

2022年 10月上旬 きゅうしよくこんだて よていひひょう

社会福祉法人 路交館 幼保連携型認定こども園 豊新聖愛園

つくレクラブ

2022.09.30

日付	ひるごはん (1さいじ~5さいじ)	エネルギー タンパク質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名			幼児食	後期食	7ヶ月ごろ~		ぎょうじ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			メニュー	材料名	
1 土	マーボー豆腐 ブロッコリーのごまポンず すましじる(ふ) ごぶつきまい	312.8(250.3) 14.3(11.4) 11.0(8.8) 1.1(0.9)	半つき米、片栗粉、砂糖、ゴマ油、ちび麩	木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、すりごま	しろ葱、みつば、しょうが、カットわかめ	マーボー豆腐 ブロッコリーのごまポンず すましじる(ふ)	マーボー豆腐 ブロッコリーのもの すましじる(ふ)	白身魚の煮付け ブロッコリーの煮物 すまし汁 おかゆ	タイ ブロッコリー ごぶつきまい	
3 月	ぎゅうちゃんごはん ツナとチンゲンさいのあえもの みそしる(かぼちゃ)	284.1(227.3) 9.0(7.2) 6.5(5.2) 1.9(1.5)	半つき米、油、砂糖	牛肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、うす揚げ	チンゲンサイ、かぼちゃ、スイートコーン、ルッコラ、ツナ缶(冷)、人参、みつば、青葱	ぎゅうちゃんごはん ツナとチンゲンさいのあえもの みそしる(かぼちゃ)	ぎゅうちゃんごはん チンゲンさいのにびたし みそしる(かぼちゃ)	豆腐のくす煮 チンゲン菜の煮浸し みそ汁 おかゆ	豆腐 片栗粉 チンゲン菜 ごぶつきまい	
4 火	さばのしおやき こうや豆腐のたまごとじ みそしる(じゃがいも) ごぶつきまい(なっとう)	380.5(290.1) 24.8(20.4) 14.6(9.3) 2.4(1.8)	半つき米、じゃが芋、砂糖	塩鯖、納豆、かまぼこ赤奴、卵、米みそ(淡色辛みそ)、高野豆腐、うす揚げ、塩鯖(大)、さわら	きゃべつ、玉葱、人参、みつば、青葱	さわらのしおやき こうや豆腐のたまごとじ 《たまごなし》 みそしる(じゃがいも)	さわらのしおやき にんじんのあまに みそしる(じゃがいも)	ささみのくす煮 人参の甘煮 みそ汁 おかゆ	ささみ 片栗粉 人参 ごぶつきまい	
5 水	ジャージャーめん かぼちゃのふくめに スープ(ワカメ)	245.9(244.1) 9.7(9.0) 7.1(5.9) 2.5(2.1)	ゆで中華めん、砂糖、ゴマ油、ゆでうどん	合挽肉、みそ、錦糸卵、すりごま	カボチャ(冷)、玉葱、胡瓜、人参、青葱、カットわかめ	ジャージャーめん かぼちゃのふくめに スープ(ワカメ)	ジャージャーめん かぼちゃのもの スープ(ワカメ)	白身魚の煮付け かぼちゃの煮物 煮込みうどん	タイ かぼちゃ うどん	
6 木	ホワイトシチュー グリーンサラダ ロールパン オレンジ	259.5(220.8) 9.0(7.4) 11.8(10.0) 1.3(1.0)	チルドポテト、マカロニ、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、マーガリン	鶏モモ肉、牛乳、ベーコン	オレンジ、玉葱、レタス、人参、胡瓜、セロリ	ホワイトシチュー グリーンサラダ オレンジ	ホワイトシチュー つぶしトマト オレンジ	豆腐のくす煮 つぶしトマト スープ 浸しパン	豆腐 片栗粉 トマト パン	
