メニュー表

2024年10月　　外旭川わんわんこども園 離乳食(完了期)

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		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		(kcal)	(g)	(g)	(g)
1日 (火)	ご飯 ｻｲｺﾛﾊﾞｰｸﾞ(ｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽ) 人参しりしり 野菜味噌汁	精白米 じゃがいも 片栗粉 きび砂糖 三温糖	鶏肉 ツナ 味噌	にんじん ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｷｬﾍﾞﾂ だいこん ねぎ	おやつ	216	8.2	3.9	0.3
2日 (水)	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 ひじきの煮付け 味噌汁(玉ねぎ･わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖	鶏肉 ひじき わかめ 味噌	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ にんじん ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ たまねぎ	スイートポテト 牛乳	338	12.9	10.3	0.4
3日 (木)	ご飯 肉じゃが もやしの信田和え 味噌汁(麸･えのき)	精白米 じゃがいも 三温糖 めんつゆ 麸	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ もやし きゅうり えのきたけ	おやつ	244	8.6	6.2	0.5
4日 (金)	ピラフ コロコロパンプキン 野菜のごま風味サラダ スープ(玉ねぎ･人参)	精白米 きび砂糖 ﾊﾞﾀｰ ﾏﾖﾄﾞﾚ ごま	鶏肉	たまねぎ にんじん ﾎｰﾙｺｰﾝ いんげん ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ かぼちゃ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり ﾊﾟﾌﾟﾘｶ	おにぎり(おかか) 牛乳	344	10.8	8.1	0.5
5日 (土)	カレーライス 二色サラダ スープ(豆腐･わかめ)	精白米 ｶﾚｰﾙｳ 片栗粉 めんつゆ	豚肉 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	おやつ	276	7.9	7.0	0.6
7日 (月)	ご飯 白身魚のソテー 鶏肉と野菜のトマト煮 味噌汁(大根･えのき)	精白米 ﾊﾞﾀｰ きび砂糖 片栗粉	かれい 鶏肉 味噌	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ たまねぎ にんじん ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ だいこん えのきたけ	りんごゼリー せんべい 牛乳	303	20.4	5.6	0.4
8日 (火)	きのこと野菜のうどん 焼きおさつ ｷｬﾍﾞﾂとほうれん草のサラダ	うどん 三温糖 めんつゆ 片栗粉 さつまいも きび砂糖 ﾏﾖﾄﾞﾚ ごま	豚肉	だいこん たまねぎ にんじん しめじ しいたけ ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ ほうれん草	おやつ	231	6.5	5.7	1.0
9日 (水)	ご飯 鶏肉のねぎソース 人参のおかか和え 味噌汁(麸･白菜)	精白米 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ 麸	鶏肉 かつお節 味噌	ねぎ にんじん きゅうり はくさい	パンケーキ 牛乳	325	13.3	9.9	0.5
10日 (木)	ご飯 鶏肉と玉ねぎの炒め物 野菜とマカロニのサラダ スープ(もやし･ねぎ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 ﾏｶﾛﾆ ﾏﾖﾄﾞﾚ	鶏肉	たまねぎ ﾊﾟﾌﾟﾘｶ ﾆﾗ ｷｬﾍﾞﾂ にんじん きゅうり もやし ねぎ	おやつ	206	11.1	2.5	0.3
11日 (金)	キーマカレー 白菜のサラダ スープ(玉ねぎ･ほうれん草)	精白米 ｶﾚｰﾙｳ 片栗粉 めんつゆ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん はくさい ﾎｰﾙｺｰﾝ ほうれん草	クッキー(レーズン) 牛乳	381	11.4	11.8	0.8
12日 (土)	豚丼 ブロッコリーの和え物 味噌汁(油揚げ･大根)	精白米 三温糖 片栗粉 めんつゆ	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん ごぼう ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾎｰﾙｺｰﾝ だいこん	おやつ	290	10.4	7.7	0.5

メニュー表

2024年10月　　外旭川わんわんこども園 離乳食(完了期)

