



# 10月の予定こんだてひょう(3~5才児)



令和6年度

矢板保育園

日	曜	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤; 血や肉になる	黄; 熱や力になる	緑; 調子をととのえる
1	火	サバの味噌煮・五色和え 金平ごぼう・ごはん すまし汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	511	20.1	13.6	2	サバ 錦糸卵・わかめ 牛乳	精白米 ごま・ごま油 リッツ・マシュマロ	もやし・きゅうり 人参・ごぼう 小松菜・しめじ
2	水	たらこスパゲティ・チキンナゲット キャベツのイタリアンサラダ ポトフ・牛乳	鮭菜飯おにぎり 麦茶	587	18.7	18	2.4	たらこソース・のり チキンナゲット・牛乳 ウインナー・鮭フレーク	スパゲティ・バター イタリアンドレッシング じゃが芋・精白米	キャベツ・人参・きゅうり コーン・ブロッコリー 玉ねぎ・菜飯の素
3	木	鶏の照り焼き・大根の和風サラダ ひじき煮・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	510	20.5	12.6	2	鶏肉・ひじき さつま揚げ・大豆 牛乳	和風ドレッシング 精白米 ゼリーの素	大根・人参 水菜・もやし にら・みかん缶
4	金	中華丼・揚げ餃子 春雨のマヨネーズサラダ わかめスープ・牛乳	アップルレーズン 蒸しパン 麦茶	546	15.6	21	1.8	豚肉・かまぼこ 餃子・わかめ 牛乳	片栗粉・春雨 精白米・マヨネーズ 蒸しパンミックス	白菜・玉ねぎ・人参・キヌサヤ 筍・コーン・チンゲン菜 ねぎ・りんご・レーズン
5	土	運動会								
6	日									
7	月	肉じゃがコロッケ・切干大根煮 白菜の昆布茶和え・ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	505	13	15.6	1.9	肉じゃがコロッケ さつま揚げ 牛乳	精白米 バター 麩	白菜・人参・きゅうり 切干大根・グリーンピース 小松菜・もやし
8	火	ハヤシライス・オムレツ コロコロサラダ ぶどうゼリー・牛乳	あんぱん 野菜ジュース	642	21.8	20	2.4	豚肉 大豆・オムレツ 牛乳	精白米・ハヤシフレーク 青じそドレッシング・ゼリーの素 あんぱん・野菜ジュース	玉ねぎ・人参 しめじ・大根 きゅうり
9	水	鮭のバター醤油焼き・切昆布煮 レンコンのごまドレ和え のり佃煮ごはん・味噌汁・牛乳	フルーチェ(ピーチ) 麦茶	544	25.1	15.1	1.7	鮭 昆布・油揚げ のり佃煮・牛乳	フルーチェの素・バター ごまドレッシング 精白米・里芋	レンコン・水菜 コーン 白菜
10	木	ぼんだ組リクエスト・・・味噌ラーメン 鶏のから揚げ・ブロッコリーサラダ みかんヨーグルト・牛乳	野菜粥 麦茶	579	23.2	15.3	2.3	わかめ・鶏肉 ヨーグルト 牛乳	冷凍ラーメン・片栗粉 味噌ラーメンスープ 和風ドレッシング・精白米	もやし・コーン ブロッコリー・人参 みかん缶・大根・白菜
11	金	ウインナーピラフ・はんぺんチーズフライ キャベツのシーザーサラダ トマトスープ・牛乳	さつま芋チップス 麦茶	530	13.8	20.3	2.2	ウインナー はんぺんチーズフライ ベーコン・牛乳	精白米 シーザードレッシング さつま芋	玉ねぎ・黄ピーマン ミックスベジタブル キャベツ・人参・トマト缶
12	土	豚肉の生姜焼き・かぼちゃの甘煮 小松菜のおかか和え・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	543	22	16.1	2.1	豚肉 かつお節 油揚げ・牛乳	精白米 サラダせんべい	生姜・玉ねぎ 小松菜・もやし・人参 かぼちゃ・大根
13	日									
14	月	スポーツの日								
15	火	白身魚フライ・もやしの青じそ和え さつま芋の甘煮・わかめごはん けんちん汁・牛乳	パンケーキ 麦茶	515	14.9	9.4	1.5	白身魚フライ 豆腐・牛乳 わかめご飯の素	青じそドレッシング さつま芋・精白米・里芋 ホットケーキミックス・ジャム	もやし・人参 黄ピーマン・水菜 大根・白菜
16	水	ジャムパン・マカロニミートグラタン ブロッコリーのイタリアンサラダ バナナ・千切り野菜スープ・牛乳	ツナ昆布おにぎり 麦茶	560	18.9	14.2	2.4	ミートソース チーズ・ウインナー 牛乳・昆布・ツナ	食パン・ジャム イタリアンドレッシング マカロニ・精白米	ブロッコリー・人参・玉ねぎ 黄ピーマン・ほうれん草 バナナ・キャベツ・椎茸
