



★印のついている献立について
うさぎ／以降の献立 ……りす・ひよこ
成長に合わせて献立変更しています。

10月献立表

聖隷のお保育園 2024年10月乳児食

◎は、かみかみメニューです。

		1	2	3	4	5
		火	水	木	金	土
朝 おやつ		お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	
昼食		バターパン ポークビーンズ スパゲティサラダ やさいスープ もも缶 牛乳	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き 春雨サラダ かきたま汁（青菜） りんご お茶	ご飯 鶏の唐揚げ 塩昆布ナムル みそ汁（玉葱・えのき） キウイ お茶	スパゲティミートソース カレー風味サラダ チーズ バナナ お茶	土曜保育はこども園ひかりの子で行われます。 献立の内容は、そちらで確認が出来ます。
おやつ		お茶 いなり寿司	牛乳 ふかし芋	牛乳 チーズホットケーキ	牛乳 たまごせんべい・かりんとう	
エネルギー(kcal)		513	412	433	476	
蛋白質(g)		19.5	15.9	20.2	20.1	
脂質(g)		20.7	9.7	13.0	17.2	
食塩相当量(g)		1.6	0.9	1.4	1.3	

	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 せんべい	
昼食	ご飯 厚揚げの生姜醤油炒め 人参しりしり みそ汁（小松菜・しめじ） バナナ お茶	ロールパン 鶏肉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	きのこツナの混ぜご飯 鯖の塩焼き ささみサラダ みそ汁（豆腐・わかめ） ☆かき/りんご お茶	焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ もも缶 お茶	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ ひじきの煮物 みそ汁（玉葱・油揚げ） キウイ お茶	
おやつ	牛乳 フルーツポンチ	お茶 おかかおにぎり	牛乳 ☆カステラ/きなこパン	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	牛乳 お好み焼き	
エネルギー(kcal)	497	501	506	452	421	
蛋白質(g)	20.1	19.0	18.6	19.6	19.2	
脂質(g)	17.4	19.7	19.7	15.8	9.6	
食塩相当量(g)	1.3	1.1	1.2	1.4	1.2	

	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土
朝 おやつ		お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	
昼食	 スポーツの日	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根煮 みそ汁（キャベツ・油揚げ） もも缶 お茶	ゆかりご飯 ぶりの照り焼き 白菜のお浸し みそ汁（豆腐・玉葱） オレンジ お茶	肉みそラーメン 大根の中華和え 大学芋 キウイ お茶	ご飯 鯖の味噌焼き ◎牛蒡と人参の甘辛煮 すまし汁（えのき・そうめん） バナナ お茶	わんぱく ひろば
おやつ		牛乳 バナナクレープ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ジャムロールサンド	豆乳 ヨーグルト・クッキー	
エネルギー(kcal)		422	399	535	478	
蛋白質(g)		18.6	18.4	20.1	17.2	
脂質(g)		13.3	11.4	16.2	15.1	
食塩相当量(g)		1.3	1.1	1.5	1.1	

	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 せんべい	
昼食	ご飯 餃子バーグ コールスローサラダ みそ汁（じゃが芋・しめじ） キウイ お茶	ご飯 鯖の香味焼き 納豆和え すまし汁（大根・豆腐） 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） バナナ お茶	こぎつねうどん 金時豆煮 酢の物 オレンジ お茶	ロールパン スクランブルエッグ マカロニサラダ チキンスープ もも缶 牛乳	
おやつ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 やさいゼリー・ウエハース	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	お茶 きなこのおはぎ	
エネルギー(kcal)	502	422	492	478	462	
蛋白質(g)	19.4	18.5	17.5	18.3	18.3	
脂質(g)	20.9	12.3	16.0	13.2	15.4	
食塩相当量(g)	1.2	0.9	1.4	1.1	1.2	

	28 月	29 火	30 水	31 木
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット
昼食	ご飯 鮭フライ キャロットマリネ みそ汁（麩・白菜） もも缶 お茶	黒糖ロール 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳	ご飯 豚肉の塩だれ焼き ◎ごぼうサラダ みそ汁（小松菜・玉葱） りんご 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	豆乳 ヨーグルト・のりせんべい	お茶 おにぎり（塩昆布）	牛乳 おかき・サブレ	牛乳 かぼちゃクッキー
エネルギー(kcal)	408	466	494	512
蛋白質(g)	18.1	19.8	16.9	15.9
脂質(g)	10.9	15.5	20.4	18.9
食塩相当量(g)	0.9	1.8	1.0	1.3

★今月の絵本献立★
『ロールパンバス』



毎年幼児クラスを中心に、子どもが自分でロールパンサンドを完成させる楽しみがある献立です。絵本では多くのお客さん（具材）が乗りますが園では子どもが扱いやすい食材を 選んで提供します。 今年はどうなロールパンサンドが出来るか楽しみにしたいと思います。

★レシピ紹介 餃子バーグ（包まない餃子味のハンバーグ）★

【材料】豚ひき肉 200g、キャベツ 2枚、にら1/4束、玉ねぎ 1/6個、塩 少々、ごま油 小1、おろしにんにく 少々、おろし生姜 少々、酒 小1、醤油 大1/2、片栗粉 大1

①野菜はみじん切りにしておく。 ②全ての材料と①と共に粘り気が出るまでよく混ぜ合わせて成形する。 ③フライパンに油（分量外）をひき、②を入れて蓋をし弱火で蒸し焼きにする。

