



10月 予定献立表 (3群)



日	曜日	献立名		材料名				エネルギー (Kcal) 蛋白質(g) 脂質
		昼食	間食2	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1	水	ゆかりごはん ひじき入りの厚焼き卵 大根と人参のしりしり なめこの味噌汁	牛乳 小松菜おにぎり	牛乳／卵／高野豆腐／ツナ缶／絹ごし豆腐／牛乳	精白米／上白糖／調合油／ごま／ごま油	にんじん／たまねぎ／ひじき／だいこん／なめこ／根深ねぎ／こまつな	ゆかり／食塩／こいくちしょうゆ／かつお・昆布だし／みそ	579 22.5 15.4
2	木	ご飯 カレーのおろし煮 キャベツのおかか和え 五目汁 柿	牛乳 わかめおにぎり	牛乳／かれい／かつお節／鶏肉／油揚げ／牛乳	精白米／片栗粉／調合油／上白糖／ごま油／ごま 乾	だいこん／キャベツ／にんじん／きゅうり／ごぼう／ほうれんそう／かき／カットわかめ	こいくちしょうゆ／みりん／食塩／かつお・昆布だし	581 25.2 11.3
3	金	じゃこピーマンふりかけご飯 肉じゃが ほうれん草のサラダ 南瓜の味噌汁	牛乳 コーンフレーク	牛乳／しらす／豚肉／牛乳	精白米／ごま／ごま油／上白糖／調合油／じゃがいも／コーンフレーク	ピーマン／ほうれんそう／もやし／にんじん／たまねぎ／グリーンピース／かぼちゃ／葉ねぎ	こいくちしょうゆ／みりん／穀物酢／かつお・昆布だし／みそ	579 21.7 17.4
4	土	カレーピラフ 切干大根とツナのサラダ キャベツのスープ 牛乳	牛乳 お菓子	ウインナー／ツナ缶／牛乳	精白米／調合油／無塩バター／上白糖／ごま	にんじん／たまねぎ／コン／切干しだいこん／きゅうり／キャベツ	カレー粉／食塩／こいくちしょうゆ／穀物酢コンソメ	605 17.7 23.1
6	月	お月見うどん きゅうりの中華風酢の物 バナナ	牛乳 もちもち 月見大学芋	牛乳／鶏肉／卵／かまぼこ／ツナ缶／牛乳	うどん ゆで／調合油／上白糖／ごま／ごま油／さつまいも／片栗粉／無塩バター／黒ごま	だいこん／ほうれんそう／にんじん／根深ねぎ／きゅうり／もやし／バナナ	かつお・昆布だし／みりん／こいくちしょうゆ／穀物酢	585 22.6 20
7	火	ご飯 かじきとおいもの甘辛揚げ (0.1歳：焼き) えのきと小松菜の和え物 野菜の味噌汁	牛乳 おさつバター	牛乳／めかじき／牛乳	精白米／片栗粉／じゃがいも／調合油／上白糖／ごま／ごま油／無塩バター／さつまいも	なす／こまつな／えのきたけ／にんじん／だいこん／たまねぎ	しょうが／こいくちしょうゆ／みりん／かつお・昆布だし／みそ／食塩	579 21 16.7
8	水	食パン 鶏肉のザクザク焼き 温野菜サラダ じゃがいものクリームスープ	牛乳 ハリハリ おにぎり	牛乳／鶏肉／牛乳	食パン／コーンフレーク／調合油／上白糖／無塩バター／じゃがいも／薄力粉／精白米	かぼちゃ／にんじん／ブロッコリー／たまねぎ／コン／切干しだいこん	食塩／ウスターソース／マヨドレ／みりん／トマトケチャップ／コンソメ／かつお・昆布だし／こいくちしょうゆ	588 27.2 21.7
