2023年　10月　献立表（乳幼児食）

fujimuraナーサリー

日付			朝おやつ	献立名	材料	おやつ
2	23	月	牛乳 せんべい	中華丼 きゅうりのゆかり和え 豆腐のスープ 果物	七分つき米、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ しょうが、にんにく、ごま油、しょうゆ、中濃ソース、片栗粉 きゅうり、にんじん、しそふりかけ 豆腐、もやし、わかめ、ねぎ、だし汁、しょうゆ、食塩、ごま、ごま油 りんご	牛乳 五平餅 米、米みそ、きび砂糖 ごま、水
3	17	火	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 さけの漬け焼き ひじきの煮物 なめこのみそ汁	七分つき米 さけ、しょうゆ、本みりん ひじき、大豆、人参、油揚げ、だし汁、しょうゆ、本みりん、きび砂糖 なめこ、だいこん、こまつな、だし汁、米みそ	牛乳 いもようかん さつまいも、きび砂糖、粉かんてん
4	18	水	牛乳 せんべい	ミートソーススパゲティ ツナとブロッコリーのサラダ コーンスープ 果物	スパゲティ、豚ひき肉、カットトマト、たまねぎ、にんにく オリーブ油、食塩、しょうゆ、ケチャップ、米粉 ツナ、ブロッコリー、にんじん、オリーブ油、しょうゆ、酢、きび砂糖 クリームコーン缶、マッシュルーム、たまねぎ、牛乳、食塩 かき	牛乳 ビビンバ 米、豚ひき肉、もやし、こまつな にんじん、ごま油、しょうゆ、酒
5	19	木	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 豚肉と野菜のカレー炒め きゅうりともやし酢の物 かぶのみそ汁	七分つき米 豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、油、しょうゆ、本みりん、食塩、カレー粉 きゅうり、もやし、わかめ、ちくわ、酢、きび砂糖、食塩 かぶ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ	牛乳 野菜おやき じゃがいも、にんじん、ほうれん草 片栗粉、なたね油、しょうゆ
6	20	金	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のねぎみそ焼き もやしのナムル トマトと押し麦のスープ	七分つき米 鶏もも肉、ねぎ、きび砂糖、米みそ、酒、本みりん もやし、ほうれんそう、にんじん、ごま油、食塩 押麦、たまねぎ、トマト、えのき、だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 焼きおにぎり 七分つき米、しょうゆ
7	21	土	牛乳 せんべい	豚丼 はるさめサラダ わかめスープ 果物	七分つき米、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん ごま油、だし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉 はるさめ、きゅうり、ツナ水煮缶、酢、しょうゆ、砂糖、油 わかめ、にんじん、コーン缶、だし汁、食塩、しょうゆ オレンジ	牛乳 ミルク寒天 牛乳、きび砂糖、粉かんてん
10	24	火	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 さばの香味焼き 白和え 大根のみそ汁	七分つき米 さば、にんにく、しょうが、しょうゆ、酒、本みりん、ごま 豆腐、ほうれん草、人参、こんにゃく、すりごま、しょうゆ、きび砂糖、食塩 だいこん、たまねぎ、油揚げ、だし汁、米みそ	牛乳 ぶどうゼリー ぶどう濃縮果汁、水、きび砂糖、粉かんてん 棒チーズ
11	25	水	牛乳 せんべい	パン ポークビーンズ コールスロー じゃがいものスープ	食パン 豚肉、大豆、ひよこ豆、たまねぎ、にんじん、カットトマト にんにく、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖 キャベツ、にんじん、コーン缶、マヨドレ、酢、きび砂糖 鶏もも肉、じゃがいも、しめじ、コーン缶、だし汁、食塩、しょうゆ	牛乳 スイートポテト さつまいも、バター、牛乳、きび砂糖
12	26	木	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 高野豆腐と 鶏ももの煮物 キャベツとしらすの海苔和え かぼちゃのみそ汁	米 凍り豆腐、鶏もも肉、にんじん、チンゲンサイ、干ししいたけ 食塩、だし汁、しょうゆ、本みりん、きび砂糖 キャベツ、もやし、釜揚げしらす、焼きのり、きび砂糖、しょうゆ かぼちゃ、えのき、たまねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 ひじきごはん 米、ひじき、鶏肉、油揚げ、にんじん なたね油、しょうゆ、きび砂糖
13	27	金	牛乳 せんべい	ご飯 肉じゃが ほうれん草の磯和え 大根のみそ汁	七分つき米 豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なたね油 だし汁、しょうゆ、本みりん、きび砂糖 ほうれんそう、にんじん、もやし、しょうゆ、焼きのり だいこん、えのき、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ	牛乳 フルーツヨーグルト ヨーグルト、みかん缶、バナナ きび砂糖
14	28	土	牛乳 せんべい	レタスチャーハン ナムル しいたけのすまし汁	七分つき米、豚ひき肉、たまねぎ、レタス、ごま油、食塩、しょうゆ もやし、にんじん、こまつな、ごま油、食塩 しいたけ、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ	牛乳 お麩ラスク 焼ふ、バター、きび砂糖
16	30	月	牛乳 せんべい	ハヤシライス コールスロー 野菜のスープ 果物	七分つき米、牛肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム なたね油、水、ケチャップ、中濃ソース、食塩、米粉 キャベツ、にんじん、コーン缶、マヨドレ、酢、きび砂糖 かぼちゃ、こまつな、切り干しだいこん、かつお・昆布だし汁、食塩 バナナ	牛乳 小豆蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー 牛乳、ゆで小豆、きび砂糖
31		火	牛乳 かぼちゃボーロ	ハロウィン キーマカレー ほうれん草とじゃがいものソテー キャベツのスープ	七分つき米、豚肉、トマト、たまねぎ、にんじん、ピーマン、米粉 なたね油、カレー粉、中濃ソース、ケチャップ、きび砂糖、食塩 ほうれんそう、じゃがいも、コーン缶、なたね油、しょうゆ キャベツ、にんじん、切り干し大根、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 かぼちゃマフィン かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、バター、きび砂糖

平均栄養価　乳児　エネルギー　500kcal　たんぱく質　20.3g　脂質　15g　カルシウム　293mg　鉄　1.8g

献立は食材の都合などにより変更する場合があります。未食の食材がありましたら、当日までに喫食お願い致します。