17	木	鶏のすば煮・キャベツの昆布茶和え 高野豆腐の五目煮・ごはん 味噌汁・牛乳	肉まん 麦茶	563	24.7	16.3	2.1	鶏肉 昆布茶・高野豆腐 牛乳	精白米 じゃが芋 肉まん	キャベツ・人参 きゅうり・筍・椎茸 キヌサヤ・玉ねぎ
18	金	ピビンパごはん・春雨サラダ エビ団子フライ たまごスープ・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	511	19	15.3	1.9	豚肉・ハム エビ団子フライ 卵・牛乳・きな粉	精白米・焼肉のたれ ごま油・春雨・マカロニ 和風ドレッシング	もやし・人参 ほうれん草・コーン チンゲン菜・ねぎ
19	土	ハムカツ・海藻サラダ 里芋味噌煮・ごはん すまし汁・牛乳	ビスケット 麦茶	527	15.2	15	1.7	ハムカツ 海藻サラダ 牛乳	青じそドレッシング 里芋・精白米 ビスケット	大根・きゅうり 小松菜 しめじ・もやし
20	日									
21	月	すき焼き風煮・厚焼き玉子 キャベツのごまドレ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	桃ヨーグルト 麦茶	504	21.9	14.1	1.8	豚肉・豆腐 厚焼き玉子 牛乳・ヨーグルト	すき焼きのたれ ごまドレッシング 里芋・精白米	白菜・人参・玉ねぎ しめじ・キャベツ・きゅうり コーン・ほうれん草・黄桃缶
22	火	タラの甘酢あんかけ・焼売 チンゲン菜のナムル・ごはん 春雨スープ・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	522	15.5	18.8	1.9	たら 焼売 牛乳・チーズ	片栗粉・甘酢あん ごま油・春雨 リッツ・ジャム	玉ねぎ・人参 チンゲン菜 もやし
23	水	チキンカレー・福神漬け 花野菜サラダ フルーツポンチ・牛乳	バウムクーヘン りんごジュース	585	15.1	15.8	2.4	鶏肉・牛乳	精白米・バームントフレーク じゃが芋・和風ドレッシング バウムクーヘン・りんごジュース	玉ねぎ・人参・カリフラワー ブロッコリー・コーン みかん缶・パイン缶・黄桃缶
24	木	きつねうどん・ポテトサラダ 竹輪の磯辺揚げ バナナ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	523	14.9	18.8	2.9	油揚げ・かまぼこ ハム・竹輪・あおのり 牛乳・ベーコン・チーズ	うどん・じゃが芋 てんぷら粉・マヨネーズ 精白米	ほうれん草・バナナ ミックスベジタブル トマト缶・玉ねぎ
25	金	鶏の味噌焼き・大根の納豆和え かぼちゃのいとこ煮・ごはん すまし汁・牛乳	プリン 麦茶	526	22.5	15.7	1.8	鶏肉 納豆・わかめ 牛乳	こしあん 精白米 プリン	大根・人参 水菜・かぼちゃ もやし・椎茸
26	土	豆腐ハンバーグ・揚げ里芋 小松菜のツナ和え・ゆかりごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	489	16.4	12.3	1.7	豆腐ハンバーグ ツナ 牛乳	おろしソース 里芋・片栗粉 精白米・醤油せんべい	小松菜・もやし 人参・ゆかり 白菜・ごぼう
27	日									
28	月	チキンカツ煮・金時豆 ほうれん草の青じそサラダ ごはん・なめこ汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	536	17.2	14	2	チキンカツ・卵 金時豆・豆腐 牛乳	青じそドレッシング 精白米 シュガーロール	玉ねぎ・ほうれん草 白菜・人参 黄ピーマン・なめこ
29	火	焼きそば・ポテトフライ ゆでブロッコリー オニオンスープ・牛乳	チャーハンおにぎり 麦茶	525	18.7	14.2	2.2	豚肉 牛乳 卵・焼き豚・なると	焼きそば麺 焼きそばソース ポテトフライ・精白米	キャベツ・人参・にら もやし・ブロッコリー パセリ・ねぎ・グリーンピース
30	水	モロの竜田揚げ・五目豆 白菜のおかか和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ゼリートライフル 麦茶	529	20.6	17.5	1.9	モロ かつお節・大豆 油揚げ・牛乳	片栗粉・精白米 カステラ・ゼリーの素 ホイップクリーム	白菜・人参・きゅうり 大根・筍・レンコン キャベツ・みかん缶
31	木	チキンライス・チーズ入り炒り卵 キャベツのフレンチサラダ コンソメスープ・牛乳	星型せんべい 麦茶	520	19.7	16.9	1.8	鶏肉 たまごそぼろ・チーズ 牛乳	精白米 フレンチドレッシング 星型せんべい	玉ねぎ・キャベツ 人参・きゅうり 大根・しめじ