7 金	かしのさっぱりやき なすのみそしぎ みそしる(えのき) ごぶつきまい	300.1(240.8) 14.5(11.6) 10.8(8.6) 1.2(0.9)	半つき米、ゴマ油、砂糖	鶏モモ肉、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ	なす、トマト*、大根おろし、えのき茸、ピーマン、サニーレタス、青葱、しょうが	かしのさっぱりやき なすのみそしぎ みそしる(えのき)	かしのさっぱりやき ブロッコリーのもの みそしる(えのき)	ささみのくす煮 ブロッコリーの煮物 みそ汁 おかゆ	ささみ 片栗粉 ブロッコリー ごぶつきまい	
8 土	ぶたにくのスープに きゅうりもみ じゃこめし	254.0(203.2) 10.9(8.7) 5.4(4.3) 1.7(1.4)	半つき米、はるさめ、砂糖、油	豚モモ肉、厚揚げ(三角)、ちりめんじゃこ、うす揚げ	はくさい、胡瓜、人参、竹の子(ゆで)、しめじ、カットわかめ	ぶたにくのスープに きゅうりもみ じゃこめし	ぶたにくのスープに オクラのもの じゃこめし	白身魚の煮付け オクラの煮物 スープ おかゆ	タイ オクラ ごぶつきまい	ふれあい うどんかい
11 火	あきカレーライス からあげ PAサラダ ヤクルト	585.2(468.5) 20.0(13.9) 23.3(17.9) 2.5(2.5)	半つき米、さつまいも、マーガリン、フレンチドレッシング(分離型)、油、片栗粉	ヤクルト、鶏モモ肉、牛肉	玉葱、きゃべつ、舞茸、人参、胡瓜、マッシュルーム缶、パイン缶、しめじ、りんご、しょうが、んにく	あきハヤシライス からあげ PAサラダ ヤクルト	あきハヤシライス かしのものに きゃべつのにびたし ヤクルト	ささみのくす煮 きゃべつ煮浸し スープ おかゆ	ささみ 片栗粉 きゃべつ ごぶつきまい	やったぞ パーティ
12 水	ごぼうとひきにくのたまごとじ ひじきのすのもの みそしる(とうふ)	303.7(250.6) 14.6(12.4) 8.7(7.3) 1.9(1.5)	半つき米、砂糖	納豆、合挽肉、卵、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶	ツナ缶(冷)、胡瓜、人参、なめこ、みつば、ひじき、青葱	ごぼうとひきにくのもの ひじきのすのもの みそしる(とうふ)	ごぼうとひきにくのもの マッシュポテト みそしる(とうふ)	白身魚の煮付け マッシュポテト みそ汁 おかゆ	タイ じゃがいも ごぶつきまい	
13 木	ぶたにくのソースづけ スパゲティーサラダ スープ(はくさい) ロールパン	239.5(203.6) 12.2(9.9) 14.1(12.0) 1.9(1.6)	スパゲティー、マヨネーズ	豚モモ肉、ロースハム、ベーコン	玉葱、はくさい、トマト、人参、胡瓜、きゃべつ、サニーレタス	ぶたにくのソースづけ スパゲティーサラダ スープ(はくさい)	ぶたにくのケチャップやき つぶしトマト スープ(はくさい)	豆腐のくす煮 つぶしトマト スープ 浸しパン	豆腐 片栗粉 トマト パン	
14 金	ハムライス はくさいサラダ コーンスープ	334.8(264.0) 8.8(7.0) 8.4(6.5) 2.7(1.7)	半つき米、マーガリン、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、砂糖	牛乳、ロースハム	玉葱、はくさい、クリームコーン缶、りんご、マッシュルーム缶、人参、胡瓜、グリーンピース(冷凍)	ハムライス はくさいサラダ コーンスープ	ハムライス はくさいのにびたし コーンスープ	ささみのくす煮 白菜の煮浸し スープ おかゆ	ささみ 片栗粉 白菜 ごぶつきまい	
15 土	やきにくふういためもの じゃこのすのもの みそしる(じゃがいも) ごぶつきまい	266.5(213.2) 12.5(10.0) 6.8(5.5) 1.7(1.3)	半つき米、じゃが芋、油	牛肉、ちりめんじゃこ、米みそ(淡色辛みそ)	きゃべつ、玉葱、竹の子(ゆで)、人参、ピーマン、青葱、カットわかめ	やきにくふういためもの じゃこのすのもの みそしる(じゃがいも)	やきにくふういためもの ブロッコリーのもの みそしる(じゃがいも)	白身魚の煮付け ブロッコリーの煮物 みそ汁 おかゆ	タイ ブロッコリー ごぶつきまい	

