



# 10月 予定献立表 (3群)



| 日  | 曜日 | 献立名  |                                       | 材料名   |   |  |   | エネルギー<br>(Kcal)<br>蛋白質<br>(g)<br>脂質(g) |
|----|----|--|---------------------------------------|---|---|--|---|--|
|    |    | 昼食   | 間食2                                   | 血や肉をつくるもの   | 熱や力となるもの  | 体の調子を<br>整えるもの   | 調味料   |  |
| 1  | 火  | ゆかりごはん<br>ひじき入りの厚焼き卵<br>切干し大根の炒煮<br>なめこの味噌汁          | 牛乳<br>小松菜の<br>パウンドケーキ<br>(0歳: 青菜おにぎり) | 卵/高野豆腐<br>竹輪/油揚げ<br>絹ごし豆腐<br>牛乳/パルメザンチーズ            | 精白米/上白糖/<br>調合油/無塩バター/薄力粉                                       | にんじん/たまねぎ<br>ひじき/切干しだい<br>いこん/なめこ/根<br>深ねぎ/こまつな                  | ゆかり/食塩/こ<br>いくちしょうゆ/<br>かつお・昆布だし<br>みそ/ベーキング<br>パウダー                    | 595<br>22.7<br>19.4                    |
| 2  | 水  | しょうゆラーメン<br>(0歳: うどん)<br>南瓜の和風あんかけ<br>バナナ            | 牛乳<br>五平もち                            | 豚肉/かまぼ<br>こ/鶏ひき肉<br>牛乳                              | 中華麺(0歳: うどん)<br>ごま油/調合油/<br>上白糖/片栗粉/<br>精白米                     | にんじん/キャベツ<br>ほうれんそう/<br>もやし/根深ねぎ/<br>かぼちゃ/バナナ                    | かつお・昆布だし<br>食塩/こいくち<br>しょうゆ/みりん<br>みそ                                   | 578<br>23.9<br>15.8                    |
| 3  | 木  | ご飯<br>ブリの照り焼き(0歳: カレイ)<br>ひじきの炒め煮<br>かぶと厚揚げの味噌汁      | 牛乳<br>クリームサンド<br>(0歳: きなこサンド)         | ぶり(0歳: カレ<br>イ)/油揚げ/<br>生揚げ/牛乳<br>卵/豆乳(0<br>歳: きなこ) | 精白米/上白糖/<br>ごま油/おてがる<br>ホットロール/薄<br>力粉/片栗粉/無<br>塩バター            | ひじき/にんじん/<br>さやいんげん/かぶ<br>かぶの葉                                   | みりん/こいくち<br>しょうゆ/かつ<br>お・昆布だし/み<br>そ                                    | 578<br>27.3<br>22.4                    |
| 4  | 金  | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>和風ツナサラダ<br>もやしの味噌汁                  | 牛乳<br>リンゴゼリー<br>せんべい                  | 豚肉/ツナ缶<br>牛乳/ゼラ<br>チン                               | 精白米/上白糖/<br>調合油/ごま油   | たまねぎ/きゅうり<br>キャベツ/にんじ<br>ん/もやし/えのき<br>たけ/こまつな/り<br>んごジュース        | こいくちしょうゆ<br>みりん/しょう<br>が/穀物酢/かつ<br>お・昆布だし/み<br>そ                        | 593<br>24<br>21.4                      |
| 5  | 土  | 親子丼<br>じゃがいもの煮物<br>キャベツの味噌汁<br>牛乳                    | 牛乳<br>おやつ                             | 鶏肉/卵/高<br>野豆腐/油揚<br>げ/牛乳                            | 精白米/じゃがい<br>も/上白糖   | たまねぎ/にんじん<br>キャベツ  | かつお・昆布だし<br>こいくちしょう<br>ゆ/みりん/みそ   | 650<br>31.5<br>19.8                    |
