2023年　10月　献立表　　完了食

社会福祉法人　都島友の会
都島乳児保育センター

日 曜日	朝のおやつ	献立名（昼食）	おやつ（3時）	延長（6時）	赤色 体をつくる たんぱく質源	黄色 熱や力になる エネルギー源	緑色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ、たんぱく質、脂質 ｶﾙｼｳﾑ、鉄
2 月	ラムネ 牛乳	ごはん　赤魚の煮付け 小松菜のごま酢和え　みそ汁	すくすく蒸しパン 牛乳	チキンナゲット	焼き竹輪　赤魚 スキムミルク　牛乳	米　じゃが芋　白ごま サラダ油　小麦粉　砂糖	いんげん　ごぼう　玉ねぎ　小松菜　人参 青ねぎ　土生姜　白菜　ミックスベジタブル	481kcal,19.1g,10g 308mg,1.3mg
3 火	せんべい 牛乳	ハヤシライス　トマトサラダ フルーツヨーグルト	ﾏｰﾌﾞﾙｸｯｷｰ（抹茶） 牛乳	オレンジゼリー	カットわかめ　ヨーグルト 牛肉　牛乳　卵	ごま油　サラダ油　米 バター　小麦粉　砂糖	きゅうり　グリンピース　トマト　トマトホール缶　バナナ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　みかん缶　レタス　黄桃　玉ねぎ　人参	636kcal,18.2g,28.5g 250mg,1.5mg
4 水	ラムネ 牛乳	ごはん　照り焼きチキン かぼちゃの甘煮　かきたま汁	じゃこ　鬼まんじゅう 牛乳	せんべい クッキー	鶏肉　卵 ミニフィッシュ　牛乳	米　かたくり粉　サラダ油 さつま芋　小麦粉　砂糖	えのきたけ　おおさかしろ菜　きぬさや みつば　人参　南瓜	501kcal24.3,g12.6,g 326mg,2.6mg
5 木	ゼリー 牛乳	鮭ずし　うの花 赤だし　オレンジ	小倉サンド 牛乳	ふかし芋	うすあげ　おから　錦糸卵 秋鮭　ゆであずき　牛乳	白ごま　米　砂糖 砂糖　食パン	きぬさや　きゅうり　なめこ　オレンジ　みつば 干ししいたけ　玉ねぎ　人参　青ねぎ	488kcal,20.3g,10.7g 232mg,1.6mg
6 金	ラムネ 牛乳	きのこスパゲティ　ディップ野菜 コンソメスープ　黄桃缶	お好み焼き 牛乳	塩ちんすこう	ツナフレーク　刻みのり あおのり　牛乳　豚肉	ｻﾗﾀﾞ油　ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ　ﾏﾖﾄﾞﾚ　白ごま 砂糖　小麦粉　揚げ玉	ｴﾘﾝｷﾞ　ごぼう　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ほうれん草　ほんしめじ　黄桃缶 玉ねぎ　人参　白菜　スイートコーン　キャベツ　青ねぎ	453kcal,17.4g,15.1g 241mg,1.8mg
7 土	クッキー	牛ごぼう丼　マカロニサラダ みそ汁　カップゼリー	せんべい ドーナッツ		ロースハム　牛肉 うすあげ	マカロニ　マヨドレ　米 かたくり粉　サラダ油　砂糖	いんげん　キャベツ　きゅうり　ささがきごぼう 玉ねぎ　人参　青ねぎ　大根　スイートコーン	541kcal,15.7g,14.9g 65mg,1.3mg
9 月	スポーツの日							
10 火	せんべい 牛乳	栗ご飯　さばの煮付け 炒り豆腐　みそ汁	さつま芋と小豆の蒸しパン 牛乳	バナナ	さば　鶏ミンチ　木綿豆腐 卵　ゆであずき　牛乳	サラダ油　米　むき栗 黒ごま　さつま芋　砂糖　小麦粉	きぬさや　ごぼう　干ししいたけ　玉ねぎ 人参　青ねぎ　土生姜　南瓜	599kcal,22.7g,22.9g 247mg,2.3mg
