2023年10月

献　立　表

アルテ子どもと木幼保園

日／曜	献　立　名	午前（乳児のみ） 15時おやつ	材料名（昼食・15時おやつ） 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	調味料	栄養価 幼児	乳児
2・16・30 月	ご飯　バナナ 鮭の照り焼き かぼちゃの含め煮 みそ汁	牛乳 牛乳 パンオレ	パン・オ・レ、米、油、砂糖	牛乳、さけ、米みそ（甘みそ）	かぼちゃ、バナナ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、みりん	エネルギー 588 437 kcal たんぱく質 23.9 18.4 g 脂質 13.1 10.2 g カルシウム 203 180 mg	
3・17 火	麻婆豆腐丼 えのきともやしのスープ オレンジ	牛乳 牛乳 かぼちゃ蒸しケーキ	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、ベーコン、米みそ（甘みそ）	たまねぎ、オレンジ、もやし、にんじん、えのきたけ、かぼちゃ、ねぎ、干しぶどう、グリンピース（冷凍）、干ししいたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩	エネルギー 585 496 kcal たんぱく質 20.9 17.6 g 脂質 22.7 20.5 g カルシウム 255 231 mg	
4・18 水	きのこの炊き込みご飯 豚汁 バナナ	牛乳 牛乳 塩昆布とチーズのおにぎり	米、さといも、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、チーズ、油揚げ	バナナ、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ、干ししいたけ、こんぶ（だし用）、ごま	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 556 478 kcal たんぱく質 20.9 18.7 g 脂質 15.5 12.8 g カルシウム 224 218 mg	
5・19 木	ご飯　柿 鶏肉の中華風焼き キャベツのおかか和え みそ汁	牛乳 牛乳 トースト（りんごジャム）	米、無添加食パン、ごま油	牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、米みそ（甘みそ）、かつお節	たまねぎ、かき、キャベツ、りんごジャム、にんじん、にんにく、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、酒	エネルギー 545 421 kcal たんぱく質 22.9 18.2 g 脂質 13.9 11.4 g カルシウム 198 184 mg	
6 金 運動会 応援ランチ	アルテ特製カレーライス ブロッコリーサラダ りんご	牛乳 フルーツヨーグルト ミレービスケット	米、マヨドレ、油	ヨーグルト(無糖)、豚肉、ツナ水煮缶、調製豆乳	りんご、バナナ、ブロッコリー、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、プルーン（乾）、コーン（冷凍）、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、カレールウ、中濃ソース、ケチャップ	エネルギー 611 544 kcal たんぱく質 21.6 19.4 g 脂質 22.8 21.2 g カルシウム 117 160 mg	
10・24 火	ご飯　オレンジ かじきのみそ焼き 切り干しの煮物 すまし汁	牛乳 牛乳 プリン	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、木綿豆腐、ちくわ、米みそ（甘みそ）	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、みりん、食塩	エネルギー 497 434 kcal たんぱく質 23.0 20.1 g 脂質 17.7 15.9 g カルシウム 267 254 mg	
11・25 水	ご飯　バナナ すき焼き風煮物 中華きゅうり みそ汁	牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、米みそ（甘みそ）	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、グリンピース（冷凍）、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢	エネルギー 571 478 kcal たんぱく質 19.9 16.8 g 脂質 15.1 13.0 g カルシウム 217 201 mg	
12・26 木	ご飯　りんご 鮭の照り焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳 牛乳 パンプキンローフ	米、パンプキンローフ、油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、米みそ（甘みそ）、油揚げ	りんご、だいこん、にんじん、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが	エネルギー 466 357 kcal たんぱく質 20.7 16.6 g 脂質 12.1 9.5 g カルシウム 220 200 mg	
13 金	ひじきご飯 肉じゃが煮 みそ汁 柿	牛乳 ヨーグルト きなこせんべい	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、油揚げ	かき、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ひじき、グリンピース（冷凍）	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	エネルギー 493 379 kcal たんぱく質 19.7 13.8 g 脂質 13.1 8.5 g カルシウム 192 215 mg	
14 土	ロールパン トマトシチュー バナナヨーグルト	牛乳 オレンジゼリー ミレービスケット	ロールパン　デュラムファイン、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	バナナ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、グリンピース（冷凍）	洋風だしの素（無塩）、食塩	エネルギー 579 414 kcal たんぱく質 22.3 14.2 g 脂質 22.9 15.1 g カルシウム 263 133 mg	
20 金	アルテ特製カレーライス ブロッコリーサラダ りんご	ヨーグルト ミレービスケット	米、マヨドレ、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉、ツナ水煮缶、調製豆乳	りんご、ブロッコリー、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、コーン（冷凍）、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、カレールウ、中濃ソース、ケチャップ	エネルギー 592 539 kcal たんぱく質 22.7 21.0 g 脂質 21.3 20.1 g カルシウム 148 204 mg	
21 土	ナポリタン フルーツゼリー	牛乳 メロンパン	スパゲティ、ホテルメロンパン　ミルク、油	牛乳、ウインナーソーセージ、粉チーズ	にんじん、トマトピューレ、たまねぎ、マッシュルーム缶、ピーマン	ケチャップ、洋風だしの素（無塩）、食塩	エネルギー 489 366 kcal たんぱく質 17.2 12.6 g 脂質 14.2 9.7 g カルシウム 183 107 mg	
23 月	ご飯　オレンジ ローストチキン コールスローサラダ 秋のきのこスープ	牛乳 フルーツヨーグルト ミレービスケット	米、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、バナナ、オレンジ、キャベツ、しめじ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、プルーン（乾）、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酢、ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素（無塩）、食塩	エネルギー 501 440 kcal たんぱく質 15.9 15.0 g 脂質 17.9 15.7 g カルシウム 109 155 mg	
27 金 お誕生日会 🎂	ベーグル　バナナ ミートローフ ブロッコリーとカリフラワーのマリネ コンソメスープ	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ（くり）	ベーグル　プレーン、くりの甘露煮、パン粉、油、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ホイップクリーム	たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、カリフラワー、しめじ、コーン（冷凍）、えのきたけ、にんじん、グリンピース（冷凍）	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素（無塩）、りんご酢、中濃ソース、ケチャップ、ワイン（白）、食塩	エネルギー 682 555 kcal たんぱく質 23.0 18.3 g 脂質 30.4 26.7 g カルシウム 194 183 mg	
28 土	ハヤシーライス りんごゼリー	牛乳 メロンパン	米、じゃがいも、ホテルメロンパン　ミルク、油	牛乳、豚肉、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ハヤシルウ、中濃ソース、ケチャップ	エネルギー 579 443 kcal たんぱく質 18.1 13.3 g 脂質 18.7 13.3 g カルシウム 163 92 mg	
31 火 ハロウィン 🎃	パンプキンカレーライス ブロッコリーサラダ りんご	牛乳 牛乳 パンプキンケーキ	米、ホットケーキ粉、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、豚肉、調製豆乳、ツナ水煮缶	りんご、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、コーン（冷凍）、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、カレールウ、中濃ソース、ケチャップ	エネルギー 669 549 kcal たんぱく質 24.7 20.3 g 脂質 27.0 22.2 g カルシウム 231 209 mg	

献立の平均栄養価					
	以上児	鉄分 2mg	エネルギー558Kcal	蛋白質 21.4g	脂質 17.6g　カルシウム 207mg
	未満児	鉄分 1mg	エネルギー 447Kcal	蛋白質 17.1g	脂質 14.2g　カルシウム 179mg

※食材の納入状況により献立が変更することがあります。