| 7  | 月  | ドライカレー<br>(0歳: カレー粉なし)<br>ごぼうサラダ<br>桃ヨーグルト           | 牛乳<br>いもようかん                          | 豚ひき肉/<br>ヨーグルト/<br>牛乳                               | 精白米/調合油/<br>上白糖/ごま/さ<br>つまいも                                    | たまねぎ/にんじん<br>ピーマン/ごぼう<br>もやし/きゅうり<br>もも缶/寒天                      | ウスターソース/<br>ケチャップ/カ<br>レー粉/食塩/マ<br>ヨドレ/こいくち<br>しょうゆ                     | 575<br>18.4<br>16.6                    |
| 8  | 火  | ご飯<br>カレイのおろし煮<br>キャベツのおかか和え<br>五目汁<br>梨             | 牛乳<br>わかめおにぎり                         | かれい/かつ<br>お節/鶏肉/<br>油揚げ/牛乳                          | 精白米/片栗粉/<br>調合油/上白糖/<br>ごま油/ごま 乾                                | だいこん/キャベツ<br>にんじん/きゅう<br>り/ごぼう/ほう<br>れんそう/なし/<br>わかめ             | こいくちしょうゆ<br>みりん/食塩/<br>かつお・昆布だし   | 573<br>25.2<br>11.2                    |
| 9  | 水  | ご飯<br>肉じゃが<br>ほうれん草のごま和え<br>キャベツの味噌汁                 | 牛乳<br>四角いメロンパン                        | 豚肉/油揚げ<br>牛乳  | 精白米/じゃがい<br>も/調合油/上白<br>糖/すりごま/食<br>パン/ホットケ<br>ーキミックス/無塩<br>バター | たまねぎ/にんじん<br>グリーンピース/ほ<br>うれんそう/もや<br>し/えのきたけ/<br>キャベツ/レモン果<br>汁 | こいくちしょうゆ<br>みりん/かつ<br>お・昆布だし/み<br>そ                                     | 598<br>21.2<br>18.4                    |
| 10 | 木  | 食パン<br>鶏肉のザクザク焼き<br>温野菜サラダ<br>じゃがいもの<br>クリームスープ      | 牛乳<br>ハリハリおにぎり                        | 鶏肉/牛乳   | 食パン/コーンフ<br>レーク/調合油/<br>上白糖/無塩パ<br>ター/じゃがいも<br>薄力粉/精白米          | かぼちゃ/にんじん<br>ブロッコリー/た<br>まねぎ/コーン/切<br>干しだいこん                     | 食塩/ウスター<br>ソース/マヨドレ<br>みりん/ケ<br>チャップ/コンソ<br>メ/かつお・昆布<br>だし/こいくち<br>しょうゆ | 587<br>27.2<br>21.7                    |
| 11 | 金  | 麻婆豆腐丼<br>三色ナムル<br>春雨スープ                              | 牛乳<br>ミルクくずもち<br>(0歳: きなこパン)          | 木綿豆腐/豚<br>ひき肉/高野<br>豆腐/牛乳/<br>きな粉                   | 精白米/調合油/<br>上白糖/片栗粉/<br>ごま油/はるさめ<br>(0歳: 食パン)                   | 根深ねぎ/もやし/<br>ほうれんそう/に<br>んじん                                     | しょうが/みそ/<br>こいくちしょうゆ<br>かつお・昆布だ<br>し/食塩                                 | 577<br>24<br>20.1                      |
| 12 | 土  | カレーピラフ<br>切干大根とツナのサラダ<br>キャベツのスープ<br>牛乳              | 牛乳<br>おやつ                             | ウインナー/<br>ツナ缶/牛乳                                    | 精白米/調合油/<br>無塩バター/上白<br>糖/ごま                                    | にんじん/たまねぎ<br>コーン/切干しだ<br>いこん/きゅうり/<br>キャベツ                       | カレー粉/食塩/<br>こいくちしょうゆ<br>穀物酢/コンソ<br>メ                                    | 605<br>17.7<br>23.1                    |
