

10月献立表(昼)

ひばり保育園 2023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量も安定してきました。秋は食材が豊富で嬉しいですね。今月は、さつまいも、柿、かぼちゃ等 秋の味覚を取り入れました。収穫に感謝をしながら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。

◎は、かみかみメニューです。

	2月	3火	4水	5木	6金	7土
昼食	ご飯 豚肉の味噌炒め ◎ごぼうサラダ すまし汁(えのき・そうめん) キウイ お茶	ロールパン かれのチーズパン粉焼き ポテトサラダ キャベツの押麦スープ オレンジ 牛乳	ご飯 たら甘酢あんかけ ひじきの煮物 みそ汁(白菜・玉葱) バナナ お茶	スパゲティミートソース カレー風味サラダ チーズ りんご お茶	ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) もも缶 お茶	中華風混ぜご飯 塩昆布ナムル 中華スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ロールカステラ	お茶 いなり寿司	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 セサミパイ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	651	587	580	502	586	462
蛋白質(g)	21.4	20.0	24.4	24.4	23.3	16.0
脂質(g)	24.8	25.6	11.4	17.8	19.5	13.6
食塩相当量(g)	1.3	2.0	1.7	1.4	1.9	1.4

	9月	10火	11水	12木	13金	14土
昼食		ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き 春雨サラダ みそ汁(大根・玉ねぎ) キウイ お茶	黒糖パン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 野菜スープ りんご 牛乳	肉みそラーメン 大根の中華和え 大学芋 オレンジ お茶	ご飯 厚揚げの生姜醤油炒め ささみサラダ みそ汁(小松菜・しめじ) バナナ お茶	和風スパゲティ ドレッシングサラダ 野菜スープ バナナ 牛乳
おやつ	スポーツの日	豆乳 ヨーグルト・ソースせんべい	お茶 おなかチーズおにぎり	牛乳 ミルクラスク	牛乳 焼き芋	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		479	517	543	684	476
蛋白質(g)		19.7	22.4	21.6	25.2	18.4
脂質(g)		10.5	19.1	16.9	22.0	12.5
食塩相当量(g)		1.6	1.7	1.8	1.2	2.2

	16月	17火	18水	19木	20金	21土
昼食	ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ◎牛蒡と人参の甘辛煮 みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶	レーズンパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳	鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) かき 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	愛媛のみかんご飯 せんざんき もやしのナムル 麦みそ汁 バナナ お茶	チキンピラフ ツナサラダ 豆腐のスープ オレンジ 牛乳
おやつ	牛乳 やさしいゼリー・クッキー	お茶 人参おやき	牛乳 カステラ	牛乳 クリームパン	牛乳 みかんゼリー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	501	483	606	499	605	590
蛋白質(g)	20.3	22.3	22.4	20.4	23.4	21.0
脂質(g)	13.9	18.3	20.9	20.9	16.5	21.0
食塩相当量(g)	1.4	2.2	1.4	1.6	1.5	1.2

	23月	24火	25水	26木	27金	28土
昼食	ご飯 餃子ハンバーグ 白菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・しめじ) キウイ 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	ご飯 豚肉の塩だれ焼き コールスローサラダ みそ汁(小松菜・玉葱) りんご お茶	秋の遠足	こぎつねうどん 金時豆煮 酢の物 オレンジ お茶	わかめごはん 肉じゃが ツナサラダ みそ汁(もやし・えのき) ももヨーグルト お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト・せんべい	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 みそ蒸しパン	牛乳 メロンパン	牛乳 スイートポテト	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	518	599	570		495	580
蛋白質(g)	25.2	23.8	21.8		19.5	20.0
脂質(g)	13.0	23.0	19.4		11.0	18.0
食塩相当量(g)	1.6	1.7	1.6		1.2	1.6

	30月	31火
昼食	ご飯 鮭フライ 納豆和え みそ汁(麩・白菜) オレンジ お茶	ハロウィンカレー ドレッシングサラダ チーズ キウイ お茶
おやつ	牛乳 コーンフレーククッキー	牛乳 米粉のカップケーキ
エネルギー(kcal)	559	598
蛋白質(g)	23.6	19.3
脂質(g)	16.9	21.0
食塩相当量(g)	1.5	1.5

◆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。今年はどうなロールパンが出来上がるかな？

★お料理で全国制覇★

今月は愛媛県のご紹介です。愛媛県は、かんきつ類生産量が全国一の「かんきつ王国」で、様々な品種を生産しています。今回は、みかんジュースをごはんに炊き込んだ混ぜご飯やお祝いの席で食べられるせんざんき(骨付き唐揚げ)、麦みそを使ったみそ汁をいただきます。おやつは、みかんゼリーです。お楽しみに！





10月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年10月幼児食



	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金
夕食	ご飯 豆腐のグラタン 白菜のごま和え レタススープ ゼリー お茶	ご飯 鶏肉の照り焼き 根菜煮 みそ汁(なめこ) ヨーグルト お茶	豚丼 なすのチーズ焼き 具だくさん汁 オレンジ お茶	ご飯 カレイの甘味噌焼き 金平ごぼう すまし汁(白菜) ゼリー お茶	ご飯 さばの磯辺焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁(なす) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	408	392	355	420	419
蛋白質(g)	11.6	20.2	11.2	10.6	15.7
脂質(g)	10.4	5.2	7.0	10.1	14.5
食塩相当量(g)	1.9	1.7	1.2	1.2	1.5

