレー 大根サラダ りんご	カルピスゼリー 牛乳	米 カレールウ マヨネーズ 砂糖	牛乳 豚肉 豚レバー ツナ カルピス	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり コーン オレンジ みかん	467 17.4
13	木	牛乳	ごはん すまし汁 白身魚のパン粉焼き 高野豆腐の煮物	お麩ラスク 麦茶	米 麩 パン粉 油 砂糖 マーガリン	牛乳 豆腐 カレイ チーズ 高野豆腐	大根 小松菜 人参 いんげん	467 23.8
14	金	牛乳	塩ラーメン さつまいもの甘煮 オレンジ	わかめおにぎり 麦茶	中華麺 ごま油 ごま 砂糖 米 さつまいも	牛乳 豚肉 きくらげ わかめ	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 オレンジ	484 15.3
15	土	牛乳	カレーピラフ コンソメスープ 切干大根の中華和え	菓子 牛乳	米 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 きくらげ ツナ	玉ねぎ 人参 コーン えのき もやし 大根 小松菜	438 24.5
17	月	牛乳	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き ゆかり和え	ジャムパン 麦茶	米 食パン 砂糖	牛乳 豚肉	もやし しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参	476 19.1
18	火	牛乳	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き ひじきのマヨサラダ	カレーポップコーン 麦茶	米 砂糖 マヨネーズ ごま 油	牛乳 鶏肉 ひじき	えのき 小ねぎ 玉ねぎ きゅうり 人参 コーン	459 14.1
19	水	牛乳	ごはん コンソメスープ ホークビーンズ キャベツの塩昆布和え	お誕生日ケーキ 牛乳	米 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆 卵 塩昆布	ほうれん草 コーン 玉ねぎ トマト キャベツ 人参 きゅうり みかん	572 20.8
20	木	牛乳	ごはん すまし汁 鮭のコーン焼き 切干大根煮	バナナ蒸しパン 麦茶	米 マヨネーズ 砂糖 小麦粉 油	牛乳 鮭 油揚げ 豆乳 わかめ	キャベツ 玉ねぎ 葱 コーン 大根 人参 パナナ	460 16.6
21	金	牛乳	豚汁うどん 青のりポテト バナナヨーグルト	ひじきおにぎり 麦茶	うどん 米 砂糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 豆腐 ヨーグルト ひじき 油揚げ	大根 人参 しいたけ バナナ	459 17.5
22	土	牛乳	そばろ丼 みそ汁 浅漬け	菓子 牛乳	米 麩 砂糖	牛乳 豚肉 卵 わかめ	キャベツ きゅうり	482 18.7
24	月	牛乳	ごはん みそ汁 ヤンニョムチキン風 小松菜の中華サラダ	チーズ蒸しパン 麦茶	米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 チーズ 油	牛乳 鶏肉 わかめ 豆乳	大根 なめこ 小松菜 人参 もやし	448 16.4
25	火	牛乳	ごはん みそ汁 すき焼き風煮 のり和え	牛乳もち 麦茶	米 麩 砂糖 片栗粉 しらたき	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 のり きな粉	小松菜 玉ねぎ 白菜 もやし えのき 人参 しいたけ	454 19.8
26	水	牛乳	ハヤシライス シーズンサラダ オレンジ	桃ゼリー 牛乳	米 ハヤシルウ 砂糖	牛乳 豚肉 豚レバー わかめ	玉ねぎ 人参 きゅうり もやし オレンジ 桃	476 17.9
27	木	牛乳	ごはん みそ汁 白身魚のカレー照り焼き 根菜煮	きな粉サンド 麦茶	米 小麦粉 砂糖 食パン マーガリン さつまいも	牛乳 カレイ 油揚げ きな粉	キャベツ えのき 大根 人参 いんげん	451 16.7
28	金	牛乳	ミートソーススパゲティ コンソメスープ キャベツのナムル	揚げ玉おにぎり 麦茶	パスタ 砂糖 ごま油 ごま 米 揚げ玉	牛乳 豚肉 豚レバー わかめ	玉ねぎ 人参 トマト えのき もやし キャベツ きゅうり	447 16.7
29	土	牛乳	チキンライス コンソメスープ 大根和え	菓子 牛乳	米 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 ツナ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 きゅうり	475 15.8
31	月	牛乳	ごはん コンソメスープ 鶏肉トマト煮 コールスロー	かぼちゃ蒸しパン 麦茶	米 油 砂糖 マヨネーズ 小麦粉	牛乳 鶏肉 豆乳	人参 もやし 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり かぼちゃ	499 16.6

