



10月献立表(昼)

ひばり保育園 2022年10月幼児食

過ごしやすい気候となり子どもたちの食事も安定してきました。秋は食材が豊富で嬉しいですね。栗も美味しい季節ですので栗ごはんにして、いただきたいと思

います。また、秋の満月を鑑賞する十三夜の風習がある月です。芋や栗、豆などのほか、その時期に採れる秋の収穫に感謝して食し、きれいな月を愛でながら心休まる時を過ごせたらうれしいですね。

◎は、かみかみメニューです。



	1 土
昼食	わかめごはん 肉じゃが ツナサラダ みそ汁(大根・豆腐) キウイ お茶
おやつ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	534
蛋白質(g)	20.1
脂質(g)	14.1
食塩相当量(g)	1.5

	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
昼食	ごはん さばの味噌煮 ◎切干大根煮 すまし汁(白菜・ほうれん草) オレンジ お茶	黒糖パン 洋風卵焼き マカロニサラダ かぶのスープ りんご 牛乳	ごはん 豚肉の野菜炒め 納豆和え みそ汁(大根・豆腐) メロン お茶	塩ラーメン れんごんのカレー炒め ◎たたききゅうり バナナ お茶	ゆかりごはん 松風焼き 牛蒡と人参のスティック煮 すまし汁(えのき・そうめん) キウイ お茶	チキンピラフ レタスのサラダ ブロッコリー わかめと豆腐のスープ りんご 牛乳
おやつ	牛乳 クリームパン	お茶 きなこのおはぎ	豆乳 ヨーグルト・小魚チップ	牛乳 スイートポテト	牛乳 セサミパイ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)		564	580	595	526	553
蛋白質(g)		19.1	23.3	26.6	18.5	23.4
脂質(g)		19.7	21.4	19.4	15.5	15.9
食塩相当量(g)		1.7	2.4	1.5	1.6	1.4

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
昼食		ごはん 鮭の味噌マヨ焼き ひじきの煮物 具だくさんみそ汁 りんご お茶	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め ささみサラダ みそ汁(小松菜・しめじ) パイ お茶	焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶	ロールパン 鶏肉のバジルパン粉焼き ポテトサラダ キャベツの押麦スープ メロン 牛乳	みんなで あそぼう
おやつ	スポーツの日	豆乳 ヨーグルト・あられ	牛乳 焼き芋	牛乳 ミルクラスク	お茶 ごはんピザ	
エネルギー(kcal)		591	581	480	617	
蛋白質(g)		23.7	19.2	20.7	25.1	
脂質(g)		20.3	14.9	19.6	25.4	
食塩相当量(g)		1.4	1.2	1.8	1.7	

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土
昼食	秋の栗ごはん 鮭の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) かき お茶	ロールパン マカロニミートグラタン風 ハムサラダ 豆乳南瓜スープ オレンジ 牛乳	秋の遠足	肉みそラーメン ◎切干中華和え 大学芋 バナナ お茶	ごはん 鶏の唐揚げ ◎筑前煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) キウイ お茶	中華風混ぜごはん 塩昆布ナムル チーズ 五目スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ぶどうゼリー・せんべい	お茶 さつま芋おにぎり	牛乳 ドーナツ	牛乳 人参おやき	牛乳 原宿ドッグ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		526	618	583	617	487
蛋白質(g)		20.3	25.2	23.7	23.3	18.7
脂質(g)		13.3	21.1	13.3	24.3	14.9
食塩相当量(g)		1.4	2.0	2.3	1.7	1.8

