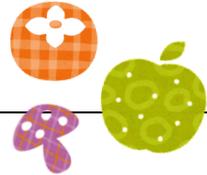
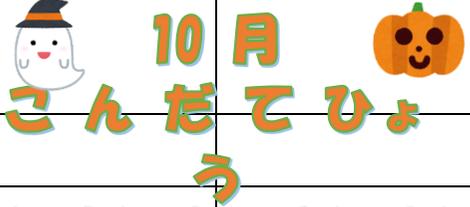


10月

えぶちにしや園・えがお園

日付	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝食	 カレーライス キャベツのマヨサラダ オレンジ	ごはん キャベツのマヨサラダ オレンジ	ごはん たらの野菜あんかけ ほうれん草の白和え みそ汁(さといも・えのき) パン缶	ミートスパゲッティ かぼちゃのピースサラダ コンソメスープ(こまつな・コーン) バナナ	ごはん さばのみそ煮 彩り金平 すまし汁(しめじ・はくさい)	3色そぼろ丼 ブロッコリーと玉ねぎのひじき炒め みそ汁(さつまいも・キャベツ)
午後おやつ	牛乳 アップルゼリー お野菜せんべい	牛乳 中華まん(さつまいも)(豆乳)	牛乳 きなこドーナツ(豆乳)	牛乳 小魚入り焼きおにぎり(しょうゆ)	牛乳 フライドポテト おこめリング	牛乳 きな粉おむすび
カロリー		546 kcal	523 kcal	534 kcal	496 kcal	520 kcal
日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝食	 ごはん 鶏むねのケチャップ炒め 高野豆腐とひじきの煮物 みそ汁(れんこん・玉ねぎ) オレンジ	ごはん さわらの蒲焼き風 キャベツとにんじんのコーン和え みそ汁(かぼちゃ・ごぼう)	ごはん 鶏もものマヨ焼き 3色マリネ ポタージュ(じゃがいも・ウィンナー) バナナ	ごはん 生揚げのそぼろ煮 カラフルサラダ 春雨スープ(にんじん・コーン) オレンジ	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのツナがけ みそ汁(はくさい・油揚げ) バナナ	3色そぼろ丼 ブロッコリーと玉ねぎのひじき炒め みそ汁(さつまいも・キャベツ)
午後おやつ	牛乳 おから入り蒸しパン(豆乳)	牛乳 中華まん(さつまいも)(豆乳)	牛乳 きつねにぎり	牛乳 小魚入り焼きおにぎり(しょうゆ)	牛乳 フライドポテト おこめリング	牛乳 きな粉おむすび
カロリー	523 kcal	516 kcal	517 kcal	518 kcal	516 kcal	492 kcal
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日
朝食	ごはん 鶏むねのケチャップ炒め 高野豆腐とひじきの煮物 みそ汁(れんこん・玉ねぎ) オレンジ	ごはん さわらの蒲焼き風 キャベツとにんじんのコーン和え みそ汁(かぼちゃ・ごぼう)	ごはん 鶏もものマヨ焼き 3色マリネ ポタージュ(じゃがいも・ウィンナー) バナナ	ごはん 生揚げのそぼろ煮 カラフルサラダ 春雨スープ(にんじん・コーン) オレンジ	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのツナがけ みそ汁(はくさい・油揚げ) バナナ	3色そぼろ丼 ブロッコリーと玉ねぎのひじき炒め みそ汁(さつまいも・キャベツ)
午後おやつ	牛乳 おから入り蒸しパン(豆乳)	牛乳 中華まん(さつまいも)(豆乳)	牛乳 きつねにぎり	牛乳 焼きうどん	牛乳 豆腐のココアマフィン(米粉)	牛乳 鶏そぼろごはん
カロリー	523 kcal	516 kcal	517 kcal	518 kcal	548 kcal	492 kcal
日付	28日	29日	30日	31日	 10月 ごんたてひょう	
朝食	ひじきごはん 鶏とじゃがいもの炒め煮 れんこんとにんじんの甘酢和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	カレーライス キャベツのマヨサラダ オレンジ	ごはん たらの野菜あんかけ ほうれん草の白和え みそ汁(さといも・えのき) パン缶	ごはん クリームシチュー キャベツのコールスロー バナナ		
午後おやつ	牛乳 お誕生日会メニュー	牛乳 アップルゼリー お野菜せんべい	牛乳 きなこドーナツ(豆乳)	牛乳 ハロウィンかぼちゃケーキ(米粉)		
カロリー	498 kcal	546 kcal	523 kcal	570 kcal		

