



# 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	
1	火	ご飯 肉豆腐の卵とじ 切干大根のごまサラダ じゃがいもの味噌汁	牛乳 パンケーキ	豚肉、木綿豆腐、卵、牛乳、脱脂粉乳	精白米、砂糖、油、ごま、ごま油、じゃがいも、バター、薄力粉	ねぎ、切干大根、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、小松菜、パン缶	635 21.4 22.6
2	水	食パン クリームシチュー 和風ツナサラダ バナナ	牛乳 五平もち	鶏肉、牛乳、ツナ缶	食パン、じゃがいも、薄力粉、バター、ごま油、精白米、砂糖、油	にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、コーン、バナナ	622 23.1 16.6
3	木	五目ごはん ひじき入り厚焼き卵 ほうれん草のお浸し なめこの味噌汁	牛乳 きなこのラスク	油揚げ、鶏ひき肉、卵、絹ごし豆腐、牛乳、きな粉	精白米、砂糖、油、食パン、バター、グラニュー糖	にんじん、しいたけ、ごぼう、玉ねぎ、ひじき、ほうれん草、なめこ、ねぎ	579 23.6 19.9
4	金	ご飯 鮭の照り焼き えのきと小松菜の和え物 大根の味噌汁	牛乳 焼きそば	鮭、大豆、油揚げ、牛乳	精白米、砂糖、油、ごま油、中華めん	ごまつな、えのき、にんじん、だいこん、キャベツ、玉ねぎ	590 26.4 14.2
5	土	きのこのスパゲッティ じゃがいものソテー ヨーグルト	牛乳 お菓子	鶏肉、ベーコン、ヨーグルト、脱脂粉乳、牛乳	スパゲッティ、バター、じゃがいも、砂糖、油	にんじん、玉ねぎ、しめじ、えのき、コーン	552 22.5 12.4
7	月	すき焼き丼 さつまいもの甘煮 白菜の味噌汁 巨峰	牛乳 にんじんケーキ	豚肉、焼き豆腐、油揚げ、牛乳、卵	精白米、油、しらたき、砂糖、さつまいも、薄力粉	ねぎ、小松菜、白菜、巨峰、にんじん	643 20.7 15.4
8	火	ご飯 れんこんハンバーグ こふき芋・ポイルブロッコリー えのきの味噌汁	牛乳 焼きビーフン	豚挽き肉、卵、牛乳、豚肉	精白米、パン粉、油、じゃがいも、ビーフン、ごま油	玉ねぎ、れんこん、ブロッコリー、えのき、葉ねぎ、青梗菜、にんじん	615 24.5 17.3
9	水	食パン 白身魚のフライ(0.1歳:パン粉焼き) 野菜炒め コーンチャウダー	牛乳 さつまいもおにぎり	すけとうだら、鶏肉、牛乳	食パン、薄力粉、パン粉、油、砂糖、ごま油、バター、精白米、さつまいも、ごま	パセリ、にんじん、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、にんじん、コーン	605 25.7 18
10	木	しょうゆラーメン 白菜とささみのごま味噌和え りんご	牛乳 お好み焼き	豚肉、ささみ、牛乳、卵	中華めん、ごま油、ごま、薄力粉	にんじん、ねぎ、わかめ、ほうれん草、白菜、りんご、キャベツ	530 25.3 11.7
11	金	ドライカレー 切り干し大根のサラダ バナナヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	豚挽き肉、ツナ缶、ヨーグルト、牛乳	精白米、油、砂糖、ごま、コーンフレーク	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、干しぶどう、しょうが、切り干し大根、きゅうり、バナナ	578 20.3 15.8
12	土	三色丼 もやしのナムル ほうれん草とさつまいもの味噌汁	牛乳 お菓子	鶏ひき肉、卵、牛乳	精白米、砂糖、精白米、ごま、ごま油、さつまいも	しょうが、にんじん、もやし、ほうれん草、玉ねぎ	568 22.8 12.9
15	火	ご飯 かじきのバーベキューソース ひじきの炒め煮 具沢山味噌汁	牛乳 豆腐ドーナツ (0.1歳: きなこパンケーキ)	めかじき、油揚げ、牛乳、絹ごし豆腐、卵、きなこ	精白米、薄力粉、砂糖、油、ごま油、じゃがいも、ホットケーキMIX、粉糖、バター	玉ねぎ、りんご、ひじき、にんじん、いんげん、だいこん、小松菜、なめこ、ねぎ	615 24.7 20.2
16	水	食パン(イチゴ)(0歳:ジャムなし) 鶏もものピカタ ほうれん草のサラダ 野菜スープ・オレンジ	牛乳 もみじごはん	鶏肉、卵、ベーコン、牛乳	食パン、イチゴジャム、薄力粉、油、砂糖、ごま、オリーブ油、片栗粉、精白米	ほうれん草、もやし、にんじん、玉ねぎ、セロリ、パセリ、オレンジ	572 24.2 18.3

