



2023年10月 献立表（乳児食）

社会福祉法人 都島友の会
都島友潤乳児保育センター
幼保連携型認定こども園 友潤児童センター分園

日曜日	開食 10時	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	延長 (6時)	黄色		赤色		緑色		栄養価				
					熱や力になる エネルギー源	血や肉になる たんぱく質源	体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	たんぱく質	脂質	糖質	塩分	鉄	カルシウム		
2月	牛乳ソフトゼンべい	高菜チャーハン 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 南瓜蒸しパン	バナナ	米 春雨 小麦粉	豚肉 豆腐 竹輪 豆乳 牛乳	高菜漬け 人参 玉葱 コーン 胡瓜 キャベツ 豆苗 南瓜	483	16	17	237	1.3			
3火	牛乳ミニサラダ	ご飯 みそ汁 柿 おから入りオムレツ 白菜の塩昆布和え	牛乳 あまじゃこ さつま芋スティック	ルヴァン 揚げもち	米 さつま芋	おから 塩昆布 豚肉 厚揚げ 卵 牛乳 じゃこ	玉葱 人参 パセリ 白菜 胡瓜 ほうれん草 柿	456	18	16	337	2.6			
4水	牛乳ラムネ	ご飯 すまし汁 鮭のチャンチャン焼き ココロサラダ	牛乳 とうふナゲット	ホットケーキ	米 じゃが芋	鮭 牛乳 ひじき 鶏肉 豆腐	玉葱 人参 パセリ えのき茸 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 大根 小松菜	467	24	20	256	2			
5木	牛乳ソフトゼンべい	味噌ラーメン ちくわの磯辺揚げ もやしサラダ	お茶 きのこおにぎり	ばりんこ きなこもち	中華麺 小麦粉 米	豚肉 竹輪 青のり さつま揚げ	白菜 人参 もやし にんにく 生姜 葉ねぎ キャベツ コーン エリンギ しめじ茸	484	18	12	153	1.4			
6金	牛乳ミニサラダ	秋野菜カレーライス キャベツサラダ オレンジ	牛乳 黒糖わらびもち	ぼたぼた焼き ラムネ	米 さつま芋 里芋 わらび餅粉	豚肉 牛乳	玉葱 人参 しめじ茸 キャベツ 胡瓜 コーン オレンジ	507	14	15	246	2.7			
7土	お茶ラムネ	チキンライス 野菜サラダ スープ	お茶 星たべよ ルヴァン		米	鶏肉	人参 玉葱 コーン パセリ キャベツ ブロッコリー 大根 しめじ茸								
9月		スポーツの日													
10火	牛乳ミニサラダ	アマランサスご飯 みそ汁 鮭の塩焼き そうめんチャンブルー	牛乳 キャラットスコーン	コーン蒸しパン	米 アマランサス そうめん 小麦粉 バター	鮭 豚肉 牛乳	人参 コーン キャベツ 葉ねぎ 小松菜 玉葱	479	19	16	246	1.5			
11水	牛乳ラムネ	ご飯 わかめスープ 厚揚げの中華炒め 棒ギョーザ	牛乳 バナナ じゃこ大豆	オープンポテト	米 ごま ギョーザの皮	厚揚げ イカ 豚肉 わかめ 牛乳 大豆 じゃこ	チンゲン菜 きくらげ 人参 玉葱 キャベツ なら 生姜 葉ねぎ バナナ	474	21	18	373	2.6			
12木	牛乳ソフトゼンべい	栗ご飯 みそ汁 筑前煮 しらす和え 梨	牛乳 カレーサンド	ぼたぼた焼き ラムネ	米 栗 里芋 こんにやく パン ごま	鶏肉 しらす わかめ 牛乳 豚肉	大根 人参 だけこのこ 玉葱 干し椎茸 絹さや 小松菜 キャベツ えのき茸 葉ねぎ 梨	465	19	15	275	1.5			
13金	牛乳ミニサラダ	きのこスパゲッティ かぼちゃサラダ パイナップル	お茶 じゃこピーおにぎり	ばりんこ きなこもち	米 スパゲティ	ツナ 大豆 しらす	しめじ茸 えのき茸 エリンギ 人参 玉葱 小松菜 ビーマン 南瓜 胡瓜 パイナップル にんにく	438	16	10	156	1.7			
14土		運動会													
16月	牛乳ソフトゼンべい	ひじきのちらし寿司 厚揚げのそぼろあんかけ 赤だし バナナ	牛乳 あまじゃこ 焼き芋	きな粉 パンケーキ	米 さつま芋	しらす 鶏肉 卵 厚揚げ 牛乳 ひじき じゃこ	人参 干し椎茸 胡瓜 小松菜 なめこ 葉ねぎ バナナ	450	18	13	379	2.9			