11 水	ラムネ 牛乳	ごはん　鶏肉の西京焼き 野菜きんぴら　すまし汁	りんごケーキ 牛乳	せんべい クッキー	ちりめんじゃこ　鶏肉 牛乳　卵	米　ごま油つきこんにゃく　白ごま サラダ油　砂糖　小麦粉	えのきたけ　ささがきごぼう　チンゲン菜　ピーマン みつば　れんこん　人参　大根　りんご缶	465kcal,22.1g,15g 260mg,1.4mg
12 木	ゼリー 牛乳	ごはん　豆腐オムレツ 茄子の揚げ出し　豚汁	フルーツ寒天 牛乳	大学芋	うすあげ　ベーコン　豚肉 木綿豆腐　卵　牛乳　粉寒天	米　サラダ油 白絞油　里芋　砂糖	ごぼう　なす　ほうれん草　玉ねぎ 人参　青ねぎ　みかん缶　黄桃缶	434kcal,16.7g,16g 236mg,1.3mg
13 金	ラムネ 牛乳	ごはん　コロッケ キャベツサラダ　みそ汁	ちぢみ 牛乳	ホットケーキ	うすあげ　ツナフレーク　合挽ミンチ 牛乳　豚肉	米　かたくり粉　サラダ油　じゃが芋　砂糖 パン粉　小麦粉　白絞油　ごま油　チヂミ粉	キャベツ　きゅうり　トマト　ブロッコリー 玉ねぎ　人参　青ねぎ　白菜　にら	517kcal,18.7g,16.7g 243mg,1.7mg
14 土	せんべい	煮込みうどん　パンプキンサラダ オレンジ　カップゼリー	せんべい クッキー		うすあげ　サラダチーズ 鶏肉　赤かまぼこ	うどん　砂糖 マヨドレ	キャベツ　きゅうり　オレンジ　干しぶどう 玉ねぎ　人参　青ねぎ　南瓜	388kcal,12.8g,7g 92mg,2.7mg
16 月	ラムネ 牛乳	ごはん　鶏のレモン蒸し 里芋のみそ煮　すまし汁	プリン 牛乳	抹茶ちんすこう	鶏肉　焼き竹輪 牛乳　卵	米　板こんにゃく サラダ油　里芋　砂糖	きぬさや　にら　ほんしめじ　みつば レモン　人参　太もやし	422kcal,22.4g,12.1g 256mg,1.1mg
17 火	せんべい 牛乳	秋野菜カレー　大根とじゃこのサラダ オレンジ	黒ごま蒸しパン 牛乳	お麩ラスク	ちりめんじゃこ　合挽ミンチ 牛乳	ごま油　さつま芋　サラダ油　米 黒ごま　砂糖　小麦粉	エリンギ　きゅうり　なす　オレンジ　ほんしめじ りんご　レタス　玉ねぎ　人参　大根	568kcal,18.3g,17.1g 252mg,1.8mg
18 水	ラムネ 牛乳	麦ご飯　鮭のちゃんちゃん焼き レバーの甘辛煮　すまし汁	じゃこ　柿 牛乳	せんべい ミニゼリー	とろろ昆布　鶏レバー　秋鮭 ミニフィッシュ　牛乳	米　砂糖 おおむぎ	きぬさや　キャベツ　しいたけ　玉ねぎ　人参 青ねぎ　太もやし　土生姜　白ねぎ　柿	410kcal,25.1g,9.2g 295mg,3.5mg
19 木	ゼリー 牛乳	肉うどん　高野豆腐の卵とじ バナナ	わかめおにぎり 牛乳	かぼちゃのおやき	牛肉　高野豆腐　赤かまぼこ 卵　カットわかめ　牛乳	うどん　砂糖 米	いんげん　バナナ　玉ねぎ　人参　青ねぎ	481kcal,19.2g,16.9g 232mg,1.4mg
20 金	ラムネ 牛乳	ふりかけご飯　煮込みハンバーグ ツナポテトサラダ　コーンスープ　ミニゼリー	トライフル 牛乳	せんべい クッキー	ツナフレーク　牛乳　鶏レバー 合挽ミンチ　卵	ｻﾗﾀﾞ油　じゃが芋　パン粉　マヨドレ 米　ホイップクリーム　砂糖　小麦粉	きゅうり　トマト　パセリ　ブロッコリー　玉ねぎ　人参 ミックスベジタブル　パインアップル缶　みかん缶　黄桃缶	642kcal,22.4g,25g 415mg,2.6mg
21 土	クッキー	鶏そぼろ丼　春雨サラダ みそ汁　バナナ	せんべい ラムネ		うすあげ　カットわかめ 鶏ミンチ　焼き竹輪　卵	サラダ油　はるさめ マヨドレ　米　砂糖	おろししょうが　キャベツ　きゅうり　バナナ 玉ねぎ　小松菜　人参　青ねぎ	472kcal,13.8g,11.3g 81mg,1.3mg