	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金
夕食	<p>スポーツの日</p>	ケチャップライス 白菜サラダ 鶏がらスープ りんご お茶	ご飯 青梗菜と厚揚げ煮 ポテトサラダ みそ汁(もやし) ヨーグルト お茶	ご飯 鮭の磯部焼き ミモザサラダ すまし汁(冬瓜) りんご お茶	ご飯 さばみそ煮 スパゲティサラダ すまし汁(えのき) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)		327	468	382	440
蛋白質(g)		6.1	17.6	15.5	13.3
脂質(g)		8.2	14.1	11.7	15.3
食塩相当量(g)		1.5	1.7	1.1	1.2

	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金
夕食	ご飯 焼肉(豚) 大根と揚げの煮物 みそ汁(しめじ) オレンジ お茶	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ バナナ お茶	ご飯 焼き餃子 里芋の煮物 すまし汁(小松菜・えのき) オレンジ お茶	ご飯 鶏肉ごまみそ焼き トマトサラダ すまし汁(豆腐) ゼリー お茶	ご飯 カレイのチーズパン粉焼き 白菜の胡麻和え みそ汁(青菜・麩) りんご お茶
エネルギー(kcal)	408	404	371	436	419
蛋白質(g)	15.1	16.0	9.4	17.0	13.3
脂質(g)	10.7	8.1	5.9	10.8	15.0
食塩相当量(g)	1.5	1.4	1.0	1.4	1.3

	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金
夕食	ご飯 玉子焼き ブロッコリーのサラダ すまし汁(白菜) バナナ お茶	ご飯 豚肉炒め じゃが芋煮 すまし汁(そうめん) オレンジ お茶	ご飯 白身魚のフライ ナムル みそ汁(豆腐・わかめ) ゼリー お茶	わかめご飯 鶏肉の治部煮 大豆の煮物 すまし汁(えのき) バナナ お茶	ご飯 赤魚の照り煮 スパゲティサラダ みそ汁(麩) ヨーグルト お茶
エネルギー(kcal)	374	405	449	394	423
蛋白質(g)	10.5	13.8	16.9	19.4	15.9
脂質(g)	10.1	10.2	9.8	5.3	8.2
食塩相当量(g)	0.9	1.4	2.1	1.2	1.5

	30 月	31 火
夕食	ご飯 豚肉のしょうが焼き パンサンスウ すまし汁(ほうれん草) ヨーグルト お茶	ご飯 八宝菜 里芋の煮物 みそ汁(玉葱) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	446	422
蛋白質(g)	21.2	14.6
脂質(g)	10.9	9.0
食塩相当量(g)	1.4	1.6





10月献立表(昼)

ひばり保育園 2023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。今月は、さつまいも、柿、かぼちゃ等 秋の味覚を取り入れました。収穫に感謝をしながら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。

★印のついている献立について すみれ/以降の献立...たんぼぼ、つくし 成長に合わせて献立変更しています。

◎は、かみかみメニューです。

Table with 7 columns (days 2-7) and rows for meals (朝おやつ, 昼食, おやつ) and nutritional values (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 食塩相当量).

Table with 7 columns (days 9-14) and rows for meals (朝おやつ, 昼食, おやつ) and nutritional values. Includes 'スポーツの日' illustration.

Table with 7 columns (days 16-21) and rows for meals (朝おやつ, 昼食, おやつ) and nutritional values. Includes pumpkin and orange illustrations.

Table with 7 columns (days 23-28) and rows for meals (朝おやつ, 昼食, おやつ) and nutritional values. Includes '秋の遠足' illustration.

Table with 2 columns (days 30-31) and rows for meals (朝おやつ, 昼食, おやつ) and nutritional values. Includes pumpkin illustration.

◆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やすくて園では子どもが扱いやすい食材を中心に提供します。今年はどうなロールパンが出来上がるかな？

★お料理で全国制覇★
今月は愛媛県のご紹介です。愛媛県は、かんきつ類生産量が全国一の「かんきつ王国」で、様々な品種を生産しています。今回は、みかんジュースをごはんに炊き込んだ混ぜご飯や、お祝いの席で食べられるせんざんぎ(骨付き唐揚げ)、麦みそを使ったみそ汁をいただきます。おやつは、みかんゼリーです。お楽しみに!





10月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年10月乳児食



Table with 6 columns (days 2-6) and 5 rows (meal, energy, protein, fat, salt). Meals include items like 豆腐のグラタン, 鶏肉の照り焼き, 豚丼, カレイの甘味噌焼き, さばの磯辺焼き.

Table with 5 columns (days 9-13) and 5 rows. Day 9 is 'Sports Day' (スポーツの日) with an illustration of two children. Meals include items like ケチャップライス, 白菜サラダ, ご飯, 青梗菜と厚揚げ煮, 鮭の磯部焼き.