\* 日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



# 10月の予定こんだてひょう(2才児)



令和6年度

矢板保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤; 血や肉になる	黄; 熱や力になる	緑; 調子をととのえる
1	火	バナナ	サバの味噌煮・五色和え 金平ごぼう・ごはん すまし汁・牛乳	マッシュマロサンド 麦茶	485	19.1	12.9	1.8	サバ 錦糸卵・わかめ 牛乳	精白米 ごま・ごま油 リッツ・マッシュマロ	もやし・きゅうり バナナ・人参・ごぼう 小松菜・しめじ
2	水	青りんごゼリー	たらこスパゲティ・チキンナゲット キャベツのイタリアンサラダ ポトフ・牛乳	鮭飯おにぎり 麦茶	558	17.8	17.1	2.2	たらこソース・のり チキンナゲット・牛乳 ウインナー・鮭フレーク	ゼリーの素・スパゲティ イタリアンドレッシング バター・じゃが芋・精白米	キャベツ・人参・きゅうり コーン・ブロッコリー 玉ねぎ・菜飯の素
3	木	クッキー	鶏の照り焼き・大根の和風サラダ ひじき煮・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	485	19.5	12.0	1.8	鶏肉・ひじき さつま揚げ・大豆 牛乳	和風ドレッシング クッキー・精白米 ゼリーの素	大根・人参 水菜・もやし にら・みかん缶
4	金	白い風船	中華丼・揚げ餃子 春雨のマヨネーズサラダ わかめスープ・牛乳	アップルレーズン 蒸しパン 麦茶	519	14.8	20.0	1.6	豚肉・かまぼこ 餃子・わかめ 牛乳	白い風船・片栗粉・春雨 精白米・マヨネーズ 蒸しパンミックス	白菜・玉ねぎ・人参・キヌサヤ 筍・コーン・チンゲン菜 ねぎ・りんご・レーズン
5	土		運動会								
6	日										
7	月	野菜せんべい	肉じゃがコロケ・切干大根煮 白菜の昆布茶和え・ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	480	12.4	14.8	1.7	肉じゃがコロケ さつま揚げ 牛乳	野菜せんべい・精白米 バター 麩	白菜・人参・きゅうり 切干大根・グリーンピース 小松菜・もやし
8	火	コーンフレーク	ハヤシライス・オムレツ コロコロサラダ ぶどうゼリー・牛乳	あんぱん 野菜ジュース	610	20.7	19.0	2.2	豚肉 大豆・オムレツ 牛乳	コーンフレーク・精白米・ハヤシフレーク 青じそドレッシング・ゼリーの素 あんぱん・野菜ジュース	玉ねぎ・人参 しめじ・大根 きゅうり
9	水	オレンジ	鮭のバター醤油焼き・切昆布煮 レンコンのごまドレ和え のり佃煮ごはん・味噌汁・牛乳	フルーチェ(ピーチ) 麦茶	517	23.8	14.3	1.5	鮭 昆布・油揚げ のり佃煮・牛乳	フルーチェの素・バター ごまドレッシング 精白米・里芋	レンコン・水菜 オレンジ・コーン 白菜
10	木	マンナビスケット	ぼんだ組りクエスト・・・味噌ラーメン 鶏のから揚げ・ブロッコリーサラダ みかんヨーグルト・牛乳	野菜粥 麦茶	550	22.0	14.5	2.1	わかめ・鶏肉 ヨーグルト 牛乳	冷凍ラーメン・片栗粉 マンナビスケット・味噌ラーメンスープ 和風ドレッシング・精白米	もやし・コーン ブロッコリー・人参 みかん缶・大根・白菜
11	金	クッキー	ウインナーピラフ・はんぺんチーズフライ キャベツのシーザーサラダ トマトスープ・牛乳	さつま芋チップス 麦茶	504	13.1	19.3	2	ウインナー はんぺんチーズフライ ベーコン・牛乳	クッキー・精白米 シーザードレッシング さつま芋	玉ねぎ・黄ピーマン ミックスベジタブル キャベツ・人参・トマト缶
12	土	りんご	豚肉の生姜焼き・かぼちゃの甘煮 小松菜のおかか和え・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	516	20.9	15.3	1.9	豚肉 かつお節 油揚げ・牛乳	精白米 サラダせんべい	りんご・生姜・玉ねぎ 小松菜・もやし・人参 かぼちゃ・大根
13	日										
14	月		スポーツの日								
15	火	ウエハース	白身魚フライ・もやしの青じそ和え さつま芋の甘煮・わかめごはん けんちん汁・牛乳	パンケーキ 麦茶	489	14.2	8.9	1.3	白身魚フライ 豆腐・牛乳 わかめご飯の素	ウエハース・青じそドレッシング さつま芋・精白米・里芋 ホットケーキミックス・ジャム	もやし・人参 黄ピーマン・水菜 大根・白菜
16	水	白い風船	ジャムパン・マカロニミートグラタン ブロッコリーのイタリアンサラダ バナナ・千切り野菜スープ・牛乳	ツナ昆布おにぎり 麦茶	532	18.0	13.5	2.2	ミートソース チーズ・ウインナー 牛乳・昆布・ツナ	白い風船・食パン・ジャム イタリアンドレッシング マカロニ・精白米	ブロッコリー・人参・玉ねぎ 黄ピーマン・ほうれん草 バナナ・キャベツ・椎茸