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土
昼食	大分の鶏めし 焼きさば 人参しりしりのっぺい汁 メロン お茶	ロールパンバスのセルフサンド 卵とトマト スパゲティサラダ チキンスープ バナナ 牛乳	ごはん 餃子バーグ 春雨サラダ みそ汁(なす・油揚げ) メロン お茶	こぎつねうどん 金時豆煮 酢の物 パイ お茶	ごはん ポークチャップ コールスローサラダ みそ汁(小松菜・豆腐) オレンジ お茶	和風スパゲティ さつま芋サラダ チーズ やさいスープ バナナ 牛乳
おやつ	牛乳 あべ川マカロニ	お茶 いなり寿司	牛乳 みそ蒸しパン	牛乳 メロンパン	お茶 豆乳フルーツかんでん	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)		630	620	520	491	548
蛋白質(g)		23.2	23.9	21.4	21.0	20.5
脂質(g)		23.3	24.9	12.2	12.2	19.4
食塩相当量(g)		1.7	2.6	1.6	1.3	2.1

	31 月
昼食	ハロウィンカレー ツナサラダ トマト メロン 乳飲料
おやつ	牛乳 米粉のカップケーキ
エネルギー(kcal)	569
蛋白質(g)	22.0
脂質(g)	15.2
食塩相当量(g)	1.3

★お料理で全国制覇★

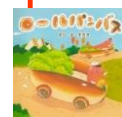
今月は大阪府の郷土料理「鶏めし」です。家庭によって多少具材が異なりますが、一般的には鶏肉とごぼうを炊き込んだごはん料理です。昔は各家庭で貴重なたんぱく源として飼育されていた鶏肉をお客様のおもてなしにしたそうです。園でもシンプルにこの2つの食材を使用して作りたいと思います。また、大分は他にも美味しい食べ物沢山！同じく郷土料理ののっぺい汁と一緒にいただきたいと思います。



※今月の絵本献立※

『ロールパンバス』(教育画劇)

ロールパンのバスに、運転手のウインナーくんがはじめてお客さんをのせます。絵本では多くのお客さんがのりますが園では子どもが扱いやすい食材を中心に提供します。毎年、読み聞かせをしている時から楽しみにしてくれる子どもたち。今年はどうなロールパンが出来上がるかな？





10月献立表(夕)

ひばり保育園 2022年10月幼児食



	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金
夕食	ご飯 焼肉 ひじきの炒り煮 みそ汁(じゃが芋) バナナ お茶	ご飯 焼き餃子 バンサンスウ すまし汁(大根) ゼリー お茶	ご飯 太刀魚の磯部焼き がんもの煮物 すまし汁(そうめん) オレンジ お茶	ご飯 鶏肉のりんご煮 卵とじ すまし汁(青菜) りんご お茶	ご飯 揚げだし豆腐 ツナじゃが みそ汁(しめじ) ヨーグルト お茶
エネルギー(kcal)	296	256	325	338	331
蛋白質(g)	11.0	9.2	12.0	14.6	12.7
脂質(g)	8.2	2.3	11.0	9.8	9.4
食塩相当量(g)	0.9	1.4	0.9	1.6	1.3

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金
夕食		豚丼 ほうれん草のごまあえ すまし汁(キャベツ) オレンジ お茶	ご飯 鶏の唐揚げ ハムサラダ みそ汁(なす) バナナ お茶	ご飯 鶏つくね焼き 卵の花炒り煮 みそ汁(キャベツ) ゼリー お茶	ご飯 鮭の照り焼き ゆかり和え みそ汁(豆腐) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)		320	406	436	360
蛋白質(g)		9.5	18.9	15.0	15.8
脂質(g)		5.5	8.2	7.4	8.0
食塩相当量(g)		1.0	2.0	1.6	1.1

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金
夕食	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ オレンジ お茶	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ りんご お茶	ご飯 スパニッシュオムレツ れんこんきんぴら すまし汁(大根・えのき) ゼリー お茶	ご飯 ハンバーグ ツナサラダ みそ汁(なめこ) りんご お茶	ご飯 赤魚の照り煮 スパゲティサラダ みそ汁(えのき) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	415	375	430	462	428
蛋白質(g)	13.5	15.3	12.8	21.1	13.1
脂質(g)	13.0	8.1	10.1	13.9	8.5
食塩相当量(g)	1.0	1.4	1.2	1.8	1.5