Table with 5 columns (days 16-20) and 5 rows. Meals include items like 焼肉(豚), 麻婆豆腐, ご飯, 焼き餃子, 鶏肉ごまみそ焼き.

Table with 5 columns (days 23-27) and 5 rows. Meals include items like 玉子焼き, ご飯, 豚肉炒め, ご飯, 白身魚のフライ, わかめご飯.

Table with 2 columns (days 30-31) and 5 rows. Meals include items like 豚肉のしょうが焼き, ご飯, 八宝菜, 里芋の煮物.





10月献立表(昼)

ひばり保育園 2023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。今月は、さつまい、柿、かぼちゃ等 秋の味覚を取り入れました。収穫に感謝をしながら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。

Table with 7 columns (days 2-7) and rows for meals (朝おやつ, 昼食, おやつ) and nutritional values (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 食塩相当量).

Table with 7 columns (days 9-14) and rows for meals (朝おやつ, 昼食, おやつ) and nutritional values. Includes 'スポーツの日' illustration.

Table with 6 columns (days 16-21) and rows for meals (朝おやつ, 昼食, おやつ) and nutritional values.

Table with 6 columns (days 23-28) and rows for meals (朝おやつ, 昼食, おやつ) and nutritional values.

Table with 2 columns (days 30-31) and rows for meals (朝おやつ, 昼食, おやつ) and nutritional values.

◆今月の絵本献立◆ 『ロールパンバス』(教育画劇)
Illustration of a train and text describing the book's theme of healthy eating.

★お料理で全国制覇★
Text introducing a special menu from Aomori Prefecture and images of food.

10月

10月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年10月離乳食



	2月	3火	4水	5木	6金
夕食	お粥 豆腐のグラタン風 白菜の薄くず煮 レタススープ ゼリー お茶	お粥 鶏つくね れんこんもち みそ汁(玉葱) ヨーグルト(離乳) お茶	そばろ粥 なすのだし煮 具だくさん汁 りんご お茶	お粥 カレイの甘味噌焼き 蒸しさつま芋 すまし汁(白菜) ゼリー お茶	お粥 カレイの磯煮 ほうれん草のあえ物 みそ汁(なす) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	175	168	148	212	160
蛋白質(g)	5.4	8.9	7.9	4.4	5.5
脂質(g)	2.1	3.0	2.1	4.7	5.0
食塩相当量(g)	1.5	1.1	0.9	0.5	0.9

	9月	10火	11水	12木	13金
夕食		洋風トマト粥 白菜の煮浸し 鶏がらスープ りんご お茶	お粥 青梗菜と豆腐煮 ポテトサラダ(離乳) みそ汁(人参) ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 鮭の磯煮 ミモザサラダ(離乳) すまし汁(冬瓜) りんご お茶	お粥 タラみそ煮 スパゲティサラダ すまし汁(麩) バナナ お茶
エネルギー(kcal)		165	154	152	154
蛋白質(g)		3.3	6.6	8.3	7.4
脂質(g)		0.5	3.6	4.4	0.6
食塩相当量(g)		0.9	0.9	0.7	0.9

	16月	17火	18水	19木	20金
夕食	お粥 鶏肉のやさい煮 大根の煮物 みそ汁(豆腐) りんご お茶	お粥 豆腐そばろ煮 春雨サラダ(離乳) 中華スープ バナナ お茶	お粥 白菜そばろ煮 里芋の煮物 すまし汁(小松菜) バナナ お茶	お粥 鶏肉みそ煮 トマトサラダ すまし汁(豆腐) ゼリー お茶	お粥 カレイのだし煮 白菜の煮浸し みそ汁(青菜・麩) りんご お茶
エネルギー(kcal)	133	156	152	193	146
蛋白質(g)	5.2	7.8	6.6	7.8	5.0
脂質(g)	1.6	3.0	3.2	4.3	4.9
食塩相当量(g)	1.0	0.8	0.6	0.5	0.6

	23月	24火	25水	26木	27金
夕食	お粥 スクランブルエッグ ブロッコリー煮 すまし汁(白菜) バナナ お茶	お粥 野菜そばろあん じゃが芋煮 すまし汁(そうめん) りんご お茶	お粥 白身魚煮 ツナ和え みそ汁(豆腐) ゼリー お茶	お粥 鶏肉だんごの治部煮 南瓜の煮物 すまし汁(麩) バナナ お茶	お粥 赤魚の照り煮 スパゲティサラダ(離乳) みそ汁(麩) ヨーグルト お茶
エネルギー(kcal)	136	155	178	176	165
蛋白質(g)	5.4	6.2	8.0	7.2	8.4
脂質(g)	2.8	1.3	3.4	3.4	2.6
食塩相当量(g)	0.6	0.8	0.9	0.7	0.9

	30月	31火
夕食	お粥 鶏肉のそばろあんかけ パンサンスウ(離乳) すまし汁(ほうれん草) ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 八宝菜風 里芋の煮物 みそ汁(玉葱) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	160	151
蛋白質(g)	9.4	6.2
脂質(g)	2.8	1.4
食塩相当量(g)	1.0	0.9