2022年 10月下旬 きゅうしよくこんだて よていひょう

社会福祉法人 路交館

幼保連携型認定こども園

豊新聖愛園

うくレクラブ

2022.09.15

日付	ひるごはん (1さいじ~5さいじ)	エネルギー タンパク質 脂質/糖分 (1)は未満児	材 料 名			幼児食	後期食	7ヶ月ごろ~		ぎょうじ
			黒と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			メニュー	材料名	
17月	あきあじごはん ほうれんそうのいそべあえ とんじる	291.4(236.1) 11.4(9.6) 5.3(4.2) 1.8(1.5)	半つき米、砂糖	豚モモ肉、ゆで かり、うす揚、 米みそ(淡色辛 みそ)	人参、しめじ、 大根、もみの り、竹(打)ぶり (冷)、青葱	あきあじごはん ほうれんそうのいそべあえ とんじる	あきあじごはん ほうれんそうのにびたし とんじる	豆腐のくす煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁 おかゆ	豆腐 片栗粉 ほうれん草 ごぶつきまい	
18火	さばのみそに ネバナバあえ すましじる(ふ) ごぶつきまい	313.7(248.8) 17.5(16.0) 10.4(6.5) 2.0(1.6)	半つき米、長 芋、砂糖、ちび 麩	鯖、かまぼこ赤 奴、納豆、米み そ(淡色辛み そ)、かつお 節、鯖(大)、 さわら	オクラ(冷 凍)、しょう が、みつば、 カットわかめ	さわらのみそに ネバナバあえ すましじる(ふ)	さわらのみそに オクラのもの すましじる(ふ)	ささみのくす煮 オクラの煮物 すまし汁 おかゆ	ささみ 片栗粉 オクラ ごぶつきまい	
19水	オムライス ブロッコリーのゴマドレサラダ スープ(レタス) プチゼリー	273.0(221.5) 10.0(8.1) 6.4(5.1) 2.5(1.9)	半つき米、マ ーガリン、砂糖	鶏肉(もも皮なし)、オムシ ー、ベーコン	トマト*、玉 葱、レタス、し めじ、人参、 マッシュルーム 缶、グリーンピー ズ	オムライス ブロッコリーのゴマドレサラダ スープ(レタス) プチゼリー	オムライス ブロッコリーのもの スープ(レタス) プチゼ リー	白身魚の煮付け ブロッコリーの煮物 スープ おかゆ	タイ ブロッコリー ごぶつきまい	おたんじょうび かい
20木	かしのカレーやき コールスローサラダ みそしる(さつまいも) ごぶつきまい	342.4(267.0) 14.4(11.3) 13.2(9.8) 1.7(1.3)	半つき米、さつ まいも、フレン ドドレッシング (乳化型)、片 栗粉、砂糖	鶏モモ肉、ロー スハム、米みそ (淡色辛み そ)、卵(黄)、う す揚	きゃべつ、トマ ト*、胡瓜、青 葱	かしのケチャップやき コールスローサラダ みそしる(さつまいも)	かしのケチャップやき きゃべつのにびたし みそしる(さつまいも)	豆腐のくす煮 きゃべつ煮浸し みそ汁 おかゆ	豆腐 片栗粉 きゃべつ ごぶつきまい	
21金	おべんとう					おべんとう	おべんとう	ささみのくす煮 マッシュポテト スープ おかゆ	ささみ 片栗粉 じゃがいも ごぶつきまい	えんがいほいく
22土	にくじゃがに オクラのごまあえ みそしる(えのき) ごぶつきまい	282.3(225.8) 11.1(8.9) 7.0(5.6) 1.5(1.2)	半つき米、チル ドポテト、糸こ んにやく、砂 糖、油	牛肉、米みそ (淡色辛み そ)、うす揚、 すりごま	玉葱、オクラ (冷凍)、えの き茸、人参、青 葱	にくじゃがに オクラのごまあえ みそしる(えのき)	にくじゃがに オクラのもの みそしる(えのき)	白身魚の煮付け オクラの煮物 みそ汁 おかゆ	タイ オクラ ごぶつきまい	