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		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		(kcal)	(g)	(g)	(g)
15日(火)	ご飯 鶏肉の磯辺焼き キャベツのサラダ 味噌汁(麩･わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 ﾏﾖﾄﾞﾚ 麩	鶏肉 青のり わかめ 味噌	ｷｬﾍﾞﾂ にんじん ほうれん草	おやつ	204	8.1	6.0	0.3
16日(水)	ごぼうご飯 白身魚の煮付け 高野豆腐と野菜の煮物 すまし汁(大根･ねぎ)	精白米 三温糖 めんつゆ	油揚げ かれい 高野豆腐	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	ジャムサンド(りんごといちご) 牛乳	355	20.2	7.0	1.0
17日(木)	麻婆飯 もやしの和え物 わかめスープ	精白米 三温糖 片栗粉 めんつゆ	豆腐 豚肉 味噌 わかめ	たまねぎ ﾆﾗ もやし にんじん きゅうり	おやつ	226	8.0	3.7	0.7
18日(金)	ご飯 サイコロバーグ(ｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽ) 和風スパゲティ 野菜スープ	精白米 じゃがいも 片栗粉 きび砂糖 ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ 油	鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ	にんじん ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ほうれん草 しいたけ ｷｬﾍﾞﾂ	ツナマヨパン 牛乳	391	14.0	13.3	0.6
19日(土)	けんちん風うどん ポークウインナー 野菜のマヨ和え	うどん 三温糖 めんつゆ 片栗粉 ﾏﾖﾄﾞﾚ	豚肉 油揚げ	だいこん にんじん ごぼう ｷｬﾍﾞﾂ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	おやつ	233	8.3	11.1	1.1
21日(月)	ご飯 焼肉風炒め 春雨サラダ スープ(えのき･わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 はるさめ 酢	豚肉 わかめ	たまねぎ にんじん ｷｬﾍﾞﾂ ﾎｰﾙｺｰﾝ きゅうり えのきたけ	ちんすこう(塩ミルク) 牛乳	445	14.4	17.5	0.5
22日(火)	ご飯 鶏肉と野菜のカレー煮 コールスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ･人参)	精白米 ｶﾚｰﾙｳ 片栗粉 ﾏﾖﾄﾞﾚ きび砂糖 酢	鶏肉 味噌	かぼちゃ たまねぎ にんじん ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり ﾊﾟﾌﾟﾘｶ	おやつ	250	8.6	7.7	0.5
23日(水)	そぼろ丼 もやしのサラダ 味噌汁(油揚げ･白菜)	精白米 三温糖 めんつゆ ごま きび砂糖 油 酢	鶏肉 豚肉 味噌 油揚げ	たまねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり はくさい	かぼちゃケーキ 牛乳	427	14.9	15.0	0.5
24日(木)	大豆ミートのスパゲティ 野菜とツナのサラダ スープ(人参･ほうれん草) りんご	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ 油 きび砂糖 片栗粉 ﾏﾖﾄﾞﾚ	大豆ﾐｰﾄ ﾂﾅ	たまねぎ にんじん ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｷｬﾍﾞﾂ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ほうれん草 りんご	おやつ	227	8.7	3.5	1.1
25日(金)	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 金平にんじん 味噌汁(玉ねぎ･えのき)	精白米 三温糖 片栗粉 ごま	鶏肉 油揚げ 味噌	ｷｬﾍﾞﾂ ほうれん草 にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ	豆腐とひじきのおやき 牛乳	309	17.1	6.5	0.4
26日(土)	中華飯 甘芋 スープ(豆腐･大根)	精白米 三温糖 片栗粉 さつまいも 油 きび砂糖	豚肉 豆腐	はくさい ｷｬﾍﾞﾂ にんじん たまねぎ だいこん	おやつ	282	7.2	5.7	0.5

メニュー表

2024年10月　　外旭川わんわんこども園 離乳食(完了期)

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		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		(kcal)	(g)	(g)	(g)
28日(月)	ご飯 白身魚と野菜の味噌煮 ビーフン すまし汁(麩・わかめ)	精白米 片栗粉 ﾋﾞｰﾌﾝ 麩	かれい 味噌 豚肉 わかめ	だいこん ｷｬﾍﾞﾂ にんじん	ジャムクッキー(いちご) 牛乳	355	19.7	9.5	0.6
29日(火)	ご飯 ｻｲｺﾛﾊﾞｰｸﾞ(ｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽ) 白菜とほうれん草のサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 じゃがいも 片栗粉 きび砂糖 めんつゆ	鶏肉 油揚げ 味噌	にんじん ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ はくさい ほうれん草 たまねぎ	おやつ	207	7.9	3.7	0.2
30日(水)	カレーライス キャベツのサラダ スープ(ほうれん草)	精白米 じゃがいも ｶﾚｰﾙｳ 片栗粉 きび砂糖 油 酢	豚肉	たまねぎ にんじん ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり ほうれん草	焼きうどん 牛乳	361	10.6	9.7	0.8
31日(木)	ご飯 照り焼きチキン ブロッコリー添え パンプキングラタン 野菜スープ	精白米 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ ﾏｶﾛﾆ ｼﾁｭｰﾙｳ	鶏肉 豚肉 ﾁｰｽﾞ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ かぼちゃ たまねぎ ｷｬﾍﾞﾂ にんじん	おやつ	235	9.7	6.1	0.5
					平均	299	12.0	7.8	0.6

※土曜日の栄養価は含まれておりません。
※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。