

# 予定献立表

施設名：トキワ保育園

食種名：3歳以上児

期間：令和5年10月02日(月)～令和5年10月31日(火)

		昼食	間食(午後)	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)	夕方おやつ
2	月	ご飯・酢豚・豆腐の五目スープ	ゼリー	411 156 69	おにぎり
3	火	ご飯・豆腐ハンバーグ ブロッコリー・キャベツスープ	焼きうどん・茶	512 220 13.7	パンケーキ
4	水	ご飯・ポークチャップ・わかめスープ	キウイ・菓子・牛乳	523 21.2 14.4	ヨーグルト
5	木	ご飯・鶏のチーズ焼き ひじきのサラダ・もやしスープ	手作りパン・牛乳	645 28.5 21.0	ラスク
6	金	ご飯・すき焼き風煮・すまし汁	菓子・牛乳	636 22.6 20.7	菓子
7	土	梅ピラフおにぎり・韓国風炒め・味噌汁	ヨーグルト	460 15.8 13.4	—
9	月	スポーツの日			
10	火	ご飯・鰯の蒲焼き 白和え・すまし汁	チヂミ・牛乳	620 27.2 20.7	菓子
11	水	ご飯・炒り豆腐・鶏どり汁	タコライス・牛乳	698 26.5 20.0	マカロニ ココア
12	木	秋の炊き込みごはん ハムとさつまいものサラダ・すまし汁	鉄分クッキー・牛乳	747 21.8 23.1	菓子
13	金	ご飯・ミートローフ ちりめんサラダ・味噌汁	おふラスク・牛乳	648 31.4 24.7	おにぎり
14	土	味噌煮込みうどん・じゃがいもきんぴら	菓子	452 13.5 8.1	—
16	月	ご飯・肉と野菜のボン酢風炒め・きつねスープ	オレンジ・菓子・牛乳	512 23.3 15.3	菓子
17	火	タンメン・切り干し大根の煮付け	おにぎり・牛乳	606 23.7 18.2	おにぎり
18	水	ご飯・じぶ煮・田舎汁	きなこ蒸しパン・牛乳	617 28.9 16.3	マカロニ きな粉
19	木	ご飯・厚揚げのあんかけ・味噌汁	バナナケーキ・茶	617 19.6 21.3	菓子
20	金	ご飯・チリコンカーン・春雨の酢の物	ツナのスパゲッティ 茶	520 17.2 13.4	パンケーキ
21	土	焼きそば・野菜スープ	ゼリー	381 16.1 6.3	—
23	月	ご飯・魚の和風オーロラソース のり和え・味噌汁	柿・菓子・牛乳	556 25.3 16.7	おにぎり
24	火	和風スパゲッティ・かぼちゃのスープ	中華風おにぎり 牛乳	701 27.8 19.8	菓子
25	水	ご飯・肉豆腐・すまし汁	マカロニきな粉 牛乳	531 23.5 15.1	パンケーキ
26	木	ご飯・ヤンニョム風チキン ツナサラダ・コーンスープ	ハロウィンチップス 牛乳	763 30.1 37.1	おにぎり
27	金	ご飯・マーボー春雨・にんじんスープ	ヨーグルト	380 11.4 8.2	菓子
28	土	ブルコギ丼・貝だくさんスープ	菓子	425 15.2 9.5	—
30	月	ご飯・豚肉のしそ焼き ごぼうサラダ・すまし汁	レーズンスコーン 牛乳	705 25.9 25.7	ヨーグルト
31	火	ご飯・秋野菜カレー・しょうゆフレンチ	スイートポテト 牛乳	718 19.6 6.3	菓子

\*このほか、生活時間のなかで水分補給として麦茶を提供しております。

# 予定献立表

施設名：トキワ保育園

食種名：3歳未満児

期間：令和5年10月02日(月)～令和5年10月31日(火)