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金
夕食	ご飯 八宝菜(えび) 切干大根煮 かきたま汁 オレンジ お茶	ご飯 白身魚のフライ 里芋煮 みそ汁(南瓜) ゼリー お茶	ご飯 鶏肉の照り焼き 旨煮 みそ汁(しめじ) オレンジ お茶	ご飯 タラのから揚げ なすのそぼろ煮 みそ汁(麩・えのき) ゼリー お茶	ご飯 鯖の塩焼き ひじき煮 けんちん汁(みそ) りんご お茶
エネルギー(kcal)	377	435	351	389	505
蛋白質(g)	17.2	14.2	17.9	15.5	23.0
脂質(g)	6.7	5.8	4.1	5.7	19.7
食塩相当量(g)	1.6	1.7	1.8	1.5	1.6

	31 月
夕食	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参しりしり みそ汁(豆腐) りんご お茶
エネルギー(kcal)	365
蛋白質(g)	16.3
脂質(g)	5.6
食塩相当量(g)	1.8





10月献立表(昼)

ひばり保育園 2022年10月乳児食

過ごしやすい気候となり子どもたちの食事量も安定してきました。秋は食材が豊富で嬉しいですね。栗も美味しい季節ですので栗ごはんにして、いただきたいと思います。

また、秋の満月を鑑賞する十三夜の風習がある月です。芋や栗、豆などのほか、その時期に採れる秋の収穫に感謝して食し、きれいな月を愛でながら心休まる時を過ごせたらうれしいですね。

◎は、かみかみメニューです。



	1 土
朝 おやつ	お茶 お菓子
昼食	わかめごはん 肉じゃが ツナサラダ みそ汁(大根・豆腐) キウイ お茶
おやつ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	429
331.0	16.0
12.7	11.3
9.4	1.3

	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
朝 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 バナナ	お茶 クラッカー	お茶 人参チップ	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	ごはん さばの味噌煮 ◎切干大根煮 すまし汁(白菜・ほうれん草) オレンジ お茶	黒糖パン 洋風卵焼き マカロニサラダ かぶのスープ りんご 牛乳	ごはん 豚肉の野菜炒め 納豆和え みそ汁(大根・豆腐) メロン お茶	ごはん 塩ラーメン れんこんのカレー炒め ◎たたききゅうり バナナ お茶	ゆかりごはん 松風焼き 牛蒡と人参のスティック煮 すまし汁(えのき・そうめん) キウイ お茶	チキンピラフ レタスのサラダ ブロッコリー わかめと豆腐のスープ りんご 牛乳
おやつ	牛乳 クリームパン	お茶 きなこのおはぎ	豆乳 ヨーグルト・小魚チップ	牛乳 スイートポテト	牛乳 セサミパイ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	448	482	508	434	464	407
蛋白質(g)	14.9	18.9	22.2	14.8	18.9	15.1
脂質(g)	16.8	17.1	17.8	12.4	15.0	14.3
食塩相当量(g)	1.4	1.9	1.4	1.3	1.2	1.0

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
朝 おやつ		お茶 おこめせん	お茶 バナナ	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>みんなで あそぼう</p> </div>
昼食	<p>スポーツの日</p>	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き ひじきの煮物 具だくさんみそ汁 りんご お茶	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め ささみサラダ みそ汁(小松菜・しめじ) パイ お茶	焼うどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶	ロールパン 鶏肉のバジルパン粉焼き ポテトサラダ キャベツの押麦スープ メロン 牛乳	
おやつ		豆乳 ヨーグルト・あられ	牛乳 焼き芋	牛乳 ミルクラスク	お茶 ごはんピザ	
エネルギー(kcal)			477	456	432	
蛋白質(g)		19.3	15.1	17.3	19.5	
脂質(g)		17.0	11.9	17.7	20.7	
食塩相当量(g)		1.2	0.9	1.5	1.3	