\* アレルギーに関しては、基本除去食となり代替品での提供になります。

★ナーサリーdeアンジェ&バンビーナ★



# 10月離乳食献立

★プリスクレール ディゾ アンジェ★  
★ナーサリー-deアンジェ&バンビーナ★

日	曜日	午前おやつ	主食		副食(中期・後期) (中期は調味料不使用です)	午後おやつ	
			中期	後期		中期	後期
1	土	菓子 ミルク 麦茶	粥	軟飯	鶏肉根菜煮(鶏肉、大根、人参) お浸し(白菜、ほうれん草)	菓子	菓子
3	月	菓子 ミルク 麦茶	粥	軟飯	鶏団子の野菜煮(鶏肉、玉ねぎ、ほうれん草) キャベツスープ(キャベツ、人参)	一口蒸しパン	スティック蒸しパン
4	火	菓子 ミルク 麦茶	粥	軟飯	豆腐肉そぼろあんかけ(豆腐、鶏肉、玉ねぎ) おかか煮(小松菜、もやし、人参)	マッシュさつま芋	一口さつま芋
5	水	菓子 ミルク 麦茶	粥	軟飯	鶏じゃが(鶏肉、さつま芋、ブロッコリー) 小松菜スープ(小松菜、玉ねぎ)	リンゴゼリー	リンゴゼリー
6	木	菓子 ミルク 麦茶	粥	軟飯	白身魚の煮物(カレイ、ほうれん草、人参) 野菜煮(キャベツ、玉ねぎ、大根)	パン粥	スティックパン
7	金	菓子 ミルク 麦茶	野菜うどん (鶏肉、人参 玉ねぎ、白菜)		中期: マッシュポテト 後期: 一口ポテト	青のり粥	青のり軟飯
8	土	菓子 ミルク 麦茶	粥	軟飯	鶏肉の野菜煮(鶏肉、もやし、人参) 豆腐スープ(豆腐、大根、人参)	菓子	菓子
11	火	菓子 ミルク 麦茶	粥	軟飯	鶏バーグ(鶏肉、玉ねぎ) しらす野菜煮(しらす、キャベツ、小松菜)	マカロニきな粉	マカロニきな粉
12	水	菓子 ミルク 麦茶	粥	軟飯	鶏肉ミルク煮(鶏肉、玉ねぎ、人参、ブロッコリー) 大根スープ(大根、ほうれん草)	リンゴゼリー	リンゴゼリー
13	木	菓子 ミルク 麦茶	粥	軟飯	カレイのもみじあんかけ(カレイ、人参、大根) おかか煮(小松菜、ほうれん草)	一口蒸しパン	スティック蒸しパン
14	金	菓子 ミルク 麦茶	野菜うどん (鶏肉、人参、玉ねぎ キャベツ、もやし)		中期: マッシュさつま芋 後期: 一口さつま芋	おかか粥	おかか軟飯
15	土	菓子 ミルク 麦茶	粥	軟飯	ツナ野菜煮(ツナ、小松菜、大根、人参) もやしスープ(もやし、玉ねぎ)	菓子	菓子
17	月	菓子 ミルク 麦茶	粥	軟飯	鶏そぼろの野菜あんかけ(鶏肉、玉ねぎ、ほうれん 草) 野菜煮(キャベツ、もやし、人参)	パン粥	スティックパン
18	火	菓子 ミルク 麦茶	粥	軟飯	鶏肉の野菜煮(鶏肉、ブロッコリー、人参) かぼちゃスープ(かぼちゃ、玉ねぎ)	ごま粥	ごま軟飯
19	水	菓子 ミルク 麦茶	粥	軟飯	鶏団子のトマト煮(鶏肉、玉ねぎ、じゃが芋) 煮浸し(ほうれん草、キャベツ)	一口蒸しパン	スティック蒸しパン
20	木	菓子 ミルク 麦茶	粥	軟飯	鮭の煮物(鮭、玉ねぎ、ほうれん草) キャベツスープ(キャベツ、人参)	バナナ蒸しパ ン	バナナ蒸しパ ン
21	金	菓子 ミルク 麦茶	野菜うどん (鶏肉、人参、大根 豆腐)		中期: マッシュポテト 後期: 一口ポテト	人参粥	人参軟飯
22	土	菓子 ミルク 麦茶	粥	軟飯	ツナ野菜煮(ツナ、ブロッコリー、かぼちゃ) おかか煮(ほうれん草、キャベツ)	菓子	菓子
24	月	菓子 ミルク 麦茶	粥	軟飯	鶏肉根菜煮(鶏肉、大根、人参) 小松菜スープ(小松菜、もやし)	一口蒸しパン	スティック蒸しパン
25	火	菓子 ミルク 麦茶	粥	軟飯	鶏肉の野菜煮(鶏肉、白菜、人参) 豆腐そぼろあんかけ(豆腐、もやし、小松菜)	きな粉粥	きな粉軟飯
26	水	菓子 ミルク 麦茶	粥	軟飯	鶏肉のミルク煮(鶏肉、玉ねぎ、人参) ほうれん草スープ(もやし、ほうれん草)	リンゴゼリー	リンゴゼリー
27	木	菓子 ミルク 麦茶	粥	軟飯	カレイの根菜煮(カレイ、人参、大根) 野菜煮(キャベツ、さつま芋)	パン粥	スティックパン
28	金	菓子 ミルク 麦茶	野菜スパゲッティ (鶏肉、人参、もやし キャベツ)		中期: マッシュかぼちゃ 後期: 一口かぼちゃ	青のり粥	青のり軟飯
29	土	菓子 ミルク 麦茶	粥	軟飯	ツナ野菜あんかけ(ツナ、玉ねぎ、人参) 野菜煮(ほうれん草、大根)	菓子	菓子
31	月	菓子 ミルク 麦茶	粥	軟飯	鶏肉のトマト煮(鶏肉、玉ねぎ、キャベツ) もやしスープ(もやし、人参)	かぼちゃ蒸しパ ン	かぼちゃ蒸しパ ン

\* 仕入れの都合により献立の変更がある場合があります。  
\* アレルギーに関しては、基本除去食となり代替品での提供になります。