23 月	ラムネ 牛乳	ミートスパゲティ　ポテトフライ ひじきのサラダ　コンソメスープ	パイン 牛乳	人参ケーキ	ひじき　合挽ミンチ 大豆水煮　牛乳	ｻﾗﾀﾞ油　ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ　ﾊﾞﾀｰ　ﾎﾟﾃﾄﾌﾗｲ ﾏﾖﾄﾞﾚ　小麦粉　白絞油　砂糖	キャベツ　きゅうり　ピーマン　玉ねぎ 人参　スイートコーン　パインアップル	564kcal,18.1g,23.5g 246mg,1.9mg
24 火	せんべい 牛乳	ごはん　鶏肉のおろし焼き ほうれん草のおかか和え　みそ汁	焼きいも 牛乳	青のりポップコーン	花かつお　鶏肉 牛乳	米　砂糖 さつま芋	かいわれだいこん　なす　ほうれん草　ほんしめじ 人参　青ねぎ　大根　南瓜　白菜	409kcal,20.5g,9.2g 226mg,1.5mg
25 水	ラムネ 牛乳	きつねうどん　かき揚げ オレンジ	じゃこぴーおにぎり 牛乳	せんべい クッキー	うすあげ　赤かまぼこ ちりめんじゃこ　牛乳	うどん　さつま芋　小麦粉　白絞油 ごま油　砂糖　米	ごぼう　オレンジ　玉ねぎ　人参 青ねぎ　ピーマン	426kcal,15.6g,12.2g 270mg,1mg
26 木	ゼリー 牛乳	ゆかりおにぎり　牛肉の甘辛煮 小松菜の煮浸し　すまし汁	アメリカンドッグ 牛乳	バナナ	カットわかめ　牛肉　焼き竹輪 牛乳　魚肉ソーセージ	おつゆ麩　米 砂糖　小麦粉　白絞油	いんげん　ピーマン　ほんしめじ　れんこん　黄ピーマン 玉ねぎ　小松菜　人参　青ねぎ	414kcal,17.2g,16.8g 329mg,1.7mg
27 金	ラムネ 牛乳	さつま芋ご飯　さわらの塩焼き 切干大根の煮物　にゅうめん	ピザトースト 牛乳	りんごゼリー	うすあげ　さわら　赤かまぼこ　牛乳 ピザ用チーズ　ウインナーソーセージ	そうめん　黒ごま　米　砂糖 さつま芋　サラダ油　食パン	きぬさや　しいたけ　みつば　玉ねぎ　人参 切り干し大根　ピーマン　玉ねぎ　スイートコーン	495kcal,21.5g,15.9g 284mg,1.1mg
28 土	せんべい	豚肉丼　もやしのおかか和え みそ汁　ヤクルト	せんべい パイ		うすあげ　ヤクルト 花かつお　豚肉	サラダ油　米 かたくり粉　砂糖	キャベツ　玉ねぎ　人参　青ねぎ 太もやし　大根	521kcal,14.7g,12g 66mg,1mg
30 月	ラムネ 牛乳	ごはん　白身魚フライ ごぼうサラダ　コンソメスープ	ほうれん草蒸しパン 牛乳	オレンジ	からすがれい 牛乳	米　ごまﾏﾘｰﾐｰﾄﾚﾓﾝｿｰｽ　じゃが芋　パン粉 砂糖　小麦粉　白ごま　白絞油　サラダ油	きゅうり　ごぼう　トマト　ブロッコリー　人参 スイートコーン　ほうれん草	486kcal,20.1g,13.9g 254mg,1.6mg
31 火	せんべい 牛乳	野菜パン2種　パンプキングラタン フレンチサラダ　フルーツ寒天　りんごジュース	ハロウィンクッキー 牛乳	塩ちんすこう	ピザ用チーズ　牛乳 鶏肉　粉寒天　卵	サラダ油　ツイストマカロニ　バター パン粉　小麦粉　ベジロール　砂糖	キャベツ　きゅうり　ほんしめじ　みかん缶 黄桃　玉ねぎ　人参　南瓜　スイートコーン	631kcal,21.5g,25.9g 349mg,1.9mg

☆朝のおやつは変更することがあります。

☆栄養価は完了食の朝のおやつと昼食とおやつ（3時）の表記です。

☆　※このマークの日はアレルゲンとなりやすい食材を除いた献立日です。

ジャパンメディカルフード
栄養士　作成