| 15 | 火  | あんかけ焼きそば<br>(0歳: うどん)<br>紅白煮<br>ワカメスープ               | 牛乳<br>チーズ青のり<br>おにぎり                  | 豚肉/高野豆<br>腐/木綿豆腐<br>牛乳/チー<br>ズ                      | 中華麺(0歳: うどん)<br>ごま油/片栗粉/<br>じゃがいも/上白<br>糖/ごま/精白米                | チンゲンサイ/キャ<br>ベツ/もやし/乾し<br>いたけ/にんじん/<br>わかめ/根深ねぎ/<br>あおのり         | こいくちしょうゆ<br>かつお・昆布だ<br>し/食塩   | 596<br>22.1<br>20.6                    |
| 16 | 水  | ご飯<br>鯖の味噌煮(0.1.2歳: カレイ)<br>五目きんぴら<br>具だくさんすまし汁<br>柿 | 牛乳<br>大学芋                             | さば/かれい<br>竹輪/木綿<br>豆腐/牛乳                            | 精白米/上白糖/<br>調合油/さつまい<br>も/黒ごま                                   | れんこん/ごぼう<br>にんじん/乾しい<br>たけ/だいこん/こ<br>まつな/根深ねぎ/<br>ぶなしめじ/かき       | しょうが/みりん<br>みそ/かつお・<br>昆布だし/こいく<br>ちしょうゆ/食塩                             | 571<br>23.1<br>13.5                    |
| 17 | 木  | ご飯<br>肉豆腐の卵とじ<br>切干大根のサラダ<br>生揚げの味噌汁                 | 牛乳<br>きなこ<br>ホットケーキ                   | 豚肉/木綿豆<br>腐/卵/ツナ<br>缶/生揚げ/<br>牛乳/きな粉                | 精白米/上白糖/<br>調合油/ごま/<br>ホットケーキミッ<br>クス                           | 根深ねぎ/切干しだ<br>いこん/きゅうり/<br>えのきたけ/たまね<br>ぎ/こまつな                    | かつお・昆布だし<br>こいくちしょう<br>ゆ/みりん/穀物<br>酢/みそ                                 | 620<br>25.7<br>21.7                    |

|    |   |  |                        |   |   |  |  |                     |
|----|---|--|------------------------|---|---|--|--|---------------------|
| 18 | 金 | ご飯<br>鶏のから揚げ(0.1歳:焼き)<br>キャベツのゆかり和え<br>豚汁<br>オレンジ                | 牛乳<br>コンソメポテト          | 鶏肉/豚肉/<br>牛乳                                | 精白米/片栗粉/<br>調合油/さといも<br>/こんにゃく/ご<br>ま油/じゃがいも                    | キャベツ/もやし/<br>ごぼう/だいこん<br>/にんじん/根深ね<br>ぎ/オレンジ                                   | しょうが/こいく<br>ちしょうゆ/ゆか<br>り/食塩/みそ/<br>かつお・昆布だし<br>/コンソメ              | 571<br>24.9<br>17.9 |
| 19 | 土 | たまごそぼろ丼<br>三色ナムル<br>じゃがいもの味噌汁<br>牛乳                              | 牛乳<br>おやつ              | 鶏ひき肉/高<br>野豆腐/卵/<br>油揚げ/牛乳                  | 精白米/上白糖/<br>ごま油/じゃがい<br>も                                       | もやし/ほうれんそ<br>う/にんじん/た<br>まねぎ/わかめ   | こいくちしょうゆ<br>/みりん/しょう<br>が/食塩/かつ<br>お・昆布だし/み<br>そ                   | 631<br>28.5<br>22   |