9	木	ご飯 豚肉の中華煮 ほうれん草のごま和え キャベツの味噌汁	牛乳 夕焼けおにぎり	牛乳／豚肉／油揚げ／牛乳／しらす	精白米／ごま油／上白糖／片栗粉／すりごま	にんじん／はくさい／チンゲンサイ／乾しいたけ／ほうれんそう／もやし／えのきたけ／キャベツ	かつお・昆布だし／食塩／こいくちしょうゆ／みそ／料理酒	596 22.4 16.9
10	金	ドライカレー (0歳：豚挽き肉のケチャップ煮) ごぼうサラダ 桃ヨーグルト	牛乳 いもようかん	牛乳／豚ひき肉／ヨーグルト／牛乳	精白米／調合油／上白糖／ごま／さつまいも	たまねぎ／にんじん／ピーマン／ごぼう／もやし／きゅうり／もも／寒天	ウスターソース／トマトケチャップ／カレー粉／食塩／マヨドレ／こいくちしょうゆ	579 18.5 16.8
11	土	親子丼 じゃがいもの煮物 切干大根の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏肉／卵／高野豆腐／牛乳	精白米／じゃがいも／上白糖	たまねぎ／にんじん／切干しだいこん／こまつな	かつお・昆布だし／こいくちしょうゆ／みりん／みそ	633 30.5 18.1
14	火	麻婆豆腐丼 三色ナムル 春雨スープ	牛乳 チーズ青のり おにぎり	牛乳／木綿豆腐／豚ひき肉／高野豆腐／牛乳／キャンディチーズ	精白米／調合油／上白糖／片栗粉／ごま油／はるさめ	根深ねぎ／もやし／ほうれんそう／にんじん／あおのり	しょうが／みそ／こいくちしょうゆ／かつお・昆布だし／食塩	625 24.7 19.3
15	水	ご飯 豚肉の生姜焼き 和風ツナサラダ もやしの味噌汁	牛乳 ストロベリー ミルクプリン	牛乳／豚肉／ツナ缶／牛乳／ゼラチン	精白米／上白糖／調合油／ごま油	たまねぎ／きゅうり／キャベツ／にんじん／もやし／えのきたけ／こまつな／いちご ジャム	こいくちしょうゆ／みりん／しょうが／穀物酢／かつお・昆布だし／みそ	579 25.5 23.2
16	木	ご飯 鯖の味噌煮 (0.1.2歳：カレーの味噌煮) 五目きんぴら 具だくさんすまし汁 柿	牛乳 大学芋	牛乳／かれい／鯖／竹輪／木綿豆腐／牛乳	精白米／上白糖／調合油／さつまいも／黒ごま	れんこん／ごぼう／にんじん／乾しいたけ／だいこん／こまつな／根深ねぎ／ぶなしめじ／かき	しょうが／みりん／みそ／かつお・昆布だし／こいくちしょうゆ／食塩	596 23.3 17
17	金	しょうゆラーメン 南瓜の和風あんかけ ヨーグルト	牛乳 五平もち	牛乳／豚肉／かまぼこ／鶏ひき肉／ヨーグルト／牛乳	中華麺 生／ごま油／調合油／上白糖／片栗粉／精白米	にんじん／キャベツ／ほうれんそう／もやし／根深ねぎ／かぼちゃ	かつお・昆布だし／食塩／こいくちしょうゆ／みりん／みそ	579 25.5 17.5