		朝おやつ	昼食	間食(午後)	1人分(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)	夕方おやつ
2	月	菓子・茶	ご飯・酢豚・豆腐の五目スープ	ゼリー	348 12.3 5.9	おにぎり
3	火	菓子・茶	ご飯・豆腐ハンバーグ ブロッコリー・キャベツスープ	焼きうどん・茶	424 17.9 11.3	パンケーキ
4	水	菓子・牛乳	ご飯・ポークチャップ・わかめスープ	キウイ・菓子・牛乳	450 17.5 12.6	ヨーグルト
5	木	菓子・牛乳	ご飯・鶏のチーズ焼き ひじきのサラダ・もやしスープ	手作りパン・牛乳	558 23.5 19.3	ラスク
6	金	菓子・牛乳	ご飯・すき焼き風煮・すまし汁	菓子・牛乳	551 18.8 18.9	菓子
7	土	菓子・茶	梅ピラフおにぎり・韓国風炒め・味噌汁	ヨーグルト	403 13.0 12.6	—
9	月	スポーツの日				
10	火	菓子・牛乳	ご飯・鱈の蒲焼き 白和え・すまし汁	チヂミ・牛乳	523 22.5 17.6	菓子
11	水	菓子・牛乳	ご飯・炒り豆腐・鶏どり汁	タコライス・牛乳	588 22.4 17.0	マカロニ ココア
12	木	菓子・牛乳	秋の炊き込みごはん ハムとさつまいものサラダ・すまし汁	鉄分クッキー・牛乳	641 18.1 20.9	菓子
13	金	菓子・牛乳	ご飯・ミートローフ ちりめんサラダ・味噌汁	おふラスク・牛乳	560 26.1 22.1	おにぎり
14	土	菓子・茶	味噌煮込みうどん・じゃがいもきんぴら	菓子	396 11.2 8.3	—
16	月	菓子・茶	ご飯・肉と野菜のボン酢風炒め・きつねスープ	オレンジ・菓子・牛乳	418 17.7 12.7	菓子
17	火	菓子・牛乳	タンメン・切り干し大根の煮付け	おにぎり・牛乳	509 19.7 15.4	おにぎり
18	水	粉ふき芋 牛乳	ご飯・じぶ煮・田舎汁	きなこ蒸しパン・牛乳	525 24.1 14.1	マカロニ きな粉
19	木	菓子・牛乳	ご飯・厚揚げのあんかけ・味噌汁	バナナケーキ・茶	561 17.9 21.0	菓子
20	金	菓子・茶	ご飯・チリコンカーン・春雨の酢の物	ツナのスパゲッティ 茶	452 14.2 12.6	パンケーキ
21	土	菓子・茶	焼きそば・野菜スープ	ゼリー	336 13.3 6.7	—
23	月	菓子・牛乳	ご飯・魚の和風オーロラソース のり和え・味噌汁	柿・菓子・牛乳	477 19.6 15.2	おにぎり
24	火	菓子・牛乳	和風スパゲッティ・かぼちゃのスープ	中華風おにぎり 牛乳	590 22.9 16.8	菓子
25	水	菓子・牛乳	ご飯・肉豆腐・すまし汁	マカロニきな粉 牛乳	456 19.6 13.1	パンケーキ
26	木	菓子・牛乳	ご飯・ヤンニョム風チキン ツナサラダ・コーンスープ	ハロウィンチップス 牛乳	653 25.0 32.2	おにぎり
27	金	菓子・茶	ご飯・マーボー春雨・にんじんスープ	ヨーグルト	337 9.3 8.4	菓子
28	土	菓子・茶	ブルコギ丼・具だくさんスープ	菓子	377 12.3 9.4	—
30	月	菓子・茶	ご飯・豚肉のしそ焼き ごぼうサラダ・すまし汁	レーズンスコーン 牛乳	572 19.8 20.9	ヨーグルト
31	火	菓子・牛乳	ご飯・秋野菜カレー・しょうゆフレンチ	スイートポテト 牛乳	597 16.4 22.1	菓子

\*このほか、生活時間のなかで水分補給として麦茶を提供しております。

\*未満児食ではご飯は軟らかめに炊き上げたものを提供しております。

# 予定献立表

施設名：トキワ保育園（完了期）

食種名：完了期

期間：令和5年10月02日(月)～令和5年10月31日(火)

