

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(g)
		昼食	間食2	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1	木	あんかけ焼きそば 野菜のナムル 豆腐の中華スープ	牛乳 しらすおにぎり	豚肉／木綿豆腐／牛乳／かつお節／しらす	蒸し中華麺／片栗粉／ごま油／ごま／上白糖／精白米	チンゲンサイ／キャベツ／もやし／乾しいたけ／にんじん／きゅうり／カットわかめ／ｺｰﾝ／根深ねぎ／こまつな	こいくちしょうゆ／かつお・昆布だし／食塩／穀物酢	555 23.5 18.1
2	金	ドライカレー （0歳：ケチャップ煮） ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 りんごゼリー せんべい	豚ひき肉／水煮大豆／牛乳／ゼラチン	精白米／調合油／上白糖／ごま/せんべい	たまねぎ／にんじん／ピーマン／ごぼう／もやし／きゅうり／オレンジ／りんごジュース	ウスターソース／トマトケチャップ／カレー粉／食塩／エッグケア／こいくちしょうゆ	585 25.3 18.8
3	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／牛乳	精白米／上白糖／じゃがいも	たまねぎ／にんじん／切干しだいこん／カットわかめ	昆布だし／こいくちしょうゆ／みりん／みそ	586 25.7 15.1
5	月	ご飯 鶏のから揚げ(0.1歳：焼き) キャベツのおかか和え 小松菜の味噌汁	牛乳 いちごの 蒸しパン	鶏肉／かつお節／油揚げ／牛乳	精白米／片栗粉／調合油／薄力粉	キャベツ／にんじん／きゅうり／たまねぎ／こまつな／いちご ジャム	しょうが／こいくちしょうゆ／かつお・昆布だし／みそ／ベーキングパウダー	566 24.6 17.4
6	火	ご飯 豚肉の生姜焼き きのこサラダ もやしの味噌汁 梨	牛乳 鮭チーズ おにぎり	豚肉／生揚げ／牛乳／さけ/キャンディチーズ	精白米／調合油／上白糖	たまねぎ／キャベツ／きゅうり／ぶなしめじ／えのきたけ／ｺｰﾝ／もやし／カットわかめ／なし	こいくちしょうゆ／みりん／しょうが／穀物酢／食塩／かつお・昆布だし／みそ	597 20.9 17.3
7	水	食パン（イチゴジャム） （0.1歳：ジャムなし） さつまいもと鶏肉の パン粉焼き ツナサラダ オニオンスープ	牛乳 五平もち	鶏肉／パルメザンチーズ／ツナ缶／牛乳	食パン／さつまいも／パン粉／上白糖／調合油／精白米	いちご ジャム／たまねぎ／キャベツ／にんじん／きゅうり	食塩／エッグケア／穀物酢／コンソメ／みりん／みそ	594 20.4 17.2
8	木	ご飯 カレイのおろし煮 温野菜の人参ドレッシング 生揚げの味噌汁	牛乳 ピザトースト	かれい／水煮大豆／生揚げ／牛乳／プロセスチーズ	精白米／片栗粉／調合油／上白糖／食パン	だいこん／かぼちゃ／ブロッコリー／にんじん／ほうれんそう ／たまねぎ／ピーマン／ｺｰﾝ	こいくちしょうゆ／みりん／穀物酢／食塩／かつお・昆布だし／みそ／トマトソース／トマトケチャップ	542 26.7 12.9
9	金	ビビンバ丼 春雨サラダ ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	豚ひき肉／高野豆腐／卵／かに風味かまぼこ／ヨーグルト／牛乳	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／コーンフレーク	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	627 25.2 19.8
10	土	ピラフ 切干大根とツナのサラダ 野菜スープ 牛乳	牛乳 お菓子	鶏ひき肉／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／ｺｰﾝ／グリンピース／切干しだいこん／きゅうり／キャベツ	食塩／コンソメ／こいくちしょうゆ／穀物酢	584 21.4 20.9