④崩れない程度に固まったら裏返してさらに2～3分弱火で焼く。 ⑤中心まで火が通ったら出来上がり。※大人はお好みで餃子のタレ（醤油、酢、辣油）などおかけください。





10月献立表

聖隷のお保育園 2024年10月離乳食

		1	2	3	4	5
		火	水	木	金	土
朝 おやつ		お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	
昼食		食パン トマト煮 スパゲティサラダ やさいスープ りんご お茶	お粥 白身魚の味噌煮 ビーフン煮 離乳 かきたま汁(青菜) りんご お茶	お粥 鶏団子煮 小松菜煮浸し みそ汁(玉葱・えのき) バナナ お茶	スパゲティミートソース 野菜煮 蒸し南瓜 バナナ お茶	土曜保育はこども園ひかりの子で行われます。 献立の内容は、そちらで確認が出来ます。
おやつ		お茶 磯粥	お茶 ふかし芋	お茶 チーズホットケーキ	お茶 たまごせんべい・ビスケット	
エネルギー(kcal)		257	232	273	295	
蛋白質(g)		9.6	8.5	12.2	11.2	
脂質(g)		7.3	2.9	6.2	5.0	
食塩相当量(g)		1.0	0.5	1.1	0.9	

	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 せんべい	
昼食	お粥 豆腐のそぼろあんかけ 人参しりしり みそ汁(小松菜・しめじ) バナナ お茶	食パン 鶏肉だんご煮 ポテトサラダ キャベツの押麦スープ バナナ お茶	お粥 蒸しカレー キャベツ煮浸し みそ汁(豆腐・わかめ) りんご お茶	あんかけにゅうめん 南瓜サラダ 豆腐煮 わかめスープ バナナ お茶	お粥 白身魚のあんかけ煮 ブロッコリー煮 みそ汁(玉葱・油揚げ) りんご お茶	
おやつ	お茶 フルーツゼリー	お茶 おかか粥	お茶 きな粉パン	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 お好み焼き風	
エネルギー(kcal)	281	251	277	486	229	
蛋白質(g)	11.1	12.2	10.1	18.9	9.0	
脂質(g)	7.5	4.1	9.6	9.6	2.6	
食塩相当量(g)	1.1	1.0	0.9	1.3	0.7	

	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土
朝 おやつ		お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	
昼食	 スポーツの日	お粥 鶏そぼろ煮 スティック煮 みそ汁(キャベツ・油揚げ) りんご お茶	ゆかり粥 カレーの照り煮 白菜のおかか煮 みそ汁(豆腐・玉葱) バナナ お茶	肉みそにゅうめん 大根煮 蒸しさつま芋 りんご お茶	お粥 タラのみそ煮 人参のスティック煮 すまし汁(えのき・そうめん) バナナ お茶	わんぱく ひろば
おやつ		お茶 サンドパン	お茶 マカロニきな粉	お茶 ジャムサンド	お茶 ヨーグルト・クッキー	
エネルギー(kcal)		262	268	288	238	
蛋白質(g)		9.9	10.4	9.8	9.7	
脂質(g)		5.7	7.1	3.2	5.0	
食塩相当量(g)		1.1	1.0	0.8	0.7	

	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 せんべい	
昼食	お粥 野菜入りバーグ コールスローサラダ みそ汁(じゃが芋・しめじ) バナナ お茶	お粥 タラのしょうが煮 納豆和え すまし汁(大根・豆腐) りんご お茶	お粥 鶏つくね 大根と人参煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶	野菜にゅうめん 豆腐の煮物 胡瓜煮 バナナ お茶	食パン 鶏つくね マカロニサラダ チキンスープ りんご お茶	
おやつ	お茶 ホットケーキ	お茶 ゼリー・クッキー	お茶 蒸しパン	お茶 ジャムサンド	お茶 さくら粥	
エネルギー(kcal)	232	277	251	479	220	
蛋白質(g)	9.4	11.1	10.0	16.6	13.8	
脂質(g)	4.3	6.3	4.5	5.9	3.9	
食塩相当量(g)	0.8	0.7	1.0	1.4	1.0	

	28 月	29 火	30 水	31 木
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット
昼食	お粥 鮭の煮つけ キャロットサラダ みそ汁(麩・白菜) バナナ お茶	食パン 野菜入り肉団子 やさいサラダ コーンスープ バナナ お茶	お粥 鶏肉そぼろ煮 じゃがいもと人参煮 みそ汁(小松菜・玉葱) りんご お茶	お粥 野菜トマト煮 煮浸し バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・塩せんべい	お茶 おかか粥	お茶 せんべい・人参チップ	お茶 かぼちゃのパンケーキ
エネルギー(kcal)	222	238	221	324
蛋白質(g)	10.0	11.2	9.0	9.9
脂質(g)	5.4	4.6	2.6	7.9
食塩相当量(g)	0.9	1.0	1.0	0.6

★今月の絵本献立★
『ロールパンバス』



毎年幼児クラスを中心に、子どもが自分でロールパンサンドを完成させる楽しみがある献立です。絵本では多くのお客さん(具材)が乗りますが園では子どもが扱いやすい食材を 選んで提供します。 今年はどうなロールパンサンドが出来るか楽しみにしたいと思います。

★レシピ紹介 餃子バーグ(包まない餃子味のハンバーグ)★

【材料】豚ひき肉 200g、キャベツ 2枚、にら1/4束、玉ねぎ 1/6個、塩 少々、ごま油 小1、おろしにんにく 少々、おろし生姜 少々、酒 小1、醤油 大1/2、片栗粉 大1

①野菜はみじん切りにしておく。 ②全ての材料と①と共に粘り気が出るまでよく混ぜ合わせて成形する。 ③フライパンに油(分量外)をひき、②を入れて蓋をし弱火で蒸し焼きにする。

④崩れない程度に固まったら裏返してさらに2〜3分弱火で焼く。 ⑤中心まで火が通ったら出来上がり。※大人はお好みで餃子のタレ(醤油、酢、辣油)などおかけください。

