



エネルギー：乳児 513kcal 幼児 565kcal

たんぱく質：乳児 20.1g 幼児21.5g

令和3年10月1日発行 いずみ保育園

日 曜日	乳児 おやつ	献立	おやつ (3時)	材料名			延長のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	1時間	2時間
1・15金	ぎゅうにゅう	ごはん ひじきいりハンバーグ そえやさい れたすスープ くだもの	ぎゅうにゅう いそまめじゃこ	米 油 じゃが芋 片栗粉	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	玉ねぎ ひじき ブロッコリー レタス 水菜 巨峰 青のり	リングドーナツ クラッカー	鮭おにぎり
2・16土	ぎゅうにゅう	とりにくうどん きりぼしだいこんのごもくに くだもの	ぎゅうにゅう こぎつねにぎり	手振りうどん 油 米 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 切干大根 糸こんにゃく ごぼう 人参 さやいんげん りんご	羊かりんとう マドレーヌ	昆布にぎり
4・18月	ぎゅうにゅう	うめごはん にさかな ちゅうかあえ みそそる くだもの	ぎゅうにゅう さつまいもてんぷら	米 砂糖 ごま油 里芋 小麦粉 油 さつまいも	牛乳 鱈	生姜 葱 もやし 人参 南瓜 貝割れ大根 えのき茸梨	源氏パイ 動物ビスケット	しらすにぎり
5・19火	ぎゅうにゅう	ごはん すきやきふうに みそしる くだもの	ぎゅうにゅう いかやきそば	米 砂糖 麩 蒸し中華麺 油	牛乳 豚肉 いか 味噌	玉ねぎ 白滝 さやいんげん 白菜 かぶ かぶの葉 南瓜 葱 りんご キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン	クッキー 角チーズ	昆布にぎり
6・20水	ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくのりんごソースやき ゆでやさい みそしる くだもの	ぎゅうにゅう ぼんのフルーツなまくりーむ のせ	米 油 米粉ロールパン 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 生クリーム	人参 玉ねぎ りんご ブロッコリー 葱 大根 小松菜 巨峰 桃缶	ボーロ 胚芽ビスケット	おかかにぎり
7・21木	ぎゅうにゅう	スウィートカレー かまぼこサラダ くだもの	ぎゅうにゅう おこのみやき	米 さつまいも 小麦粉 バター 油 砂糖 マヨネーズ	牛乳 豚肉 ヨーグルト かまぼこ	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり もやし りんご 万能ねぎ	野菜パー クッキー	そぼろにぎり
8・22金	ぎゅうにゅう	じゃこごはん だいこんとぶたにくのもの すましじる くだもの	ぎゅうにゅう わふうすばげてい	米 砂糖 油 スパゲティ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆 腐 ツナ	大根 干し椎茸 玉ねぎ 人参 さやいんげん ごぼう カイワレ大根 生のり りんご ほうれん草	さつまぼうろ こつぶっこ	ごましおにぎり
9・30土	ぎゅうにゅう	あったかうどん さといものそぼろに くだもの	ぎゅうにゅう はちみつさんど	手振りうどん 片栗粉 油 里芋 砂糖 食パン マーガリン はちみつ	牛乳 鶏肉 味噌	万能ねぎ 白菜 人参 玉ねぎ さやいんげん りんご	卵パン ブリッツ	切干大根の にぎり
11・25月	ぎゅうにゅう	ごはん にくどうふ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう れーずんむしばん	米 油 砂糖 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 味噌 豆腐	玉ねぎ 人参 さやいんげん 葱 ほうれん草 味噌 干しぶどう	ソフトケーキ せんべい	つなのにぎり
12・26火	ぎゅうにゅう	パン ほうれん草のチーズオムレツ スティックきゅうり にんじんのあまに きゃべつのスープ くだもの	ぎゅうにゅう しゃけのおこわ	白い食卓ロール 油 米 餅米 ごま油	牛乳 卵 チーズ 鶏肉 鮭	ほうれん草 玉ねぎ きゅうり 人参 万能ねぎ キャベツ もやし 柿	玄米ボンせん	ぶたそぼろ にぎり
13・27水	ぎゅうにゅう	さつまいもごはん いりどうふ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう ごまあんあげ	米 さつまいも 油 砂糖 餃子の皮 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	人参 玉ねぎ さやいんげん 干し椎茸 万能ねぎ 大根 りんご 小豆	かりんとう ねじりんぼう	ひじきにぎり
14木 誕生会	ぎゅうにゅう	パン さつまいものグラタン ねぎのスープ くだもの	ぎゅうにゅう キャロットライス	クロワッサン さつまいも 油 バター 小麦粉 米	牛乳 鶏肉 チーズ	玉ねぎ ブロッコリー しめじ キャベツ 人参 葱 りんご	ミレービスケット はとむぎおこし	わかめにぎり
23土	ぎゅうにゅう	いそかうどん とうふのそぼろに くだもの	ぎゅうにゅう ちゅうかおこわ	手振りうどん 油 砂糖 米 餅米 ごま油	牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ	生のり 葱 玉ねぎ 人参 さやいんげん 巨峰 しめじ 舞茸 ごぼう	カステラ アスパラガス ビスケット	梅にぎり
28木	ぎゅうにゅう	ごはん さけのかれーあげ そえやさい いもじる くだもの	ぎゅうにゅう ジャージャーめん	米 さつまいも 油 小麦粉 手振りうどん ごま油 片栗粉	牛乳 鮭 豚肉 味噌	キャベツ ブロッコリー ごぼう 人参 大根 葱 玉ねぎ きゅうり ビーマン 柿	ビスケット 揚げせんべい	じゃこにぎり
29金	ぎゅうにゅう	ハヤシライス はくさいとじゃこのさらだ くだもの	ぎゅうにゅう ふかしいも	米 小麦粉 油 砂糖 さつまいも	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 とまと缶 白菜 もやし きゅうり りんご	かりんとう 小魚	わかめにぎり

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。延長の水分補給はお茶です。