13	火	じゃこおかかふりかけご飯 肉じゃが 切干大根のごまサラダ なめこの味噌汁	牛乳 ホットケーキ	しらす／かつお節／豚肉／絹ごし豆腐／牛乳	精白米／ごま／上白糖／調合油／じゃがいも／ごま油／ホットケーキミックス	たまねぎ／にんじん／グリンピース／切干しだいこん／きゅうり／なめこ／根深ねぎ	こいくちしょうゆ／みりん／昆布だし／穀物酢／みそ／かつお・昆布だし	595 21.4 16.2
14	水	スパゲッティナポリタン さつまいもサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 ツナおにぎり	ソーセージ／パルメザンチーズ／牛乳／ツナ缶	スパゲティ／調合油／無塩バター／さつまいも／精白米／上白糖	たまねぎ／ピーマン／にんじん／きゅうり／かぼちゃ／バナナ	トマトケチャップ／食塩／エッグケア／コンソメ／こいくちしょうゆ／料理酒	603 18.7 14.4
15	木	ご飯 鯖の味噌煮 （0.1歳：カレイの味噌煮） レンコンきんぴら 五目汁 梨	牛乳 コーントースト	竹輪／木綿豆腐／牛乳／パルメザンチーズ	精白米／上白糖／調合油／食パン	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／なし／ｺｰﾝ	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／エッグケア	582 24.8 18.7
16	金	納豆ご飯 ひじき入りの厚焼き卵 ほうれん草のごま和え キャベツと油揚げの味噌汁	牛乳 ブドウゼリー せんべい	挽きわり納豆／卵／水煮大豆／高野豆腐／油揚げ／牛乳／ゼラチン	精白米／調合油／上白糖／ごま/せんべい	にんじん／たまねぎ／ひじき／ほうれんそう ／もやし／えのきたけ／キャベツ／ぶどうジュース	こいくちしょうゆ／食塩／かつお・昆布だし／みそ	597 24.1 21.3
17	土	中華丼 わかめサラダ 春雨スープ 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉／牛乳	精白米／ごま油／上白糖／片栗粉／ごま／はるさめ	キャベツ／にんじん／たまねぎ／乾しいたけ／根深ねぎ／カットわかめ／ひじき／きゅうり	しょうが／昆布だし／こいくちしょうゆ／穀物酢／食塩	589 20.4 17.8

19	月	食パン 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ じゃが芋のクリームスープ チーズ　3才～	牛乳 きつねおにぎり	鶏肉／水煮大豆／牛乳／油揚げ	食パン／薄力粉／調合油／上白糖／じゃがいも／無塩バター／精白米／ごま	いちご ジャム／たまねぎ／ぶなしめじ／ピーマン／トマト缶／ｺｰﾝ／にんじん／きゅうり／キャベツ	食塩／トマトケチャップ／ウスターソース／穀物酢／コンソメ／パセリ ／こいくちしょうゆ／みりん	649 27.7 24
20	火	ご飯 かじきとお芋の甘辛揚 (0.1歳：焼き) ひじきの炒め煮 かぶと油揚げの味噌汁	牛乳 小松菜の パウンドケーキ	めかじき／竹輪／水煮大豆／油揚げ／牛乳／パルメザンチーズ	精白米／片栗粉／じゃがいも／調合油／上白糖／ごま／ごま油／薄力粉／無塩バター	なす／ひじき／にんじん／さやいんげん／かぶ／かぶ 葉／こまつな	しょうが／こいくちしょうゆ／みりん／かつお・昆布だし／みそ／ベーキングパウダー	625 25.2 19
21	水	ゆかりごはん 鶏肉の西京焼き 野菜の磯和え 秋のきのこ汁 柿	牛乳 チーズおかか おにぎり	鶏肉／しらす／木綿豆腐／牛乳／かつお節/キャンディチーズ	精白米／上白糖／ごま油	ほうれんそう ／にんじん／もやし／焼きのり／まいたけ ／えのきたけ／ぶなしめじ／乾しいたけ／根深ねぎ／かき	ゆかり／みそ／みりん／こいくちしょうゆ／食塩／かつお・昆布だし	582 27.4 12.4
22	木	ご飯 肉豆腐の卵とじ えのきと小松菜の和え わかめの味噌汁	牛乳 大学芋	豚肉／木綿豆腐／卵／油揚げ／牛乳	精白米／上白糖／調合油／ごま油／さつまいも／黒ごま	根深ねぎ／にんじん／もやし／こまつな／えのきたけ／切干しだいこん／わかめ	かつお・昆布だし／こいくちしょうゆ／みりん／みそ	579 21.1 18.8