| 21 | 月 | ご飯<br>鶏肉の西京焼き<br>小松菜の磯和え<br>秋のきのこ汁<br>ヨーグルト                      | 牛乳<br>フレンチトースト         | 鶏肉/しらす<br>/絹ごし豆腐<br>/ヨーグルト<br>/牛乳/豆乳<br>/卵  | 精白米/上白糖/<br>ごま油/食パン/<br>無塩バター                                   | こまつな/もやし/<br>にんじん/焼きのり<br>/えのきたけ/乾し<br>いたけ/まいたけ/<br>根深ねぎ                       | みそ/みりん/こ<br>いくちしょうゆ/<br>食塩/かつお・昆<br>布だし                            | 575<br>30.6<br>16.1 |
| 22 | 火 | ビビンバ丼<br>春雨サラダ<br>ワントンスープ  | 牛乳<br>スイートポテト          | 豚ひき肉/卵<br>/かに風味か<br>まぼこ/牛乳                  | 精白米/上白糖/<br>調合油/ごま油/<br>ごま/はるさめ/<br>しゅうまいの皮/<br>さつまいも/無塩<br>バター | こまつな/もやし/<br>にんじん/きゅうり<br>/根深ねぎ/チンゲ<br>ンサイ                                     | こいくちしょうゆ<br>/みりん/食塩/<br>穀物酢/かつお・<br>昆布だし                           | 604<br>21.1<br>19.3 |
| 23 | 水 | 五目ごはん<br>鮭の照り焼き<br>れんこんともやしの和え物<br>さつまいもの味噌汁                     | 牛乳<br>ヨーグルトケーキ         | 鶏肉/油揚げ<br>/さけ/牛乳<br>/ヨーグルト                  | 精白米/上白糖/<br>調合油/ごま/さ<br>つまいも/薄力粉<br>/無塩バター                      | にんじん/乾しいた<br>け/ごぼう/れん<br>こん/もやし/きゅ<br>うり/たまねぎ/こ<br>まつな                         | 食塩/こいくち<br>しょうゆ/かつ<br>お・昆布だし/み<br>りん/穀物酢/み<br>そ/ベーキングパ<br>ウダー      | 580<br>25.4<br>15.8 |
| 24 | 木 | 食パン<br>ごろごろ<br>クリームシチュー<br>きのこサラダ<br>バナナ                         | 牛乳<br>じゃこおかか<br>おにぎり   | 鶏肉/牛乳/<br>しらす/かつ<br>お節                      | 食パン/調合油/<br>じゃがいも/薄力<br>粉/無塩バター/<br>上白糖/精白米/<br>ごま              | にんじん/たまねぎ<br>/ブロッコリー/<br>キャベツ/ほうれん<br>そう/ぶなしめじ<br>/えのきたけ/コー<br>ン/バナナ           | コンソメ/穀物酢<br>/食塩/こいくち<br>しょうゆ/みりん                                   | 578<br>25.9<br>17.3 |
| 25 | 金 | ご飯<br>鶏肉とさつまいもの<br>中華炒め<br>白菜のごまマヨ和え<br>中華風コーンスープ<br>オレンジ        | 牛乳<br>あべかわマカロニ         | 鶏肉/ツナ缶<br>/卵/牛乳/<br>きな粉                     | 精白米/片栗粉/<br>さつまいも/上白<br>糖/調合油/ごま<br>/ごま油/マカロ<br>ニ               | ピーマン/にんじん<br>/はくさい/きゅう<br>り/コーン/チンゲ<br>ンサイ/根深ねぎ/<br>オレンジ                       | こいくちしょうゆ<br>/しょうが/マヨ<br>ドレ/かつお・昆<br>布だし/食塩                         | 578<br>24.3<br>17.1 |
| 26 | 土 | 豚丼<br>南瓜煮<br>小松菜の味噌汁<br>牛乳                                       | 牛乳<br>おやつ              | 豚肉/高野豆<br>腐/牛乳                              | 精白米/しらたき<br>/上白糖/片栗粉<br>/調合油/焼きふ                                | たまねぎ/グリーン<br>ピース/かぼちゃ/<br>こまつな   | しょうが/こいく<br>ちしょうゆ/かつ<br>お・昆布だし/み<br>そ                              | 691<br>27.3<br>26.5 |