24月	さんしょくごはん ごもくきんぴら みそしる(たまねぎ)	341.0(272.2) 11.8(9.4) 10.9(8.6) 1.8(1.4)	半つき米、油、 糸こんにやく、 砂糖	合挽肉、卵、米 みそ(淡色辛み そ)	ピーマン、玉 葱、れんこん、サ ラダ(打)ぶり (冷)、えのき 茸、人参、セロ リ、青葱	さんしょくごはん ごもくきんぴら みそしる(たまねぎ)	さんしょくごはん すりおろしりんご みそしる(たまねぎ)	豆腐のくす煮 すりおろしりんご みそ汁 おかゆ	豆腐 片栗粉 りんご ごぶつきまい	
25火	とりワカうどん さといものそぼろに	233.0(197.4) 13.4(11.2) 5.8(4.7) 2.9(2.4)	ゆでうどん、里 芋(冷凍)、砂 糖	鶏モモ肉、鶏ミ ンチ、かまぼこ 赤奴、いわし(煮 干し)	青葱、みつば、 カットわかめ、 しょうが	とりワカうどん さといものそぼろに	とりワカうどん つぶしトマト	ささみのくす煮 つぶしトマト 煮込みうどん	ささみ 片栗粉 トマト うどん	
26水	ちくぜんに きゃべつのはいにくあえ みそしる(ふ) ごぶつきまい(なっとう)	304.2(251.0) 14.8(12.5) 6.8(5.9) 5.4(4.3)	半つき米、糸こ んにやく、砂 糖、おつゆ麩、 油	納豆、鶏モモ 肉、米みそ(淡 色辛みそ)、竹 輪、かつお節	きゃべつ、人参、れ んこん、ごぼう、竹 の子(ゆで)、いん げん(冷)、梅ペ ースト、干し椎茸、青 葱、カットわかめ	ちくぜんに きゃべつのはいにくあえ みそしる(ふ)	ちくぜんに きゃべつのにびたし みそしる(ふ)	白身魚の煮付け きゃべつ煮物 みそ汁 おかゆ	タイ きゃべつ ごぶつきまい	
27木	びっくりハンバーグ はるさめサラダ スープ(ベジタブル) ロールパン	294.8(248.4) 13.9(11.3) 18.1(15.2) 2.1(1.7)	マヨネーズ、パ ン粉、はるさめ	合挽肉、卵、牛 乳、米みそ(淡 色辛みそ)、 ロースハム	玉葱、トマト *、しめじ、胡 瓜、ミックスベ ジタブル(冷 凍)	びっくりハンバーグ はるさめサラダ スープ(ベジタブル)	びっくりハンバーグ ブロッコリーのもの スープ(ベジタブル)	豆腐のくす煮 ブロッコリーの煮物 スープ 浸しパン	豆腐 片栗粉 ブロッコリー パン	
28金	おやこどん きゅうりのすのもの みそしる(しいたけ)	334.3(267.4) 13.8(11.1) 8.5(6.8) 2.0(1.6)	半つき米、砂 糖、油	卵、鶏モモ肉、 米みそ(淡色辛 みそ)、カニか まぼこ、かまぼ こ赤奴、うす揚	玉葱、胡瓜、生 しいたけ、人 参、みつば、青 葱、カットわか め	とりどん きゅうりのすのもの みそしる(しいたけ)	とりどん オクラのもの みそしる(しいたけ)	ささみのくす煮 オクラの煮物 みそ汁 おかゆ	ささみ 片栗粉 オクラ ごぶつきまい	
29土	あかうおのてりやき きゃべつのごんぶあえ みそしる(ほうれんそう) ごぶつきまい	226.8(191.1) 13.8(12.8) 3.5(3.2) 1.5(1.2)	半つき米、砂 糖、片栗粉	赤魚、米みそ (淡色辛み そ)、うす揚	きゃべつ、ほう れん草、塩こん ぶ	あかうおのてりやき きゃべつのごんぶあえ みそしる(ほうれんそう)	あかうおのてりやき きゃべつのにびたし みそしる(ほうれんそう)	白身魚の煮付け きゃべつ煮浸し みそ汁 おかゆ	タイ きゃべつ ごぶつきまい	
31月	サンマのかばやき ひじきサラダ みそしる(きゃべつ) ごぶつきまい(なっとう)	373.1(272.5) 17.4(17.4) 17.3(8.8) 1.9(1.5)	半つき米、砂 糖、マヨネーズ	さんま(3枚お ろし)、納豆、 米みそ(淡色辛 みそ)、すりご ま、さわら	トマト*、きゃべ つ、サトウ芋(生)、 いんげん(冷)、人 参、ひじき、青葱、 カットわかめ	さわらのかばやき ひじきサラダ みそしる(きゃべつ)	さわらのかばやき すりおろしりんご みそしる(きゃべつ)	豆腐のくす煮 すりおろしりんご みそ汁 おかゆ	豆腐 片栗粉 りんご ごぶつきまい	