



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	金	麻婆豆腐丼 ほうれん草のごま和え チンゲン菜のスープ	きな粉蒸しパン 牛乳	木綿豆腐/豚ひき肉 高野豆腐/きな粉 牛乳	調合油/上白糖/片 栗粉/精白米/ごま 油/薄力粉	根深ねぎ/ほうれん草 もやし/にんじん/チ ンゲンサイ	しょうが/みそ/濃 口醤油/かつお昆 布だし/食塩/ベー キングパウダー	572 22 18.5
2	土	かきたまうどん 里芋のそぼろ煮 オレンジ 牛乳	お菓子 牛乳	卵/豚ひき肉/高野 豆腐/牛乳	うどん/上白糖/調合 油/さといも	ほうれん草/根深ねぎ にんじん/グリーンブ ース オレンジ	かつお昆布だし/濃 口醤油/みりん調味 料	555 25 18.5
4	月	栗ご飯 ブリの照り焼き ひじきの炒め煮 具だくさん味噌汁 りんご	ミルクずもち 牛乳	ぶり/油揚げ/だい ず 絹豆腐/きな粉 牛乳	精白米/くり/黒ご ま 上白糖/ごま油/さ といも/片栗粉	ひじき/にんじん/さや い んげん/だいこん/根 深 ねぎ/りんご	食塩/みりん調味料 濃口醤油/かつ お昆布だし/みそ	612 25.3 20.1
5	火	ご飯 スタミナ焼肉 五目豆のサラダ なめこの味噌汁	あべかわマカロニ ウエハース(3歳以上) 牛乳	豚小間肉/だい ず 絹豆腐/牛乳/きな 粉	精白米/調合油/じゃ がいも/上白糖/マ カ ロニ	たまねぎ/さやえん ど う コーン/にんじん/き ゆう り/なめこ/根深 ねぎ	しょうが/濃口醤油 みりん調味料/食 塩/穀物酢/みそ かつお昆布だし	594 23 20.9
6	水	食パン ポテトグラタン キャベツサラダ オニオンスープ	ひじきごはん 牛乳	鶏もも肉/だい ず 牛乳/チーズ/油揚 げ	食パン/じゃがいも 無塩バター/薄力粉 パン粉/上白糖/ 調合油/精白米	にんじん/たまね ぎ キャベツ/こまつな コーン/ひじき	固形コンソメ/食塩 濃口醤油/かつ お昆布だし	584 23.7 17.8
7	木	ゆかりごはん 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	ホットケーキ 牛乳	豚小間肉/木綿豆腐 卵/牛乳	精白米/上白糖/調 合油/ごま/ごま油/ じゃがいも/ホット ケ ーキミックス	根深ねぎ/切干し だい こん/にんじん/こ まつ な たまねぎ/わかめ	ゆかり/かつお昆 布 だし/濃口醤油/ み りん調味料/穀物 酢 みそ	597 22.2 19.6
8	金	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの和え物 もやしの味噌汁 オレンジ	きなこのラスク 牛乳	豚小間肉/ツナ缶 生揚げ/きな粉/牛 乳	精白米/調合油/上 白 糖/食パン/無塩 バ ター/グラニュー糖	たまねぎ/キャベ ツ/ こ まつな/コーン/も やし/ 葉 ね ぎ/オレンジ	濃口醤油/みりん 調 味料/しょうが/ か つお昆布だし/み そ	602 24.1 20.6
9	土	スパゲッティナポリタン 南瓜サラダ 卵スープ 牛乳	お菓子 牛乳	ソーセージ/チ ーズ 卵/牛乳	スパゲッティ/調合 油 無塩バター	たまねぎ/ピー マ ン/ か ぼ ち や/きゅうり/ に ん じ ん	トマトケチャップ 食 塩/マヨドレ/固 形 コ ン ソ メ	588 21 19.7
11	月	ご飯 白身魚のサクサク焼き 小松菜のごま和え 大根の味噌汁 バナナ	ピザトースト 牛乳	たら/油揚げ/チ ーズ 牛乳	精白米/パン粉/黒 ご ま 調合油/上白糖 すりごま/食パン	にんじん/こまつ な も やし/ だい こん/わかめ/ パ ナ ナ/たまねぎ/ ピー マ ン/ コーン	ウスターソース/ マ ヨ ド レ/濃口醤油/ み そ/かつお昆布 だ し トマトソース/ ト マ ト ケ チャップ	609 25.5 18.6
