

10月分献立予定表 (乳児) NO1

日	午前 おやつ	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	行事食や旬の物 その他
				働く力やエネルギー のもとになるもの	血や肉のもと になるもの	からだの調子を整えるもの			
1	火	牛乳 ビスケット ごはん 炒り豆腐 じゃが芋のせん切り炒め みそ汁 果物	牛乳 ホットケーキ バナナ	こめ ぎらめ 油 米粉 じゃが芋 小麦粉 三温糖	豆腐 鶏肉 しらす 油揚げ 卵 牛乳 ヨーグルト	干しいたけ にんじん しょうが こまつな ピーマン キャベツ ねぎ	467	16.1	 <h2>10月12日(土)秋の大運動会</h2> <h3>秋の大運動会にむけてのお願い</h3> <p>子どもたちは秋の大運動会にむけて体をいっぱい動かしています。子どもたちが100%の力で運動できるように朝ごはんのご協力をお願いします。 その他にも朝ごはんのメリットとして…</p> <p>☆脳を活発に働かせるため…脳はエネルギーの消費が大きく、朝ごはんを食べないと脳にエネルギーがいきわたらず脳が活発に働くことができない。</p> <p>☆朝の排便の習慣をつけるため…体調や生活リズムを整えるために、朝の排便の習慣をつけることが望ましい。1日3食のリズムを作ることで腸に刺激が与えられる。</p> <p>☆大切な栄養源…子どもたちは1回の食事ですぐさまの量を食べられない。朝ごはんも子どもにとっては大切な栄養源となります。</p> <div style="text-align: center;">  <h1>朝食</h1> </div>
2	水	牛乳 ビスケット バンズパン かぼちゃコロッケ ほうれん草のソテー シチュー 果物	お茶 おこわおにぎり バナナ	バンズパン 小麦粉 パン粉 米粉 こめ	牛肉 ツナ 鶏肉 牛乳 じゃが芋	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 にんじん えのき しめじ 干しいたけ	461	16.5	
3	木	牛乳 ビスケット ごはん 油淋鶏 れんこんとこまつなのおかかマヨ和え 切りコブのスープ 果物	牛乳 バナナマフィン たわらおにぎり	こめ 三温糖 ごま油 マヨドレ	鶏肉 ツナ 卵 牛乳	しょうが ねぎ キャベツ れんこん こまつな こんぶ 干しいたけ	492	18.9	
4	金	牛乳 ビスケット 豚丼 粉吹き芋 かぶの浅漬け みそ汁 果物	牛乳 蒸しパン バナナ	こめ ぎらめ じゃが芋 小麦粉 三温糖	豚肉 油揚げ 卵 牛乳	玉ねぎ 青のり かぶ にんじん キャベツ ねぎ	485	15.7	
5	土	牛乳 ビスケット 焼きそば 肉じゃが ほうれん草の和え物 わかめスープ 果物	牛乳 せんべい たわらおにぎり	焼きそばめん 油 じゃが芋 せんべい	豚肉 牛肉 ツナ	キャベツ にんじん ピーマン もやし 玉ねぎ ほうれん草 えのき	467	18.8	
7	月	牛乳 ビスケット ごはん 牛肉のせん切り炒め 大根サラダ みそ汁 果物	牛乳 フライドポテト たわらおにぎり	こめ 三温糖 油 ごま油 マヨドレ じゃが芋	牛肉 ツナ 油揚げ	しょうが こまつな にんじん 大根 ごま かぼちゃ ねぎ	482	17.0	
8	火	牛乳 ビスケット ごはん ハンバーグ マカロニサラダ にんじんグラッセ キャベツスープ 果物	牛乳 フルーツヨーグルト たわらおにぎり	こめ パン粉 マカロニ マヨドレ バター	牛肉 ツナ 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ブロッコリー キャベツ セロリ パセリ	493	16.9	
9	水	牛乳 ビスケット きのこごはん カレイフライ 小松菜とえのきのおひたし みそ汁 果物	牛乳 ピザトースト バナナ	こめ 油 パン粉 マヨドレ 小麦粉 三温糖 食パン	油揚げ カレイ チーズ	しめじ まいたけ にんじん キャベツ 玉ねぎ こまつな えのき のり 梅干し 大根	469	20.4	
10	木	牛乳 ビスケット ごはん ぎょうざ 野菜のナムル 豆腐スープ 果物	牛乳 メロンパン バナナ	こめ 餃子の皮 油 ごま油 小麦粉 三温糖	豚肉 鶏肉 豆腐	キャベツ たら 干しいたけ もやし きゅうり にんじん わかめ ほうれん草 ねぎ	480	13.9	
11	金	牛乳 ビスケット カレーピラフ チキンソテー バイドチーズ せん切り野菜のスープ 果物	牛乳 フルーツサンド たわらおにぎり	こめ 三温糖 春巻きの皮 食パン	牛肉 鶏肉 チーズ ホイップクリーム	玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ レタス	497	20.7	
12	土	牛乳 ビスケット きのこうどん とり天 キャベツの浅漬け 果物	牛乳 クッキー たわらおにぎり	うどん 小麦粉 油 クッキー	豚肉 鶏肉	干しいたけ まいたけ しめじ ねぎ わかめ ねぎ キャベツ	491	18.7	
15	火	牛乳 ビスケット 栗あんぱん れんこんはさみ焼き さつま芋の甘煮 肉団子と春雨のスープ 果物	牛乳 ぶどうゼリー たわらおにぎり	小麦粉 あんこ パン粉 さつま芋 三温糖 春雨	牛肉 鶏肉	しょうが れんこん にんじん たら ねぎ 干しいたけ	487	18.4	
16	水	牛乳 ビスケット ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ みそ汁 果物	牛乳 ビスケット たわらおにぎり	こめ 米粉 ぎらめ マヨドレ 小麦粉	鶏肉 ささみ 油揚げ 牛乳	しょうが ねぎ 梅干し キャベツ ブロッコリー カリフラワー にんじん 玉ねぎ えのき	480	16.6	

* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。