18	土	たまごそぼろ丼 ほうれん草のナムル ふとわかめの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏ひき肉／高野 豆腐／卵／牛乳	精白米／上白糖／ご ま油／焼きふ	もやし／ほうれんそ う／にんじん／カッ トわかめ	こいくちしょうゆ／ みりん／しょうが／ 食塩／かつお・昆布 だし／みそ	608 27.5 20.6
20	月	ご飯 鶏肉の西京焼き 白菜のおかか和え 秋のきのこ汁 みかんヨーグルト	牛乳 小松菜 チャーハン	牛乳／鶏肉／か つお節／ヨーグ ルト／牛乳／ツ ナ缶	精白米／上白糖／調 合油	はくさい／きゅうり ／もやし／にんじん ／まいたけ／えのき たけ／乾しいたけ／ 根深ねぎ／みかん缶 ／こまつな	みそ／みりん／こい くちしょうゆ／食塩 ／かつお・昆布だし	579 26.9 10.9
21	火	ご飯 豚肉の甘辛味噌炒め 野菜の甘酢和え エノキの味噌汁	牛乳 じゃこおにぎり	牛乳／豚肉／牛乳 ／しらす	精白米／上白糖／ご ま油	たまねぎ／にんじん ／ピーマン／こまつ な／もやし／えのき たけ／葉ねぎ	みそ／こいくちしょ うゆ／穀物酢／かつ お・昆布だし／食塩	592 22.9 17.5
22	水	ビビンバ丼 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳 チーズ入り おさつもち	牛乳／豚ひき肉 ／卵／かに風味 かまぼこ／牛乳／ キャンディチーズ	精白米／上白糖／調 合油／ごま油／ごま ／はるさめ／しゅう まいの皮／さつまい も／片栗粉／無塩バ ター	こまつな／もやし／ にんじん／きゅうり ／根深ねぎ／チンゲ ンサイ	こいくちしょうゆ／ みりん／食塩／穀物 酢／かつお・昆布だ し	647 22.6 20.4
23	木	食パン ごろごろクリームシチュ ーのこサラダ 柿	牛乳 鮭チーズ おにぎり	牛乳／鶏肉／牛 乳／さけ／キャン ディチーズ	食パン／調合油／ じゃがいも／薄力粉 ／無塩バター／上白 糖／精白米	にんじん／たまねぎ ／ブロッコリー／ キャベツ／ほうれん そう／ぶなしめじ／ えのきたけ／コン／ かき	コンソメ／穀物酢／ 食塩／こいくちしょ うゆ	592 26.8 19.5
24	金	ご飯 ブリの照り焼き (0歳：カレイの照り焼き) ひじきの炒め煮 かぶと厚揚げの味噌汁	牛乳 お好みポテト	牛乳／ぶり／油 揚げ／生揚げ／ 牛乳	精白米／上白糖／ご ま油／じゃがいも／ 調合油	ひじき／にんじん／ さやいんげん／かぶ ／かぶ 葉／あおのり	みりん／こいくち しょうゆ／かつお・ 昆布だし／みそ／ウ スターソース／トマ トケチャップ／マヨ ドレ	580 27.1 24.2
25	土	豚丼 南瓜煮 小松菜の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉／高野豆腐 ／牛乳	精白米／しらたき／ 上白糖／片栗粉／調 合油／焼きふ	たまねぎ／グリーン ピース／かぼちゃ／ こまつな	しょうが／こいくち しょうゆ／かつお・ 昆布だし／みそ	690 27.3 26.5
27	月	ご飯 鶏肉とさつまいもの中華炒め 白菜のごまマヨ和え 椎茸とえのきのスープ	牛乳 スイートポテト	牛乳／鶏肉／ツ ナ缶／牛乳	精白米／片栗粉／さ つまいも／上白糖／ 調合油／ごま／無塩 バター	ピーマン／にんじん ／はくさい／きゅう り／乾しいたけ／え のきたけ	こいくちしょうゆ／ しょうが／マヨドレ ／かつお・昆布だし ／食塩	599 20.9 17.8
28	火	きのこご飯 れんこんハンバーグ 切干し大根の炒煮 青菜の味噌汁	牛乳 じゃこおにぎり	牛乳／鶏ひき肉 ／木綿豆腐／牛 乳／油揚げ／し らす	精白米／パン粉／調 合油／上白糖／ごま 油	乾しいたけ／ぶなし めじ／まいたけ／に んじん／たまねぎ／ れんこん／切干しだ いこん／こまつな	かつお・昆布だし／ こいくちしょうゆ／ みりん／食塩／トマ トケチャップ／ウス ターソース／みそ	632 26.9 18.4
29	水	ご飯 豚肉のママレード焼き キャベツコーンソテー さといもと大根の味噌	牛乳 あおのりポテト	牛乳／豚肉／牛 乳	精白米／調合油／さ といも／じゃがい も	マーマレード／キャ ベツ／にんじん／ス イトコン／だいこん／ あおのり	こいくちしょうゆ／ 食塩／かつお・昆布 だし／みそ	579 21.9 23.2
30	木	五目ごはん 鮭の照り焼き れんこんともやしの和え物 さつまいもの味噌汁	牛乳 おかか おにぎり	牛乳／鶏肉／油 揚げ／さけ／牛 乳／かつお節	精白米／上白糖／調 合油／ごま／さつま いも／ごま油	にんじん／乾しいた け／ごぼう／れんこ ん／もやし／きゅう り／たまねぎ／こま つな／根深ねぎ	食塩／こいくちしょ うゆ／かつお・昆布 だし／みりん／穀物 酢／みそ	587 25.8 12.8
31	金	おばけハヤシライス (0歳：豚肉のケチャップ煮) チーズサラダ 南瓜のポタージュ	牛乳 ハロウィン ゼリー せんべい	牛乳／豚肉／牛 乳／ゼラチン／ キャンディチー ズ	精白米／じゃがいも ／調合油／上白糖／ 無塩バター／せんべ い	にんじん／ぶなしめ じ／たまねぎ／ブ ロッコリー／キャベ ツ／きゅうり／コン ／かぼちゃ／ぶどう ジュース／みかん缶	ハヤシフレーク／穀 物酢／食塩／コンソ メ	615 21.7 20.1

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	600	469
タンパク質g	24.1	19.9
脂質g	18.7	13.5
カルシウムmg	296	335
鉄 mg	2.6	3.3
ビタミンA μgRE	248	177
ビタミンB ₁	0.38	0.27
ビタミンB ₂ mg	0.47	0.31
ビタミンC mg	34	28
食塩相当量 g	1.7	1.4

※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。