		朝おやつ	昼食	間食（午後）	1人あたり エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)	夕方おやつ
2	月	菓子・茶	軟飯・酢豚・豆腐の五目スープ	きな粉がゆ	301 10.1 7.1	おにぎり
3	火	菓子・茶	軟飯・豆腐ハンバーグ ブロッコリー・キャベツスープ	焼きうどん・茶	326 14.0 9.6	パンケーキ
4	水	菓子・牛乳	軟飯・ポークチャップ・わかめスープ	おせんべい・牛乳	349 14.7 12.5	菓子
5	木	菓子・牛乳	軟飯・鶏のチーズ焼き ひじきのサラダ・もやしスープ	おかがゆ・牛乳	444 20.0 17.5	ラスク
6	金	菓子・牛乳	軟飯・すき焼き風煮・すまし汁	菓子・牛乳	444 15.6 17.9	菓子
7	土	菓子・茶	梅ピラフおにぎり・韓国風炒め・味噌汁	菓子	289 9.8 10.2	—
9	月	スポーツの日				
10	火	菓子・牛乳	軟飯・魚の煮付け 白和え・すまし汁	チヂミ・牛乳	372 16.5 10.4	菓子
11	水	菓子・牛乳	軟飯・炒り豆腐・鶏どり汁	やさいがゆ・牛乳	399 15.9 12.9	マカロニ ココア
12	木	菓子・牛乳	秋の炊き込みごはん さつまいものサラダ・すまし汁	鉄分クッキー・牛乳	612 17.1 20.0	菓子
13	金	菓子・牛乳	軟飯・ミートローフ ちりめんサラダ・味噌汁	おふラスク・牛乳	470 23.6 21.3	おにぎり
14	土	菓子・茶	味噌煮込みうどん・じゃがいもきんぴら	菓子	403 10.9 8.8	—
16	月	菓子・茶	軟飯・肉と野菜のボン酢風炒め・きつねスープ	オレンジ・菓子・牛乳	320 12.9 11.0	菓子
17	火	菓子・牛乳	肉と野菜のうどん・切り干し大根の煮付け	おにぎり・牛乳	590 19.3 14.2	おにぎり
18	水	粉ふき芋 牛乳	軟飯・じぶ煮・田舎汁	きなこ蒸しパン・牛乳	432 21.3 12.3	マカロニ きな粉
19	木	菓子・牛乳	軟飯・厚揚げのあんかけ・味噌汁	バナナケーキ・茶	385 16.1 13.1	菓子
20	金	菓子・茶	軟飯・チリコンカーン・春雨の酢の物	ツナうどん 茶	503 17.4 9.3	パンケーキ
21	土	菓子・茶	野菜入りうどん・野菜スープ	菓子	451 13.3 9.1	—
23	月	菓子・牛乳	軟飯・魚の和風オーロラソース のり和え・味噌汁	おせんべい・牛乳	338 17.8 11.4	おにぎり
24	火	菓子・牛乳	和風スパゲッティ・かぼちゃのスープ	中華風おにぎり 牛乳	543 20.6 14.0	菓子
25	水	菓子・牛乳	軟飯・肉豆腐・すまし汁	マカロニきな粉 牛乳	392 17.7 13.6	パンケーキ
26	木	菓子・牛乳	軟飯・おふと鶏肉の煮物 ツナサラダ・コーンスープ	かぼちゃの煮物 牛乳	454 19.8 21.2	おにぎり
27	金	菓子・茶	軟飯・マーボー春雨・にんじんスープ	きな粉ヨーグルト	266 9.3 8.6	菓子
28	土	菓子・茶	ブルコギ丼・貝だくさんスープ	菓子	385 12.3 10.0	—
30	月	菓子・茶	軟飯・豚肉のしそ焼き ごぼうサラダ・すまし汁	レーズンスコーン 牛乳	476 18.3 19.7	菓子
31	火	菓子・牛乳	軟飯・肉と野菜のカレー炒め しょうゆフレンチ	スイートポテト 牛乳	376 10.9 13.2	菓子

\*このほか、生活時間のなかで水分補給として麦茶を提供しております。

\*未満児食ではご飯は軟らかめに炊き上げたものを提供しております。

# 予定献立表

施設名：トキワ保育園(離乳食 中期)

期 間：令和5年10月02日(月) ～ 令和5年10月31日(火)