17	木	オレンジ	鶏のすば焼き・キャベツの昆布茶和え 高野豆腐の五目煮・ごはん 味噌汁・牛乳	肉まん 麦茶	535	23.5	15.5	1.9	鶏肉 昆布茶・高野豆腐 牛乳	精白米 じゃが芋 肉まん	オレンジ・キャベツ・人参 きゅうり・筍・椎茸 キヌサヤ・玉ねぎ
18	金	フルーチェ(いちご)	ピビンバごはん・春雨サラダ エビ団子フライ たまごスープ・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	485	18.1	14.5	1.7	豚肉・ハム エビ団子フライ 卵・牛乳・きな粉	フルーチェの素・精白米・焼肉のたれ ごま油・春雨・マカロニ 和風ドレッシング	もやし・人参 ほうれん草・コーン チンゲン菜・ねぎ
19	土	バナナ	ハムカツ・海藻サラダ 里芋味噌煮・ごはん すまし汁・牛乳	ビスケット 麦茶	501	14.4	14.3	1.5	ハムカツ 海藻サラダ 牛乳	青じそドレッシング 里芋・精白米 ビスケット	大根・きゅうり バナナ・小松菜 しめじ・もやし
20	日										
21	月	星型せんべい	すき焼き風煮・厚焼き玉子 キャベツのごまドレ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	桃ヨーグルト 麦茶	479	20.8	13.4	1.6	豚肉・豆腐 厚焼き玉子 牛乳・ヨーグルト	星型せんべい・すき焼きのたれ ごまドレッシング 里芋・精白米	白菜・人参・玉ねぎ しめじ・キャベツ・きゅうり コーン・ほうれん草・黄桃缶
22	火	オレンジゼリー	タラの甘酢あんかけ・焼売 チンゲン菜のナムル・ごはん 春雨スープ・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	496	14.7	17.9	1.7	たら 焼売 牛乳・チーズ	ゼリーの素・片栗粉・甘酢あん ごま油・春雨 リッツ・ジャム	玉ねぎ・人参 チンゲン菜 もやし
23	水	ソフトせんべい	チキンカレー・福神漬け 花野菜サラダ フルーツポンチ・牛乳	バウムクーヘン りんごジュース	556	14.3	15.0	2.2	鶏肉・牛乳	ソフトせんべい・精白米・バニラフレーク じゃが芋・和風ドレッシング バウムクーヘン・りんごジュース	玉ねぎ・人参・カリフラワー ブロッコリー・コーン みかん缶・パイ缶・黄桃缶
24	木	たまごボーロ	きつねうどん・ポテトサラダ 竹輪の磯辺揚げ バナナ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	497	14.2	17.9	2.7	油揚げ・かまぼこ ハム・竹輪・あおのり 牛乳・ベーコン・チーズ	うどん・じゃが芋 てんぷら粉・マヨネーズ たまごボーロ・精白米	ほうれん草・バナナ ミックスベジタブル トマト缶・玉ねぎ
25	金	クッキー	鶏の味噌焼き・大根の納豆和え かぼちゃのいとこ煮・ごはん すまし汁・牛乳	プリン 麦茶	500	21.4	14.9	1.6	鶏肉 納豆・わかめ 牛乳	クッキー・こしあん 精白米 プリン	大根・人参 水菜・かぼちゃ もやし・椎茸
26	土	白い風船	豆腐ハンバーグ・揚げ里芋 小松菜のツナ和え・ゆかりごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	465	15.6	11.7	1.5	豆腐ハンバーグ ツナ 牛乳	白い風船・おろしソース 里芋・片栗粉 精白米・醤油せんべい	小松菜・もやし 人参・ゆかり 白菜・ごぼう
27	日										
28	月	チーズかまぼこ	チキンカツ煮・金時豆 ほうれん草の青じそサラダ ごはん・なめこ汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	509	16.3	13.3	1.8	チキンカツ・卵 金時豆・豆腐 チーズかまぼこ・牛乳	青じそドレッシング 精白米 シュガーロール	玉ねぎ・ほうれん草 白菜・人参 黄ピーマン・なめこ
29	火	フルーチェ(ピーチ)	焼きそば・ポテトフライ ゆでブロッコリー オニオンスープ・牛乳	チャーハンおにぎり 麦茶	499	17.8	13.5	2	豚肉 牛乳 卵・焼き豚・なると	フルーチェの素・焼きそば麺 焼きそばソース ポテトフライ・精白米	キャベツ・人参・にら もやし・ブロッコリー パセリ・ねぎ・グリーンピース
30	水	野菜せんべい	モロの竜田揚げ・五目豆 白菜のおかか和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ゼリートライフル 麦茶	503	19.6	16.6	1.7	モロ かつお節・大豆 油揚げ・牛乳	野菜せんべい・片栗粉・精白米 カステラ・ゼリーの素 ホイップクリーム	白菜・人参・きゅうり 大根・筍・レンコン キャベツ・みかん缶
31	木	マンナビスケット	チキンライス・チーズ入り炒り卵 キャベツのフレンチサラダ コンソメスープ・牛乳	星型せんべい 麦茶	494	18.7	16.1	1.6	鶏肉 たまごそぼろ・チーズ 牛乳	マンナビスケット・精白米 フレンチドレッシング 星型せんべい	玉ねぎ・キャベツ 人参・きゅうり 大根・しめじ