17火	牛乳ミニサラダ	ご飯 もやしスープ なす入りマーボー豆腐 ごぼうサラダ	牛乳 マドレーヌ	ルヴァン 揚げもち	米 ごま 小麦粉 バター	豚肉 豆腐 卵 牛乳	なす 玉葱 人参 キャベツ 生姜 葉ねぎ ごぼう 胡瓜 もやし 小松菜	512	16	23	282	1.9			
18水	牛乳ラムネ	麦ご飯 みそ汁 サバの塩焼き 大根おろし 小松菜のゴマ酢和え	牛乳 じゃが芋ドーナツ (米粉)	バナナ	米 押麦 ごま じゃが芋 米粉 こんにやく	鯖 豆腐 竹輪 牛乳 豆乳	大根 小松菜 人参 ごぼう 葉ねぎ	454	18	18	275	1.8			
19木	牛乳ソフトゼンべい	カレーうどん さつま芋の天ぷら きのこのサラダ	お茶 しらす昆布おにぎり	ぼたぼた焼き ラムネ	米 うどん玉 ごま 米 小麦粉 さつま芋	牛肉 油揚げ 豚肉 しらす 塩昆布	玉葱 人参 キャベツ 葉ねぎ しめじ茸 エリンギ レタス 胡瓜	508	17	16	205	1.6			
20金	牛乳ミニサラダ	ふりかけご飯 お好み焼き みそ汁	牛乳 揚げもち りんご寒天	ばりんこ きなこもち	米 小麦粉 たかす	豚肉 イカ 寒天 厚揚げ 卵 牛乳 かつお節 青のり	キャベツ 葉ねぎ 玉葱 小松菜 リンゴ リンゴジュース	500	19	15	276	2.1			
21土	お茶ラムネ	チキンピラフ 野菜サラダ スープ	お茶 ばりんこ ルヴァン		米	鶏肉	玉葱 ビーマン コーン キャベツ 人参 ブロッコリー 白菜 パセリ								
23月	牛乳ソフトゼンべい	ご飯 みそ汁 柿 鰯の塩焼き ひじきと大豆の炒め物	牛乳 あまじゃこ ちんすこう	ふかし芋	米 小麦粉	鯖 ひじき 大豆 豆腐 じゃこ 牛乳	人参 小松菜 ゆず 柿	479	20	18	292	2.7			
24火	牛乳ミニサラダ	パン オープンポテト 鶏唐のオーロラソースがけ イタリアンサラダ スープ	牛乳 フルーツヨーグルト	ルヴァン 揚げもち	パン じゃが芋	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン キャベツ 玉葱 パセリ バナナ ミカン モモ バイン	496	20	25	266	1			
25水	牛乳ラムネ	アマランサスご飯 さばの味噌煮 けんちん汁 ほうれん草のおかか和え	牛乳 里芋の甘辛揚げ	バナナ	米 アマランサス 里芋	鯖 かつお節 豆腐 牛乳	白菜 ほうれん草 人参 大根 ごぼう 小松菜	430	19	15	259	1.9			
26木	牛乳ソフトゼンべい	ハヤシライス 大根サラダ オレンジ	牛乳 ホットドッグ	ぼたぼた焼き ラムネ	米 じゃが芋 パン	牛肉 しらす ウィンナー 牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース 大根 胡瓜 オレンジ キャベツ	529	18	17	241	1.4			
27金	牛乳ミニサラダ	ご飯 みそ汁 れんこん入り鶏団子 お浸し	牛乳 チーズじゃかもち	ばりんこ きなこもち	米 ごま じゃが芋	鶏肉 鶏肝臓 牛乳 豆腐 チーズ 油揚げ 青のり	れんこん しそ 白菜 えのき茸 南瓜 葉ねぎ	440	20	16	279	2.2			
28土	お茶ラムネ	焼きそば ブロッコリーサラダ スープ	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		中華麺	豚肉	人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー コーン 大根 青梗菜								
30月	牛乳ソフトゼンべい	ご飯 みそ汁 バーベキュー風チキン 添え野菜 トマトサラダ	牛乳 星たべよ 豆乳ココアプリン	野菜チヂミ	米 ごま	鶏肉 セラチン わかめ 豆乳 豆腐 牛乳	玉葱 南瓜 葉ねぎ にんにく トマト 胡瓜 小松菜	489	21	20	252	2			
31火	牛乳ミニサラダ	パン コンソメスープ おばけのミートローフ スティック野菜 ミニゼリー	牛乳 スイートパンフキン 〜おばけチップ添え	ルヴァン 揚げもち	パン さつま芋 パン粉 バター ギョーザの皮	牛肉 豚肉 鶏肉 鶏肝臓 大豆 牛乳	玉葱 マッシュルーム 南瓜 ブロッコリー 人参 大根 胡瓜 白菜 しめじ茸 パセリ ゼリー	496	21	24	243	2.3			

秋の味覚が盛りだくさん！！

新米が出回り始めるこの季節は、美味しいご飯と、栗・さつまいも・秋鮭・きのこ類などの旬の食材を使ったおかずで「食欲の秋」を楽しみましょう！！

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