		中期
2	月	人参がゆ・豆腐とじゃがいものマッシュ
3	火	キャベツがゆ・豆腐と大根の煮物
4	水	きな粉がゆ・おふと玉ねぎのやわらか煮
5	木	しらすがゆ・人参ときゅうりのスープ煮
6	金	人参がゆ・豆腐と白菜のやわらか煮
7	土	人参がゆ・おふとキャベツのやわらか煮
9	月	スポーツの日
10	火	人参がゆ・カレイと小松菜の煮物
11	水	きな粉がゆ・おふとじゃがいものやわらか煮
12	木	きな粉がゆ・さつまいもと人参の煮物
13	金	玉ねぎがゆ・ツナと大根の煮物
14	土	人参入りうどんがゆ・おふと小松菜の煮物
16	月	人参がゆ・おふと小松菜のやわらか煮
17	火	人参入りうどんがゆ・小松菜とおふの煮物
18	水	しらすがゆ・ほうれん草とじゃがいもの煮物
19	木	人参がゆ・おふと玉ねぎのやわらか煮
20	金	キャベツがゆ・おふと人参のやわらか煮
21	土	人参入りうどんがゆ・豆腐と小松菜の煮物
23	月	大根がゆ・カレイのすり流し 小松菜添え
24	火	うどんがゆ きな粉のせ・かぼちゃと玉ねぎのやわらか煮
25	水	人参がゆ・豆腐と大根のすりつぶし
26	木	人参がゆ・ツナと小松菜のやわらか煮
27	金	きな粉がゆ・玉ねぎとおふの煮物
28	土	キャベツがゆ・おふと人参の煮物
30	月	人参がゆ・豆腐と玉ねぎのやわらか煮
31	火	きな粉がゆ・かぼちゃと玉ねぎの煮物

※月齢や進み具合に応じて提供していきます。

# 予定献立表

施設名：トキワ保育園(離乳食 後期)

期 間：令和5年10月02日(月) ～ 令和5年10月31日(火)

		後期
2	月	5倍がゆ・豚肉とじゃがいもと玉ねぎの煮物・人参とえのきのスープ
3	火	5倍がゆ・豆腐と人参の白和え・ブロッコリーと大根のスープ
4	水	5倍がゆ・豚肉と玉ねぎとキャベツの煮物・わかめと人参のスープ
5	木	5倍がゆ・しらすと人参ときゅうりのさっと煮・ひじきのスープ
6	金	5倍がゆ・豆腐と白菜のすき煮・もやしと人参のすまし汁
7	土	5倍がゆ・おふとキャベツの煮物・人参の味噌汁
9	月	スポーツの日
10	火	5倍がゆ・カレーのすり流し 小松菜添え・もやしスープ
11	水	5倍がゆ・鶏肉とじゃがいもの煮物・人参とネギのスープ
12	木	5倍がゆ・さつまいもと人参の甘煮・おふとわかめとネギのすまし汁
13	金	5倍がゆ・きゅうりと人参のスティック煮・ツナと玉ねぎのスープ
14	土	鶏肉入りうどん・小松菜とじゃがいもと人参の煮物
16	月	5倍がゆ・豚肉とピーマンの煮物・小松菜と人参のスープ
17	火	ひき肉入りうどん・切り干し大根と人参の煮物
18	水	5倍がゆ・人参と大根のスティック煮・ほうれん草としらすのスープ
19	木	5倍がゆ・鶏ひき肉と人参とピーマンの煮物・もやしの味噌汁
20	金	5倍がゆ・豚ひき肉ときゅうりのスープ煮・人参とキャベツのスープ
21	土	豚肉入りうどん・小松菜と人参ともやしの煮物
23	月	5倍がゆ・カレーと小松菜の煮物・大根と人参の味噌汁
24	火	豚肉入りうどん・かぼちゃと玉ねぎの煮物
25	水	5倍がゆ・豆腐と玉ねぎの煮物・大根と人参のすまし汁
26	木	5倍がゆ・人参ときゅうりのスティック煮・ツナと玉ねぎのスープ
27	金	5倍がゆ・豚ひき肉と青ピーマンと赤ピーマンの煮物・人参と玉ねぎのスープ
28	土	5倍がゆ・豚肉ともやしと人参の煮物・キャベツと玉ねぎのスープ
30	月	5倍がゆ・豆腐と玉ねぎと人参の煮物・わかめとネギのすまし汁
31	火	5倍がゆ・豚肉とかぼちゃと玉ねぎの煮物・キャベツと人参のスープ

※月齢や進み具合に応じて提供していきます。