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック		お茶 紫いもチップ	お茶 人参チップ	お茶 お菓子
昼食	秋の栗ごはん 鮭の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) かき お茶	ロールパン マカロニミートグラタン風 ハムサラダ 豆乳南瓜スープ オレンジ 牛乳	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>秋の遠足</p> </div>	肉みそラーメン ◎切干中華和え 大学芋 バナナ お茶	中華風混ぜごはん 鶏の唐揚げ ◎筑前煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) キウイ お茶	中華風混ぜごはん 塩昆布ナムル チーズ 五目スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ぶどうゼリー・せんべい	お茶 さつま芋おにぎり	牛乳 ドーナツ	牛乳 人参おやき	牛乳 原宿ドッグ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	453	492		478	473	396
蛋白質(g)	16.4	19.8		18.9	17.0	15.6
脂質(g)	12.9	16.6		11.6	18.2	12.5
食塩相当量(g)	1.2	1.6		1.9	1.3	1.5

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 塩せんべい	お茶 クラッカー	お茶 バナナ	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	大分の鶏めし 焼きさば 人参しりしり のっぺい汁 メロン お茶	ロールパン スクランブルエッグ スパゲティサラダ チキンスープ バナナ 牛乳	餃子バーグ 春雨サラダ みそ汁(なす・油揚げ) メロン お茶	こぎつねうどん 金時豆煮 酢の物 パイ お茶	和風スパゲティ さつま芋サラダ チーズ やさしいスープ バナナ 牛乳	和風スパゲティ さつま芋サラダ チーズ やさしいスープ バナナ 牛乳
おやつ	牛乳 あべ川マカロニ	お茶 いなり寿司	牛乳 みそ蒸しパン	牛乳 メロンパン	お茶 豆乳フルーツかんでん	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	511	455	437	404	432	449
蛋白質(g)	18.5	17.8	17.5	16.7	15.9	15.4
脂質(g)	19.1	17.9	11.9	9.9	16.4	13.6
食塩相当量(g)	1.4	2.0	1.5	1.0	1.1	1.9

	31 月
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	ハロウィンカレー ツナサラダ トマト メロン 乳飲料
おやつ	牛乳 米粉の cupcakes
エネルギー(kcal)	483
蛋白質(g)	18.6
脂質(g)	13.6
食塩相当量(g)	1.1

★お料理で全国制覇★

今月は分県の郷土料理「鶏めし」です。家庭によって多少具材が異なりますが、一般的には鶏肉とごぼうを炊き込んだごはん料理です。昔は各家庭で貴重なたんぱく源として飼育されていた鶏肉をお客様のおもてなしにしたそうです。園でもシンプルにこの2つの食材を使用して作りたいと思います。また、分県は他にも美味しい食べ物が沢山！同じく郷土料理ののっぺい汁と一緒にいただきたいと思います。



❖今月の絵本献立❖

『ロールパンバス』(教育画劇)

ロールパンのバスに、運転手のウイナーくんがはじめてお客さんをのせます。絵本では多くのお客さんがのりますが園では子どもが扱いやすい食材を中心に提供します。毎年、読み聞かせをしている時から楽しみにしてくれる子どもたち。今年はどうなるロールパンが出来上がるかな？





10月献立表(夕)

ひばり保育園 2022年10月乳児食



	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金
夕食	ご飯 焼肉 ひじきの炒り煮 みそ汁(じゃが芋) バナナ お茶	ご飯 焼き餃子 バンサンスウ すまし汁(大根) ゼリー お茶	ご飯 太刀魚の磯部焼き がんもの煮物 すまし汁(そうめん) オレンジ お茶	ご飯 鶏肉のりんご煮 卵とじ すまし汁(青菜) りんご お茶	ご飯 揚げだし豆腐 ツナじゃが みそ汁(しめじ) ヨーグルト お茶
エネルギー(kcal)	296	256	325	338	331
蛋白質(g)	11.0	9.2	12.0	14.6	12.7
脂質(g)	8.2	2.3	11.0	9.8	9.4
食塩相当量(g)	0.9	1.4	0.9	1.6	1.3