\*日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



# 10月の予定こんだてひょう(1才児)



令和6年度

矢板保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤；血や肉になる	黄；熱や力になる	緑；調子をととのえる
1	火	バナナ	サバの味噌煮・五色和え 金平ごぼう・ごはん すまし汁・牛乳	マンナビスケット 麦茶	437	17.2	11.6	1.6	サバ 錦糸卵・わかめ 牛乳	精白米 ごま・ごま油 マンナビスケット	もやし・きゅうり バナナ・人参・ごぼう 小松菜・しめじ
2	水	青りんごゼリー	たらこスパゲティ・チキンナゲット キャベツのイタリアンサラダ ポトフ・牛乳	鮭飯おにぎり 麦茶	502	16.0	15.4	2.0	たらこソース・のり チキンナゲット・牛乳 ウインナー・鮭フレーク	ゼリーの素・スパゲティ イタリアンドレッシング バター・じゃが芋・精白米	キャベツ・人参・きゅうり コーン・ブロッコリー 玉ねぎ・菜飯の素
3	木	クッキー	鶏の照り焼き・大根の和風サラダ ひじきごはん 味噌汁・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	436	17.5	10.8	1.6	鶏肉・ひじき さつま揚げ・大豆 牛乳	和風ドレッシング クッキー・精白米 ゼリーの素	大根・人参 水菜・もやし にら・みかん缶
4	金	白い風船	中華丼・揚げ餃子 春雨のマヨネーズサラダ わかめスープ・牛乳	アップルレーズン 蒸しパン 麦茶	467	13.3	18.0	1.4	豚肉・かまぼこ 餃子・わかめ 牛乳	白い風船・片栗粉・春雨 精白米・マヨネーズ 蒸しパンミックス	白菜・玉ねぎ・人参・キヌサヤ 筍・コーン・チンゲン菜 ねぎ・りんご・レーズン
5	土		運動会								
6	日										
7	月	野菜せんべい	肉じゃがコロケ・切干大根煮 白菜の昆布茶和え・ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	432	11.1	13.3	1.5	肉じゃがコロケ さつま揚げ 牛乳	野菜せんべい・精白米 バター 麩	白菜・人参・きゅうり 切干大根・グリーンピース 小松菜・もやし
8	火	コーンフレーク	ハヤシライス・オムレツ コロコロサラダ ぶどうゼリー・牛乳	あんぱん 野菜ジュース	549	18.6	17.1	2.0	豚肉 大豆・オムレツ 牛乳	コーンフレーク・精白米・ハヤシフレーク 青じそドレッシング・ゼリーの素 あんぱん・野菜ジュース	玉ねぎ・人参 しめじ・大根 きゅうり
9	水	オレンジ	鮭のバター醤油焼き・切昆布煮 レンコンのごまドレ和え のり佃煮ごはん・味噌汁・牛乳	フルーチェ(ピーチ) 麦茶	465	21.5	12.9	1.3	鮭 昆布・油揚げ のり佃煮・牛乳	フルーチェの素・バター ごまドレッシング 精白米・里芋	レンコン・水菜 オレンジ・コーン 白菜
10	木	マンナビスケット	ぼんだ組リクエスト・・・味噌ラーメン 鶏のから揚げ・ブロッコリーサラダ みかんヨーグルト・牛乳	野菜粥 麦茶	495	19.8	13.1	1.9	わかめ・鶏肉 ヨーグルト 牛乳	冷凍ラーメン・片栗粉 マンナビスケット・味噌ラーメンスープ 和風ドレッシング・精白米	もやし・コーン ブロッコリー・人参 みかん缶・大根・白菜
11	金	クッキー	ウインナーピラフ・はんぺんチーズフライ キャベツのシーザーサラダ トマトスープ・牛乳	ふかし芋 麦茶	453	11.8	17.4	1.8	ウインナー はんぺんチーズフライ ベーコン・牛乳	クッキー・精白米 シーザードレッシング さつま芋	玉ねぎ・黄ピーマン ミックスベジタブル キャベツ・人参・トマト缶
12	土	りんご	豚肉の生姜焼き・かぼちゃの甘煮 小松菜のおかか和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	464	18.8	13.8	1.7	豚肉 かつお節 油揚げ・牛乳	精白米 サラダせんべい	りんご・生姜・玉ねぎ 小松菜・もやし・人参 かぼちゃ・大根
13	日										
14	月		スポーツの日								
15	火	ウエハース	白身魚フライ・もやしの青じそ和え さつま芋の甘煮・わかめごはん けんちん汁・牛乳	パンケーキ 麦茶	440	12.7	8.0	1.1	白身魚フライ 豆腐・牛乳 わかめご飯の素	ウエハース・青じそドレッシング さつま芋・精白米・里芋 ホットケーキミックス・ジャム	もやし・人参 黄ピーマン・水菜 大根・白菜
16	水	白い風船	ジャムパン・マカロニミートグラタン ブロッコリーのイタリアンサラダ バナナ・千切り野菜スープ・牛乳	ツナ昆布おにぎり 麦茶	479	16.2	12.1	2.0	ミートソース チーズ・ウインナー 牛乳・昆布・ツナ	白い風船・食パン・ジャム イタリアンドレッシング マカロニ・精白米	ブロッコリー・人参・玉ねぎ 黄ピーマン・ほうれん草 バナナ・キャベツ・椎茸