12	火	食パン 鶏肉のクリーム煮 きのこサラダ コンソメスープ	五平もち 牛乳	鶏もも肉/だい ず 牛乳	食パン/調合油/薄 力 粉/無塩バター/ 上 白 糖/じゃがいも/ 精 白 米	はくさい/にん じ ん/ 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/ コーン/たま ね ぎ	固形コンソメ/穀物 酢/食塩/濃口 醬 油/みりん調味 料/ み そ	566 22.9 15.2
13	水	すき焼き丼 さつまいもの甘煮 白菜の味噌汁 オレンジ	コーンフレーク 牛乳	豚小間肉/焼き豆腐 油揚げ/牛乳	精白米/しらたき/ 上 白 糖/さつまいも/ コーン フ レーク	根深ねぎ/こまつ な は く さい/ に ん じ ん/ オ レ ン ジ	濃口醤油/みりん 調 味料/かつお昆 布 だ し/ み そ	615 21.1 17.3
14	木	ご飯 れんこんハンバーグ 切干し大根の炒煮 ほうれん草の味噌汁	いもようかん 牛乳	鶏ひき肉/木綿豆腐 牛乳/油揚げ	精白米/パン粉/調 合 油/上白糖/焼き ふ さ つ ま い も	たまねぎ/れん こ ん/ 切 干 し だ い こ ん/ に ん じ ん/ ほ う れ ん そ う/ 寒 天	食塩/トマトケ チャップ ウ ス タ ー ソ ウ ス/ 濃 口 醬 油/ か つ お 昆 布 だ し/ み そ	558 23 14.5
15	金	肉みそスパゲッティ 紅白煮 野菜スープ	鮭おにぎり 牛乳	豚ひき肉/だい ず 牛乳	スパゲッティ/調合 油 上白糖/片栗粉/ じゃがいも/精白米/ ごま	にんじん/たま ね ぎ/ も やし/ こ まつ な	みりん調味料/濃 口 醬 油/みそ/かつ お 昆 布 だ し/ 固 形 コ ン ソ メ/食塩	563 22.7 13.4
16	土	二色丼 南瓜煮 ワカメスープ 牛乳	お菓子 牛乳	卵/鶏ひき肉/ 高 野 豆 腐 牛乳	精白米/上白糖/調 合 油/ごま油/ごま	かぼちや/わか め/ 切 干 し だ い こ ん	しょうが/みりん 調 味料/濃口醤油/ か つ お 昆 布 だ し/ 食 塩	641 27.3 18.7
18	月	ご飯 鯖の味噌煮(0,1歳カレイ) 野菜炒め かぶのすまし汁	スイートポテト 牛乳	鯖/油揚げ/牛乳/ 卵	精白米/上白糖/ ご ま 油/ 無 塩 バ ター/ さ つ ま い も	にんじん/キャ ベ ツ/ こ まつ な/ コーン/かぶ/ か ぶ 葉	しょうが/みりん 調 味料/みそ/食塩/ 濃 口 醬 油/ か つ お 昆 布 だ し/ ベー キ ン グ パ ウ ダ ー	564 22.5 16.7

19	火	しょうゆラーメン 具沢山の炒り豆腐 バナナ	小松菜チャーハン 牛乳	かまぼこ/木綿豆腐/ 鶏ひき肉/高野豆腐 /しらす/牛乳	中華めん/ごま油/上 白糖/調合油/精白 米	キャベツ/もやし/ほうれ んそう/根深ねぎ/たま ねぎ/にんじん/乾しい たけ/バナナ/こまつな	かつお昆布だし/食 塩/濃口醤油	557 25.6 13.5
20	水	食パン(イチゴ) (0,1歳ジャムなし) 鮭のムニエル オーロラソース ブロッコリーのサラダ コーンチャウダー	チーズおにぎり 牛乳	鮭/牛乳/かつお節 /チーズ	食パン/いちごジャム /薄力粉/上白糖/ じゃがいも/精白米	ブロッコリー/にんじん/ キャベツ/たまねぎ/ク リームコーン缶	トマトケチャップ/マヨ ドレ/食塩/穀物酢 /固形コンソメ/み りん調味料/濃口醬 油	573 28.4 15
21	木	ご飯 鶏のから揚げ 青菜とひじきの和え物 豆腐の味噌汁 オレンジ	セサミラスク 牛乳	鶏もも肉/しらす/木 綿豆腐/牛乳	精白米/片栗粉/薄 力粉/調合油/すりご ま/上白糖/食パン/ 黒ごま/グラニュー糖 /無塩バター	にんじん/こまつな/ひじ き/わかめ/根深ねぎ/ オレンジ	しょうが/濃口醤油 /かつお昆布だし/ みそ	600 27.2 19.2