23	金	麻婆豆腐丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ オレンジ	牛乳 ミルクくずもち (0.1歳：ココアなし)	木綿豆腐／豚ひき肉／高野豆腐／かに風味かまぼこ／牛乳	精白米／調合油／上白糖／片栗粉／ごま油／ごま／はるさめ	根深ねぎ／もやし／チンゲンサイ／にんじん／オレンジ	しょうが／みそ／こいくちしょうゆ／かつお・昆布だし／食塩	603 24.4 20.4
24	土	豚丼 南瓜煮 ふの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉／牛乳	精白米／上白糖／片栗粉／調合油／焼きふ	たまねぎ／かぼちゃ／グリンピース／こまつな	しょうが／こいくちしょうゆ／昆布だし／みそ	639 24.9 20.2
26	月	五目ごはん 和風ハンバーグ にんじんツナサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 フレンチ トースト	鶏肉／油揚げ／豚ひき肉／絹ごし豆腐／牛乳／ツナ缶／木綿豆腐／卵	精白米／上白糖／パン粉／片栗粉／ごま／調合油／食パン／無塩バター	にんじん／乾しいたけ／ごぼう ／たまねぎ／もやし／カットわかめ／根深ねぎ	食塩／こいくちしょうゆ／かつお・昆布だし／穀物酢／みそ	586 28.6 22.1
27	火	ご飯 鮭のチャンチャン焼き れんこんともやしの和え物 青梗菜のスープ	牛乳 きな粉 蒸しパン	さけ／木綿豆腐／牛乳／きな粉	精白米／上白糖／調合油／ごま／片栗粉／薄力粉	キャベツ／たまねぎ／にんじん／えのきたけ／れんこん／もやし／きゅうり／チンゲンサイ／乾しいたけ／根深ねぎ	みそ／みりん／こいくちしょうゆ／穀物酢／かつお・昆布だし／ベーキングパウダー	579 25.7 15.5
28	水	しょうゆラーメン じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	牛乳 小松菜 チャーハン	豚肉／かまぼこ／鶏ひき肉／牛乳／ツナ缶	中華麺 茹／ごま油／じゃがいも／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／グリンピース／バナナ／こまつな	かつお・昆布だし／食塩／こいくちしょうゆ	574 22.5 13.7
29	木	おばけハヤシライス チーズサラダ 南瓜のポタージュ	りんごジュース お菓子	豚肉／牛乳	精白米／じゃがいも／調合油／上白糖／無塩バター	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／ｺｰﾝ／かぼちゃ／りんごジュース	ハヤシフレーク／穀物酢／食塩／コンソメ／パセリ	633 17.6 20.2
30	金	ご飯 かに玉 小松菜のごま和え 椎茸とえのきのスープ モモヨーグルト	牛乳 スイートポテト	卵／かに風味かまぼこ／ヨーグルト／牛乳	精白米／調合油／上白糖／片栗粉／ごま／さつまいも／無塩バター	乾しいたけ／根深ねぎ／グリンピース／こまつな／もやし／はくさい／にんじん／えのきたけ／もも	かつお・昆布だし／こいくちしょうゆ／穀物酢／食塩	573 20.4 14.9
31	土	二色丼 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	593 26.8 19.2

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	593	475
タンパク質g	23.7	19.8
脂質g	17.9	13.7
カルシウムmg	295	312
鉄　mg	2.5	2.9
ビタミンA　μgRE	217	163
ビタミンB_1	0.35	0.26
ビタミンB_2　mg	0.45	0.32
ビタミンC　mg	25	20
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。