17	木	オレンジ	鶏のすば焼き・キャベツの昆布茶和え 高野豆腐の五目煮・ごはん 味噌汁・牛乳	肉まん 麦茶	481	21.1	13.9	1.7	鶏肉 昆布茶・高野豆腐 牛乳	精白米 じゃが芋 肉まん	オレンジ・キャベツ・人参 きゅうり・筍・椎茸 キヌサヤ・玉ねぎ
18	金	フルーチェ(いちご)	ピビンバごはん・春雨サラダ エビ団子フライ たまごスープ・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	437	16.2	13.1	1.5	豚肉・ハム エビ団子フライ 卵・牛乳・きな粉	フルーチェの素・精白米・焼肉のたれ ごま油・春雨・マカロニ 和風ドレッシング	もやし・人参 ほうれん草・コーン チンゲン菜・ねぎ
19	土	バナナ	ハムカツ・海藻サラダ 里芋味噌煮・ごはん すまし汁・牛乳	ビスケット 麦茶	451	13.0	12.8	1.3	ハムカツ 海藻サラダ 牛乳	青じそドレッシング 里芋・精白米 ビスケット	大根・きゅうり バナナ・小松菜 しめじ・もやし
20	日										
21	月	星型せんべい	すき焼き風煮・厚焼き玉子 キャベツのごまドレ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	桃ヨーグルト 麦茶	431	18.7	12.1	1.4	豚肉・豆腐 厚焼き玉子 牛乳・ヨーグルト	星型せんべい・すき焼きのたれ ごまドレッシング 里芋・精白米	白菜・人参・玉ねぎ しめじ・キャベツ・きゅうり コーン・ほうれん草・黄桃缶
22	火	オレンジゼリー	タラの甘酢あんかけ・焼売 チンゲン菜のナムル・ごはん 春雨スープ・牛乳	マンナビスケット 麦茶	446	13.3	16.1	1.5	たら 焼売 牛乳	ゼリーの素・片栗粉・甘酢あん ごま油・春雨 マンナビスケット	玉ねぎ・人参 チンゲン菜 もやし
23	水	ソフトせんべい	チキンカレー・福神漬け 花野菜サラダ フルーツポンチ・牛乳	バウムクーヘン りんごジュース	500	12.9	13.5	2.0	鶏肉・牛乳	ソフトせんべい・精白米・バームントフレーク じゃが芋・和風ドレッシング バウムクーヘン・りんごジュース	玉ねぎ・人参・カリフラワー ブロッコリー・コーン みかん缶・パイン缶・黄桃缶
24	木	たまごボーロ	きつねうどん・ポテトサラダ 竹輪の磯辺揚げ バナナ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	447	12.7	16.1	2.5	油揚げ・かまぼこ ハム・竹輪・あおのり 牛乳・ベーコン・チーズ	うどん・じゃが芋 てんぷら粉・マヨネーズ たまごボーロ・精白米	ほうれん草・バナナ ミックスベジタブル トマト缶・玉ねぎ
25	金	クッキー	鶏の味噌焼き・大根の納豆和え かぼちゃのいとこ煮・ごはん すまし汁・牛乳	プリン 麦茶	450	19.2	13.4	1.4	鶏肉 納豆・わかめ 牛乳	クッキー・こしあん 精白米 プリン	大根・人参 水菜・かぼちゃ もやし・椎茸
26	土	白い風船	豆腐ハンバーグ・揚げ里芋 小松菜のツナ和え・ゆかりごはん 味噌汁・牛乳	野菜せんべい 麦茶	418	14.0	10.5	1.3	豆腐ハンバーグ ツナ 牛乳	白い風船・おろしソース 里芋・片栗粉 精白米・野菜せんべい	小松菜・もやし 人参・ゆかり 白菜・ごぼう
27	日										
28	月	チーズかまぼこ	チキンカツ煮・金時豆 ほうれん草の青じそサラダ ごはん・なめこ汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	458	14.7	12.0	1.6	チキンカツ・卵 金時豆・豆腐 チーズかまぼこ・牛乳	青じそドレッシング 精白米 シュガーロール	玉ねぎ・ほうれん草 白菜・人参 黄ピーマン・なめこ
29	火	フルーチェ(ピーチ)	焼きそば・ポテトフライ ゆでブロッコリー オニオンスープ・牛乳	チャーハンおにぎり 麦茶	449	16.0	12.1	1.8	豚肉 牛乳 卵・焼き豚・なると	フルーチェの素・焼きそば麺 焼きそばソース ポテトフライ・精白米	キャベツ・人参・にら もやし・ブロッコリー パセリ・ねぎ・グリーンピース
30	水	野菜せんべい	モロの竜田揚げ・五目豆 白菜のおかか和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ゼリートライフル 麦茶	452	17.6	15.0	1.3	モロ かつお節・大豆 油揚げ・牛乳	野菜せんべい 片栗粉・精白米 カステラ・ゼリーの素	白菜・人参・きゅうり 大根・筍・レンコン キャベツ・みかん缶
31	木	マンナビスケット	チキンライス・チーズ入り炒り卵 キャベツのフレンチサラダ コンソメスープ・牛乳	星型せんべい 麦茶	445	16.8	14.4	1.2	鶏肉 たまごそぼろ・チーズ 牛乳	マンナビスケット・精白米 フレンチドレッシング 星型せんべい	玉ねぎ・キャベツ 人参・きゅうり 大根・しめじ