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金
夕食		豚丼 ほうれん草のごまあえ すまし汁(キャベツ) オレンジ お茶	ご飯 鶏の唐揚げ ハムサラダ みそ汁(なす) バナナ お茶	ご飯 鶏つくね焼き 卵の花炒り煮 みそ汁(キャベツ) ゼリー お茶	ご飯 鮭の照り焼き ゆかり和え みそ汁(豆腐) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)		229	288	321	261
蛋白質(g)		7.1	14.5	11.5	12.1
脂質(g)		4.3	6.5	5.8	6.3
食塩相当量(g)		0.8	1.6	1.3	0.9

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金
夕食	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ オレンジ お茶	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ りんご お茶	ご飯 スパニッシュオムレツ れんこんきんぴら すまし汁(大根・えのき) ゼリー お茶	ご飯 ハンバーグ ツナサラダ みそ汁(なめこ) りんご お茶	ご飯 赤魚の照り煮 スパゲティサラダ みそ汁(えのき) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	305	272	329	342	315
蛋白質(g)	10.3	11.8	9.8	16.4	10.0
脂質(g)	10.3	6.4	8.0	11.0	6.7
食塩相当量(g)	0.8	1.1	1.0	1.4	1.2

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金
夕食	ご飯 八宝菜(えび) 切干大根煮 かきたま汁 オレンジ お茶	ご飯 白身魚のフライ 里芋煮 みそ汁(南瓜) ゼリー お茶	ご飯 鶏肉の照り焼き 旨煮 みそ汁(しめじ) オレンジ お茶	ご飯 タラのから揚げ なすのそぼろ煮 みそ汁(麩・えのき) ゼリー お茶	ご飯 鯖の塩焼き ひじき煮 けんちん汁(みそ) りんご お茶
エネルギー(kcal)	263	320	253	284	377
蛋白質(g)	12.4	10.9	13.8	11.9	17.9
脂質(g)	4.4	4.5	3.2	4.5	15.7
食塩相当量(g)	1.2	1.4	1.5	1.2	1.3

	31 月
夕食	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参しりしり みそ汁(豆腐) りんご お茶
エネルギー(kcal)	265
蛋白質(g)	12.5
脂質(g)	4.4
食塩相当量(g)	1.5





10月献立表(昼)

ひばり保育園 2022年10月離乳食

過ごしやすい気候となり子どもたちの食事量も安定してきました。秋は食材が豊富で嬉しいですね。栗も美味しい季節ですので栗ごはんにして、いただきたいと思います。
また、秋の満月を鑑賞する十三夜の風習がある月です。芋や栗、豆などのほか、その時期に採れる秋の収穫に感謝して食し、きれいな月を愛でながら心休まる時を過ごせたらいいですね。



	1 土
朝 おやつ	お茶 お菓子
昼食	お粥 肉じゃが(離乳) 煮浸し みそ汁(大根・豆腐) りんご お茶
おやつ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	176
331.0	7.0
12.7	1.8
9.4	0.9

	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
朝 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 バナナ	お茶 塩せんべい	お茶 人参チップ	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	お粥 カレイの味噌煮 大根の煮物 すまし汁(白菜・ほうれん草) バナナ お茶	食パン 野菜入り肉団子 マカロニ野菜煮 かぶのスープ りんご お茶	お粥 鶏肉のやさいそぼろ煮 納豆和え みそ汁(大根・豆腐) りんご お茶	やさいこゆめん 蒸し南瓜 きゅうりのだし煮 バナナ お茶	ゆかり粥 松風焼き 人参のスティック煮 すまし汁(そうめん) バナナ お茶	チキンリゾット シタスと玉葱煮 ブロッコリー 豆腐のスープ りんご お茶
おやつ	お茶 いちご蒸しパン	お茶 きなこ粥	お茶 ヨーグルト(離乳)	お茶 さつま芋茶巾	お茶 たまごボーロ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	273	235	255	266	262	211
蛋白質(g)	6.2	9.7	13.7	7.7	8.2	7.2
脂質(g)	5.9	4.8	6.9	1.2	4.5	5.9
食塩相当量(g)	1.0	1.0	0.9	0.6	0.7	0.6