22	金	ハヤシライス 切り干し大根のサラダ 香味野菜のスープ	バナナ せんべい 牛乳	豚小間肉/ツナ缶/ 牛乳	精白米/じゃがいも/ 調合油/上白糖/ご ま/片栗粉	にんじん/たまねぎ/グリ ンピース/切干しだいこん /きゅうり/セロリー/パ ナナ	ハヤシフレーク/濃 口醤油/穀物酢/ 固形コンソメ/食塩 /パセリ	555 17.5 16.3
23	土	ピラフ じゃがいものソテー 小松菜のスープ 牛乳	お菓子 牛乳	鶏ひき肉/ツナ缶/牛 乳	精白米/調合油/無 塩バター/じゃがいも	にんじん/たまねぎ/コー ン/グリーンピース/こまつ な	食塩/固形コンソメ	573 21.2 14.3
25	月	納豆ご飯 カレイの煮魚 小松菜としめじの炒め物 さつまいもの味噌汁 りんご	クリームサンド 牛乳	挽きわり納豆/かはい /油揚げ/卵/牛乳	精白米/上白糖/調 合油/さつまいも/お てがるホットロール/薄 力粉/片栗粉/無塩 バター	こまつな/ぶなしめじ/に んじん/たまねぎ/りんご	濃口醤油/みりん調 味料/食塩/かつ お昆布だし/みそ	560 26 13.7
26	火	食パン スパニッシュオムレツ ツナサラダ 豆乳スープ	さつまいもおにぎり 牛乳	卵/だいた/チーズ/ 牛乳/ツナ缶/豆乳	食パン/じゃがいも/ 調合油/精白米/さ つまいも/ごま	ほうれんそう/にんじん/ たまねぎ/きゅうり/キャ ベツ/コーン	食塩/固形コンソメ /トマトケチャップ/ 穀物酢/濃口醤油	556 24.7 17.8
27	水	野菜たっぷり肉うどん じゃがいもとツナの煮物 ブルーーツヨーグルト	ゆかりと じゃこのおにぎり 牛乳	豚小間肉/油揚げ/ ツナ缶/ヨーグルト/し らす/牛乳	うどん/じゃがいも/上 白糖/調合油/精白 米/ごま	にんじん/だいこん/ほう れんそう/根深ねぎ/パ ナナ	かつお昆布だし/み りん調味料/濃口醬 油/ゆかり	557 22 16.5
28	木	ご飯 鶏もも肉のマムレード 温野菜の人参ドレッシング 小松菜の味噌汁	バナナケーキ カルピス	鶏もも肉/だいた/高 野豆腐/牛乳	精白米/片栗粉/調 合油/マムレード/ 上白糖/薄力粉/無 塩バター	かぼちゃ/ブロッコリー/ にんじん/こまつな/パ ナナ	濃口醤油/穀物酢 /食塩/かつお昆 布だし/みそ/ペー キングパウダー	567 22.8 16.2
29	金	ハロウィンカレー(0歳トマト煮) ほうれん草のサラダ かぶのスープ	お菓子 牛乳	豚ひき肉/だいた/牛 乳	精白米/調合油/薄 力粉/上白糖	たまねぎ/にんじん/か ぼちゃ/干しぶどう/トマ ト缶/ほうれんそう/コー ン/もやし/かぶ	しょうが/ウスター ソース/トマトケチャ ップ/食塩/カレー粉 /穀物酢/固形コン ソメ	584 19.7 19.1
30	土	豚丼 里芋と高野豆腐の煮物 切干大根の味噌汁 牛乳	お菓子 牛乳	豚小間肉/高野豆腐 /牛乳	精白米/上白糖/調 合油/さいも	たまねぎ/にんじん/切 干しだいこん/ほうれんそ う	しょうが(お)/濃口醬 油/みりん調味料/ かつお昆布だし/み そ	625 23.5 19.1

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	581	433
タンパク質g	23.4	18.6
脂質g	17.2	12.5
カルシウムmg	295	304
鉄 mg	2.6	2.9
ビタミンA μg RE	223	163
ビタミンB ₁	0.33	0.24
ビタミンB ₂ mg	0.45	0.3
ビタミンC mg	28	21
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鉄分とカルシウムを配合した乳飲料を提供します。

※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。