17	木	ハヤシライス キャベツとわかめのサラダ バナナ	牛乳 大学芋	豚肉、牛乳	精白米、油、じゃがいも、 バター、薄力粉、砂糖、 さつまいも、ごま	にんじん、玉ねぎ、グリーン ピース、キャベツ、わかめ、 バナナ	647 16.6 16.5
18	金	ご飯 肉じゃが もやしと胡瓜のゆかり和え 白菜と生揚げの味噌汁	牛乳 黒糖ラスク	豚肉、生揚げ、牛乳	精白米、じゃがいも、油、 砂糖、食パン、バター、 黒砂糖	玉ねぎ、にんじん、グリーン ピース、もやし、きゅうり、白 菜	576 20.3 14.8
19	土	おかかチャーハン 紅白煮 ほうれん草のかきたま汁 ヨーグルト	牛乳 お菓子	かつお節、卵、ヨーグル ト、脱脂粉乳、牛乳	精白米、ごま油、じゃが いも、砂糖、片栗粉	ねぎ、にんじん、ほうれん草	549 17.5 10
21	月	麻婆豆腐丼 れんこんともやしの和え物 えのきと青梗菜のスープ	牛乳 あべかわマカロニ	木綿豆腐、豚挽き肉、牛 乳、きな粉	油、砂糖、片栗粉、精白 米、ごま、マカロニ	ねぎ、しょうが、れんこん、も やし、にんじん、きゅうり、エ ノキタケ、青梗菜	589 26.5 18.5
23	水	ご飯 カレーの煮魚 五目きんぴら 青菜の味噌汁	牛乳 おさつスティック	まがれい、焼き竹輪、油 揚げ、牛乳	精白米、砂糖、しらた き、油、さつまいも	れんこん、ごぼう、にんじん、 しいたけ、だいこん、小松菜	565 22.9 14.3
24	木	ピラフ 鶏もものマーレード焼き 温野菜サラダ コーンスープ	牛乳 りんご せんべい	ベーコン、鶏肉、牛乳、生 クリーム	精白米、油、バター、片 栗粉、砂糖、マーレ ードジャム、薄力粉	にんじん、玉ねぎ、マッシュ ルーム缶、グリーンピース、か ぼちゃ、ブロッコリー、ク リームコーン缶、パセリ、りんご	613 21.6 17.8
25	金	野菜たっぷり肉うどん じゃがいものそぼろ煮 バナナ	牛乳 きのこおにぎり	豚肉、鶏ひき肉、牛乳	うどん、砂糖、油、じゃが いも、精白米	にんじん、だいこん、葉ね ぎ、ほうれん草、グリーンピ ース、バナナ、シイタケ、しめ じ、まいたけ	564 20 11.3
26	土	親子丼 キャベツのゆかり和え 切干大根の味噌汁	牛乳 お菓子	鶏肉、卵、牛乳	精白米、油	玉ねぎ、にんじん、焼き海 苔、キャベツ、切干大根、 小松菜	554 23.9 13.3
28	月	ご飯 鮭の西京焼き ほうれん草の胡麻和え けんちん汁	牛乳 フレンチトースト	鮭、鶏肉、木綿豆腐、牛 乳、卵	精白米、砂糖、油、ご ま、里芋、食パン、バ ター	ほうれん草、にんじん、えの き、ごぼう、だいこん、ねぎ	562 27.9 14.6
29	火	カレーライス(0歳:鶏肉のトマト煮) ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 お麩ラスク	鶏ひき肉、ヨーグルト、牛 乳、きなこ	精白米、じゃがいも、油、 砂糖、薄力粉	にんじん、玉ねぎ、グリーン ピース、ごぼう、ピーマン、も やし、もも缶	602 20.1 18.7
30	水	バターロール スパニッシュオムレツ ボイルブロッコリー わかめと玉葱のスープ りんごゼリー	牛乳 スイートポテト	卵、チーズ、牛乳、ゼラチ ン、脱脂粉乳	ロールパン、じゃがいも、 オリーブ油、砂糖、さつ まいも、ごま、バター	ほうれん草、にんじん、玉ね ぎ、ブロッコリー、わかめ	534 23 21
31	木	ハロウィンライス ポテトサラダ かぼちゃスープ フルーツ	牛乳 お菓子 	鶏ひき肉、ハム、牛乳	精白米、油、じゃがいも、 砂糖	にんじん、玉ねぎ、グリーン ピース、焼きのり、きゅうり、 コーン、かぼちゃ、パセリ、く だもの	591 17.3 16.6

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	586	486
タンパク質g	22.5	18.7
脂質g	16.1	14.3
カルシウムmg	264	258
鉄 mg	2.4	1.8
ビタミンA µgRE	242	207
ビタミンB <sub>1</sub>	0.33	0.27
ビタミンB <sub>2</sub> mg	0.46	0.42
ビタミンC mg	32	26
食塩相当量 g	2	1.5

※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です。  
牛乳またはヨーグルトを提供します。

※延長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。