| 28 | 月 | きのこご飯<br>れんこんハンバーグ<br>ひじきの炒め煮<br>小松菜の味噌汁                         | 牛乳<br>じゃこトースト          | 鶏ひき肉/木<br>綿豆腐/牛乳<br>/水煮大豆/<br>油揚げ/しら<br>す干し | 精白米/パン粉/<br>上白糖/ごま油/<br>食パン                                     | 乾しいたけ/ぶなし<br>めじ/まいたけ/に<br>んじん/たまねぎ/<br>れんこん/ひじき/<br>こまつな/あおのり                  | かつお・昆布だし<br>/こいくちしょう<br>ゆ/みりん/食塩<br>/ケチャップ/ウ<br>スターソース/み<br>そ/マヨドレ | 573<br>26.7<br>19   |
| 29 | 火 | 野菜たっぷり肉うどん<br>じゃがいもの五目煮<br>桃ヨーグルト                                | 牛乳<br>さつまいも<br>おにぎり    | 豚肉/油揚げ<br>/水煮大豆/<br>竹輪/ヨーグ<br>ルト/牛乳         | うどん/上白糖/<br>調合油/じゃがい<br>も/精白米/さつ<br>まいも/ごま                      | にんじん/だいこん<br>/ほうれんそう/<br>根深ねぎ/ぶなしめ<br>じ/乾しいたけ/さ<br>やいんげん/もも缶                   | かつお・昆布だし<br>/みりん/こいく<br>ちしょうゆ/食塩                                   | 574<br>23.9<br>18.2 |
| 30 | 水 | ご飯<br>かじきと大豆の甘辛揚げ<br>(0.1歳:カジキの甘辛煮)<br>えのきと小松菜の和え物<br>大根と生揚げの味噌汁 | 牛乳<br>コーンフレーク          | めかじき/水<br>煮大豆/生揚<br>げ/牛乳                    | 精白米/片栗粉/<br>調合油/上白糖/<br>ごま/ごま油/<br>コーンフレーク                      | なす/こまつな/え<br>のきたけ/にんじん<br>/だいこん  | しょうが/こいく<br>ちしょうゆ/みり<br>ん/かつお・昆布<br>だし/みそ                          | 579<br>24.5<br>18.8 |
| 31 | 木 | おばけハヤシライス<br>チーズサラダ<br>南瓜のポタージュ                                  | 牛乳<br>ハロウィンゼリー<br>せんべい | 豚肉/牛乳/<br>ゼラチン/<br>チーズ                      | 精白米/じゃがい<br>も/調合油/上白<br>糖/無塩バター                                 | にんじん/ぶなしめ<br>じ/たまねぎ/ブ<br>ロココリー/キャベ<br>ツ/きゅうり/コー<br>ン/かぼちゃ/ぶど<br>うジュース/みかん<br>缶 | ハヤシフレーク/<br>穀物酢/食塩/コ<br>ンソメ/ケチャッ<br>プ                              | 612<br>21.5<br>19.8 |

| 保育園における1人1日平均栄養量      |       |       |
|-----------------------|-------|-------|
|                       | 3歳以上児 | 3歳未満児 |
| エネルギーkcal             | 594   | 460   |
| タンパク質g                | 24.5  | 19.9  |
| 脂質g                   | 19.0  | 13.9  |
| カルシウムmg               | 288   | 316   |
| 鉄 mg                  | 2.4   | 3     |
| ビタミンA μgRE            | 227   | 169   |
| ビタミンB <sub>1</sub>    | 0.36  | 0.25  |
| ビタミンB <sub>2</sub> mg | 0.47  | 0.33  |
| ビタミンC mg              | 30    | 23    |
| 食塩相当量 g               | 1.6   | 1.3   |

※行事、材料の都合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。  
 ※毎日の給食の見本をホームページに掲載しております。  
 どうぞご自由にご覧ください。  
 ※午前のおやつは乳児クラスのみ牛乳を提供します。  
 ※土曜保育ではコープみらいのおやつを提供します。  
 ※乳児につきましては別途、  
 個々の段階に応じたメニューになります。  
 ※食物アレルギーをお持ちのお子さんなども乳児同様、  
 別途、医師の指示に応じたメニューになります。