\*日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



# 10月の予定こんだてひょう(離乳食)



令和6年度

矢板保育園

日	曜	完了期食(12ヶ月～)			後期食(9～11ヶ月頃)		中期食(7～8ヶ月頃)	初期食(5～6ヶ月頃)
		朝のおやつ	昼食	おやつ	朝のおやつ	昼食		
1	火	バナナ	サバの味噌煮・五色和え 金平ごぼう・ごはん すまし汁・牛乳	マンナビスケット 麦茶	バナナ	煮魚(サバ) もやしのサラダ 白粥・小松菜のスープ・麦茶	煮魚(タラ) 人参のサラダ 白粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
2	水	青りんごゼリー	野菜のスパゲティ・肉団子のトマト煮 キャベツのイタリアンサラダ ポトフ・牛乳	鮭菜飯おにぎり 麦茶	青りんごゼリー	野菜のスパゲティ 肉団子のトマト煮 白粥・玉ねぎのスープ・麦茶	にゅうめん 肉団子のトマト煮 麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶
3	木	クッキー	チキン煮・大根の和風サラダ ひじきごはん 味噌汁・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	クッキー	チキン煮 大根のサラダ ひじき粥・もやしのスープ・麦茶	チキン煮 大根のサラダ 白粥・麦茶	白粥 大根ペースト 麦茶
4	金	ハイハイ(プレーン)	中華旨煮・肉団子のだし煮 春雨サラダ・ごはん わかめスープ・牛乳	アップルレーズン蒸しパン 麦茶	ハイハイ(プレーン)	肉団子のだし煮 野菜のここと煮 白粥・チンゲン菜のスープ・麦茶	肉団子のだし煮 野菜のここと煮 白粥・麦茶	白粥 白菜ペースト 麦茶
5	土		運動会			運動会	運動会	運動会
6	日							
7	月	ほうれん草と小松菜せんべい	肉じゃが・切干大根 白菜のサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	かぼちゃ&にんじんリング 麦茶	ほうれん草と小松菜せんべい	肉じゃが 白菜のサラダ 白粥・豆腐のスープ・麦茶	肉じゃが 白菜のサラダ 白粥・麦茶	白粥 豆腐ペースト 麦茶
8	火	コーンフレーク	鶏のトマト煮・オムレツ コロコロサラダ・ごはん ぶどうゼリー・牛乳	ジャムパン りんごジュース	コーンフレーク	鶏のトマト煮 コロコロサラダ 白粥・りんご・麦茶	鶏のトマト煮 コロコロサラダ 白粥・麦茶	白粥 大根ペースト 麦茶
9	水	オレンジ	煮魚(鮭)・切昆布煮 大根のサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	ヨーグルト 麦茶	オレンジ	煮魚(鮭) 大根のサラダ 白粥・白菜のスープ・麦茶	煮魚(鮭) 大根のサラダ 白粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
10	木	マンナビスケット	にゅうめん・チキン煮 ブロッコリーサラダ みかん缶・牛乳	野菜粥 麦茶	マンナビスケット	にゅうめん ブロッコリーのサラダ オレンジ・麦茶	にゅうめん ブロッコリーのサラダ りんご・麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶
11	金	クッキー	野菜のそぼろ煮・じゃが芋煮 キャベツのサラダ・ごはん トマトスープ・牛乳	ふかし芋 麦茶	クッキー	野菜のそぼろ煮 じゃが芋煮 白粥・玉ねぎのスープ・麦茶	肉団子の野菜あんかけ じゃが芋煮 白粥・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
12	土	りんご	豚の玉ねぎあんかけ・かぼちゃ煮 小松菜のおかか和え・ごはん 味噌汁・牛乳	しらす&わかめせんべい 麦茶	りんご	豚の野菜あんかけ かぼちゃ煮 白粥・大根のスープ・麦茶	野菜のそぼろ煮 かぼちゃ煮 白粥・麦茶	白粥 かぼちゃペースト 麦茶
13	日							
14	月		スポーツの日			スポーツの日	スポーツの日	スポーツの日
15	火	マンナウエハース	煮魚(タラ)・もやしのサラダ さつま芋スティック・ごはん けんちん汁・牛乳	パンケーキ 麦茶	マンナウエハース	煮魚(タラ) もやしのサラダ 白粥・白菜のスープ・麦茶	煮魚(タラ) 白菜のサラダ 白粥・麦茶	白粥 さつま芋ペースト 麦茶
16	水	ハイハイ(野菜)	鶏のトマト煮 ブロッコリーサラダ・ジャムパン バナナ・千切り野菜スープ・牛乳	ツナ昆布おにぎり 麦茶	ハイハイ(野菜)	鶏のトマト煮 ブロッコリーのサラダ パン粥・バナナ・麦茶	鶏のトマト煮 ブロッコリーのサラダ パン粥・麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶
17	木	オレンジ	チキン煮・キャベツのサラダ 高野豆腐煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	オレンジ	チキン煮 キャベツのサラダ 白粥・じゃが芋のスープ・麦茶	そぼろ煮 キャベツのサラダ 白粥・麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶
18	金	ヨーグルト	肉団子のだし煮・春雨サラダ かぼちゃ煮・ごはん たまごスープ・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	ヨーグルト	肉団子の野菜あんかけ かぼちゃ煮 白粥・たまごスープ・麦茶	肉団子の野菜あんかけ かぼちゃ煮 白粥・麦茶	白粥 かぼちゃペースト 麦茶
19	土	バナナ	鶏の野菜あんかけ・海藻サラダ 里芋味噌煮・ごはん すまし汁・牛乳	かぼちゃ&にんじんリング 麦茶	バナナ	野菜のそぼろ煮 里芋煮 白粥・小松菜のスープ・麦茶	野菜のそぼろ煮 里芋煮 白粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
20	日							
21	月	小魚せんべい	豚と豆腐の野菜あんかけ・厚焼き玉子 キャベツのサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	桃ヨーグルト 麦茶	小魚せんべい	豚と豆腐の野菜あんかけ 厚焼き玉子 白粥・ほうれん草のスープ・麦茶	豆腐の野菜あんかけ ほうれん草のサラダ 白粥・麦茶	白粥 ほうれん草ペースト 麦茶
22	火	オレンジゼリー	煮魚(タラ)・さつま芋煮 チンゲン菜のサラダ・ごはん 春雨スープ・牛乳	マンナビスケット 麦茶	オレンジゼリー	煮魚(タラ) チンゲン菜のサラダ 白粥・人参のスープ・麦茶	煮魚(タラ) チンゲン菜のサラダ 白粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
23	水	ハイハイ(プレーン)	肉じゃが・高野豆腐煮 花野菜サラダ・ごはん フルーツポンチ・牛乳	ジャムパン りんごジュース	ハイハイ(プレーン)	肉じゃが 高野豆腐煮 白粥・オレンジ・麦茶	肉じゃが 高野豆腐煮 白粥・麦茶	白粥 玉ねぎペースト 麦茶
24	木	たまごボーロ	煮込みうどん ポテトサラダ・竹輪煮 バナナ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	たまごボーロ	煮込みうどん ポテトサラダ バナナ・麦茶	煮込みうどん ポテトサラダ バナナ・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
25	金	クッキー	鶏の味噌煮・大根の納豆和え かぼちゃ煮・ごはん すまし汁・牛乳	しらす&わかめせんべい 麦茶	クッキー	チキン煮 大根の納豆和え 白粥・もやしのスープ・麦茶	かぼちゃのそぼろあんかけ 大根の納豆和え 白粥・麦茶	白粥 大根ペースト 麦茶
26	土	かぼちゃ&にんじんリング	豆腐ハンバーグ・里芋煮 小松菜のツナ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	マンナウエハース 麦茶	かぼちゃ&にんじんリング	豆腐ハンバーグ 小松菜のツナ和え 白粥・白菜のスープ・麦茶	豆腐ハンバーグ 小松菜のツナ和え 白粥・麦茶	白粥 白菜ペースト 麦茶
27	日							
28	月	チーズスティック	チキン煮・さつま芋煮 ほうれん草のサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	チーズスティック	チキン煮 ほうれん草のサラダ 白粥・豆腐のスープ・麦茶	肉団子のだし煮 ほうれん草のサラダ 白粥・麦茶	白粥 ほうれん草ペースト 麦茶
29	火	ヨーグルト	にゅうめん・じゃが芋煮 ゆでブロッコリー オニオンスープ・牛乳	たまご粥 麦茶	ヨーグルト	にゅうめん・じゃが芋煮 ゆでブロッコリー 玉ねぎのスープ・麦茶	にゅうめん・じゃが芋煮 ゆでブロッコリー 麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶
30	水	ハイハイ(野菜)	煮魚(鮭)・五目豆 白菜のおかか和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ゼリー 麦茶	ハイハイ(野菜)	煮魚(鮭) 白菜のサラダ 白粥・キャベツのスープ・麦茶	煮魚(鮭) 白菜のサラダ 白粥・麦茶	白粥 白菜ペースト 麦茶
31	木	マンナビスケット	鶏のトマト煮・オムレツ キャベツのサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	小魚せんべい 麦茶	マンナビスケット	鶏のトマト煮 キャベツのサラダ 白粥・大根のスープ・麦茶	鶏のトマト煮 キャベツのサラダ 白粥・麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶

麦茶・・・麦茶25ml+お湯25ml 計50mlです。