



# 献立表



2023/10月分

家庭保育園なかよし

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
2	月	おせんべい,麦茶	御飯,豆腐の野菜そぼろ煮,かぼちゃチップ,みそ汁,なし	五平もち(みそ),牛乳	
3	火	ビスケット,麦茶	御飯,赤魚の煮付け,キャベツとほうれん草の磯和え,みそ汁,ぶどう	きなこポテト,牛乳	
4	水	おせんべい,麦茶	御飯,ハンバーグ,ブロッコリーのマヨネーズ和え,みそ汁,柿	豆腐揚げボール,牛乳	
5	木	ビスケット,麦茶	御飯,さんまの塩焼き,小松菜の納豆和え,みそ汁,りんご	チーズとコーンの蒸しパン,牛乳	
6	金	おせんべい,麦茶	カレーうどん,じゃがいものそぼろ煮,麦茶,バナナ	ビスケット,りんごゼリー,牛乳	
9	月	スポーツの日			
10	火	ビスケット,麦茶	みそラーメン,さつまいものチーズ焼き,麦茶,バナナ	ひじきおにぎり,牛乳	
11	水	おせんべい,麦茶	御飯,肉豆腐,ほうれん草のナムル,みそ汁,柿	マカロニきなこ,牛乳	
12	木	ビスケット,麦茶	御飯,さけの塩焼き,筑前煮,みそ汁,ぶどう	ごまドーナツ,牛乳	
13	金	おせんべい,麦茶	御飯,厚揚げのそぼろあん,マッシュポテト,みそ汁,なし	チーズケーキ,牛乳	
16	月	ビスケット,麦茶	御飯,炒り豆腐,キャベツのコーン煮,みそ汁,ぶどう	おせんべい,バナナヨーグルト,牛乳	
17	火	おせんべい,麦茶	御飯,鶏のから揚げ,かぼちゃのそぼろあんかけ,みそ汁,柿	フライドポテト,牛乳	
18	水	ビスケット,麦茶	御飯,かつおのケチャップ和え,凍り豆腐の煮物,りんご	お好み焼き,牛乳	
19	木	おせんべい,麦茶	御飯,肉じゃが,ほうれん草のツナ和え,なめこ汁,なし	きなこ揚げパン,牛乳	
20	金	ビスケット,麦茶	お弁当の日		
23	月	おせんべい,麦茶	御飯,マーボー豆腐,さつまいも煮,麦茶,バナナ	焼きうどん,牛乳	
24	火	ビスケット,麦茶	御飯,たらこの揚げおろし煮,ひじきと大豆の炒り煮,みそ汁,りんご	チヂミ,牛乳	
25	水	おせんべい,麦茶	御飯,ポークビーンズ,ブロッコリーとツナのソテー,みそ汁,柿	かぼちゃとレーズンのきな粉和え,牛乳	
26	木	ビスケット,麦茶	きのこ御飯,かぶと大根のそぼろ煮,みそ汁,ぶどう	玄米フレークスナック,牛乳	
27	金	おせんべい,麦茶	ロールパン,豆腐入り松風焼き,クリームシチュー,なし	五平もち(みたらし),牛乳	
30	月	ビスケット,麦茶	納豆御飯,さけのちゃんちゃん焼き,豚汁,りんご	ホットケーキ,牛乳	
31	火	おせんべい,麦茶	ハロウィーンカレー,かぼちゃのチーズ焼き,みそ汁,バナナ	ハロウィーンクッキー,牛乳	

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才未満児	411	15.7	12.9	170	1.9	173	0.25	0.28	25	4.5	1.4
目標量	464	18.6	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	89	84	100	80	82	92	100	100	126	137	92

\*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。