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
朝 おやつ		お茶 おこめせん	お茶 バナナ	お茶 塩せんべい	お茶 紫いもチップ	
昼食		お粥 鮭の味噌煮 麩と人参の煮物 みそ汁(里芋・南瓜) りんご お茶	お粥 豆腐のそぼろあんかけ キャベツ煮浸し みそ汁(小松菜) りんご お茶	あんかけうどん 南瓜茶巾 豆腐のきな粉かけ 玉葱スープ バナナ お茶		
おやつ		お茶 ヨーグルト(離乳)・ぼうろ	お茶 焼き芋	お茶 ミルクサンド	お茶 洋風やさい粥	
エネルギー(kcal)		216	226	309	242	
蛋白質(g)		10.1	8.0	14.3	11.6	
脂質(g)		5.3	3.2	6.8	4.2	
食塩相当量(g)		0.8	0.7	1.1	1.1	

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 せんべい	お茶 塩せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 人参チップ	お茶 お菓子
昼食	あかね粥 蒸し鮭 煮浸し すまし汁(麩・玉葱) りんご お茶	食パン マカロニトマト煮 煮浸し 豆乳南瓜スープ バナナ お茶	お粥 カレイの煮物 ささみ和え みそ汁(豆腐・玉葱) りんご お茶	肉みそにゆめん 大根煮 蒸しさつま芋 バナナ お茶	お粥 豆腐入りやわらかつくね スティック煮 みそ汁(じゃが芋) バナナ お茶	中華風混ぜ粥 小松菜煮浸し バナナヨーグルト 中華スープ お茶
おやつ	お茶 バナナヨーグルト	お茶 さつま芋粥	お茶 おやつカステラ	お茶 人参粥	お茶 麩のラスク	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	250	230	247	253	243	219
蛋白質(g)	9.6	8.3	10.3	8.3	12.1	6.8
脂質(g)	7.4	3.8	7.3	2.6	4.8	4.8
食塩相当量(g)	0.9	1.1	1.1	0.8	0.8	0.7

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 塩せんべい	お茶 せんべい	お茶 バナナ	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	さくら粥 タラの煮つけ 人参スティックおかか和え のっぺい汁 りんご お茶	食パン 鶏つくね スパゲティサラダ チキンスープ バナナ お茶	お粥 鶏肉とやさいのハンバーグ スティック煮 みそ汁(なす) りんご お茶	やさいうどん きゅうり煮 りんごヨーグルト お茶	お粥 鶏肉トマト煮 煮浸し みそ汁(小松菜・豆腐) バナナ お茶	和風スパゲティ さつま芋茶巾 やさいスープ バナナ お茶
おやつ	お茶 あべ川マカロニ	お茶 おかか粥	お茶 みそ蒸しパン(乳フリー)	お茶 ジャムサンド	お茶 ヨーグルト(離乳)・せんべい	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	235	203	218	270	235	269
蛋白質(g)	8.3	11.5	9.9	10.8	11.4	7.3
脂質(g)	3.2	3.8	3.0	3.8	5.6	1.0
食塩相当量(g)	1.0	1.1	1.3	1.0	0.7	1.3

	31 月
朝 おやつ	お茶 クッキー
昼食	野菜トマト粥 ツナ煮 トマト バナナ お茶
おやつ	お茶 南瓜蒸しパン
エネルギー(kcal)	247
蛋白質(g)	9.5
脂質(g)	4.1
食塩相当量(g)	0.4

★お料理で全国制覇★

今月は大阪府の郷土料理「鶏めし」です。家庭によって多少具材が異なりますが、一般的には鶏肉とごぼうを炊き込んだごはん料理です。昔は各家庭で貴重なたんぱく源として飼育されていた鶏肉をお客様のおもてなしにしたそうです。園でもシンプルにこの2つの食材を使用して作りたいと思います。また、大分は他にも美味しい食べ物が沢山! 同じく郷土料理ののっぺい汁と一緒にいただきたいと思います。