※カロリーは3～5歳児量

年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量				
	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3～5歳	520/20.8/14.4/76.7/1.5未満		522	20.6	15.4	80.9	1.5
1～2歳	475/19.0/13.2/70.1/1.4未満		477	19.7	16.2	68.9	1.3

※午前おやつ(乳児のみ)

月・水・金…カップヨーグルト 火・木・土…煎餅、牛乳

※夕間食:日替わりおにぎり(ツナ、おおか、ふりかけ等)

10月 離乳食献立

えぶちにしゃ園

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日					
日付			1日			2日			3日			4日			5日					
食	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期		
	食				米 焼き心 じゃが芋	米 ささみ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ	米 ささみ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ	米、きな粉 (きな粉がゆ) ほうれん草 人参	米 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草	米 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草	米 焼き心 かぼちゃ	米 焼き心 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 小松菜	米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 小松菜	米 カレイ じゃが芋 人参 さつま芋 白菜 じゃが芋	米 カレイ 人参 さつま芋 白菜 じゃが芋	米 カレイ 人参 さつま芋 白菜 じゃが芋	米 焼き心 さつま芋	米 焼き心 玉ねぎ 人参 ほうれん草 なす	米 焼き心 玉ねぎ 人参 ほうれん草 なす	
日付			7日			8日			9日			10日			11日			12日		
食	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期		
	米 高野豆腐 人参	米 高野豆腐 玉ねぎ 人参 白菜	米 高野豆腐 玉ねぎ 人参 白菜	米 カレイ かぼちゃ	米 カレイ キャベツ 人参 かぼちゃ さつま芋	米 カレイ キャベツ 人参 かぼちゃ さつま芋	米 しらす じゃが芋	米 しらす きゅうり じゃが芋 白菜	米 しらす パプリカ きゅうり 人参 じゃが芋 白菜	米 焼き心 キャベツ	米 焼き心 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ	米 豚ひき肉 もやし 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ	米 豆腐 ブロックリー	米 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 白菜	米 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 白菜	米 焼き心 人参	米 焼き心 玉ねぎ 人参 ほうれん草 なす	米 焼き心 玉ねぎ 人参 ほうれん草 なす		
日付			14日			15日			16日			17日			18日			19日		
食	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期		
				米 焼き心 じゃが芋	米 ささみ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ	米 ささみ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ	米、きな粉 (きな粉がゆ) ほうれん草 人参	米 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草	米 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草	米 焼き心 かぼちゃ 小松菜	米 焼き心 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 小松菜	米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 小松菜	米 カレイ じゃが芋 人参 さつま芋 白菜 じゃが芋	米 カレイ 人参 さつま芋 白菜 じゃが芋	米 カレイ 人参 さつま芋 白菜 じゃが芋	米 焼き心 さつま芋	米 焼き心 玉ねぎ 人参 ほうれん草 なす	米 焼き心 玉ねぎ 人参 ほうれん草 なす		
日付			21日			22日			23日			24日			25日			26日		
食	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期		
	米 高野豆腐 人参	米 高野豆腐 玉ねぎ 人参 白菜	米 高野豆腐 玉ねぎ 人参 白菜	米 カレイ かぼちゃ	米 カレイ キャベツ 人参 かぼちゃ さつま芋	米 カレイ キャベツ 人参 かぼちゃ さつま芋	米 しらす じゃが芋	米 しらす きゅうり じゃが芋 白菜	米 しらす パプリカ きゅうり 人参 じゃが芋 白菜	米 焼き心 キャベツ	米 焼き心 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ	米 豚ひき肉 もやし 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ	米 豆腐 ブロックリー	米 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 白菜	米 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 白菜	米 焼き心 人参	米 焼き心 玉ねぎ 人参 ほうれん草 なす	米 焼き心 玉ねぎ 人参 ほうれん草 なす		
日付			28日			29日			30日			31日								
食	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期		
	米 カレイ じゃが芋	米 カレイ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 白菜	米 鶏むね肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 白菜	米 焼き心 キャベツ	米 焼き心 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ	米、きな粉 (きな粉がゆ) ほうれん草 人参	米 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草	米 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草	米 焼き心 人参	米 ささみ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ	米 ささみ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ								

※食材が変更となることがあります。 変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食とスープ、中期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供致します。

※主食が麺類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。