◆今月の絵本献立◆

『ロールパンバス』(教育画劇)

ロールパンのバスに、運転手のウイナーくんがはじめてお客さんをのせます。絵本では多くのお客さんがのりますが園では子どもが扱いやすい食材を中心に提供します。毎年、読み聞かせをしている時から楽しみにしてくれる子どもたち。今年はどうなロールパンが出来上がるかな?






10月献立表(夕)

ひばり保育園 2022年10月離乳食



	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金
夕食	お粥 豚肉の野菜煮 南瓜の煮物 みそ汁(じゃが芋) バナナ お茶	お粥 やさいそぼろ煮 煮浸し すまし汁(大根) ゼリー お茶	お粥 カレイの磯部煮 麩の煮物 すまし汁(そうめん) バナナ お茶	お粥 鶏肉のケチャップ煮 卵とじ すまし汁(青菜) りんご お茶	お粥 豆腐のおろし煮 ツナじゃが みそ汁(麩) ヨーグルト(離乳) お茶
エネルギー(kcal)	170	168	185	188	195
蛋白質(g)	7.6	6.9	5.5	9.4	9.4
脂質(g)	1.8	1.7	4.7	5.8	5.9
食塩相当量(g)	1.1	0.6	0.7	0.8	1.3

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金
夕食		そばろ粥 ほうれん草のあえ物 すまし汁(キャベツ) バナナ お茶	お粥 チキンバーグ ツナとやさい煮 みそ汁(なす) バナナ お茶	お粥 鶏つくね焼き おから和え みそ汁(キャベツ) ゼリー お茶	お粥 鮭の照り煮 煮浸し みそ汁(豆腐) りんご お茶
エネルギー(kcal)		143	186	217	147
蛋白質(g)		7.4	9.1	8.2	7.4
脂質(g)		1.6	6.2	4.2	3.9
食塩相当量(g)		0.8	1.0	1.1	0.8

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金
夕食	鶏やさい粥 ブロッコリーのツナ煮 白菜のスープ ゼリー お茶	お粥 豆腐そばろ煮 春雨サラダ(離乳) 中華スープ りんご お茶	お粥 トマトオムレツ 蒸し南瓜 すまし汁(大根) ゼリー お茶	お粥 チキンバーグ ツナ煮 みそ汁(玉葱) りんご お茶	お粥 赤魚の照り煮 スパゲティサラダ(離乳) みそ汁(麩) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	189	153	204	192	190
蛋白質(g)	6.4	8.0	6.9	10.7	6.9
脂質(g)	2.7	3.2	4.6	4.9	1.4
食塩相当量(g)	0.2	0.8	0.4	0.9	0.9

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金
夕食	お粥 八宝菜風 根菜煮 かきたま汁 バナナ お茶	お粥 タラの煮つけ 里芋煮 みそ汁(南瓜) ゼリー お茶	お粥 鶏肉の照り煮(離乳) さつま芋茶巾 みそ汁(麩) バナナ お茶	お粥 タラとブロッコリーの煮物 なすのそばろ煮 みそ汁(麩) ゼリー お茶	お粥 鮭の煮付け 南瓜煮 けんちん汁(みそ) りんご お茶
エネルギー(kcal)	144	175	225	173	160
蛋白質(g)	7.9	6.3	11.6	8.9	7.3
脂質(g)	2.5	0.5	6.4	1.1	3.7
食塩相当量(g)	0.6	1.1	0.8	1.1	1.0

	31 月
夕食	お粥 豆腐ハンバーグ 人参スティックおかか和え みそ汁(豆腐) りんご お茶
エネルギー(kcal)	188
蛋白質(g)	11.6
脂質(g)	4.2
食塩相当量(g)	1.2

