



# 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	火	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ えのきと小松菜の和えもの 大根の味噌汁	牛乳 きなこ蒸しパン	さけ/パルメザンチー ズ/油揚げ/牛乳/き な粉	精白米/薄力粉/ご ま油/上白糖/調合 油	コーン/こまつな/えのき たけ/にんじん/だいこん	食塩/マヨドレ/こ いくちしょうゆ/かつお 昆布だし/みそ/ ペーキングパウダー	540 25.1 18
2	水	ご飯 かに玉 野菜の中華和え えのきのスープ 梨	牛乳 フルーチェ クラッカー (1歳ハイハイ)	卵/高野豆腐/かに 風味かまぼこ/絹ごし 豆腐/牛乳	精白米/調合油/上 白糖/片栗粉/ごま 油	乾しいたけ/根深ねぎ/ グリーンピース/もやし/に んじん/きゅうり/コーン /カットわかめ/えのきた け/なし	かつお・昆布だし/こ いくちしょうゆ/穀物 酢/食塩	542 21.6 17.2
3	木	あんかけ焼きそば 三色ナムル バナナ	牛乳 ひじきごはん	豚肉/牛乳/油揚げ	蒸し中華麺/ごま油/ 上白糖/片栗粉/精 白米	チンゲンサイ/キャベツ/ にんじん/乾しいたけ/も やし/ほうれんそう/パ ナナ/ひじき	しょうが/かつお・昆 布だし/こいくちしょう ゆ/食塩	557 20.2 15.9
4	金	ゆかりごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え キャベツと油揚げの味噌汁	牛乳 大学芋	豚肉/油揚げ/牛乳	精白米/じゃがいも/ 調合油/上白糖/ご ま/さつまいも/黒ご ま	たまねぎ/にんじん/グ リンピース/ほうれんそう /もやし/えのきたけ/ キャベツ	ゆかり/こいくちしょう ゆ/みりん/かつお・ 昆布だし/みそ	546 18.2 15.5
5	土	豚丼 南瓜煮 切干大根の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉/牛乳	精白米/上白糖/調 合油/片栗粉	たまねぎ/かぼちゃ/に んじん/切干しいたけ/ 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	607 23 19.6
7	月	ご飯 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ もやしの味噌汁	牛乳 あべかわマカロニ ウエハース(3歳以上)	豚肉/生揚げ/牛乳 /きな粉	精白米/調合油/上 白糖/マカロニ	たまねぎ/キャベツ/に んじん/きゅうり/もやし /カットわかめ	こいくちしょうゆ/み りん/しょうが/マヨド レ/食塩/かつお・ 昆布だし/みそ	561 22.5 23.2
8	火	ドライカレー きのこサラダ りんごヨーグルト	牛乳 いもようかん	豚ひき肉/だいた い/ヨーグルト/牛乳	精白米/調合油/上 白糖/さつまいも	たまねぎ/にんじん/ キャベツ/きゅうり/え のきたけ/ぶなしめじ/コ ーン/りんご/寒天	カレールー/穀物酢 /食塩/こいくちし ょうゆ	587 20.1 18.5
9	水	ロールパン 鶏肉の外マト煮 コーンサラダ コロコロスープ バナナ	牛乳 じゃこチャーハン	鶏肉/水煮大豆/ウ ィンナー/牛乳/しらす	ロールパン/薄力粉/ 調合油/上白糖/じゃ がいも/精白米/ごま 油	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/バナナ/こま つな	食塩/トマトケチャ ップ/ウスターソース /穀物酢/コンソメ /こいくちしょうゆ	541 23.6 17.8
10	木	ご飯 ブリの照り焼き 青菜としめじの煮びたし かぶと油揚げの味噌汁	牛乳 セサミラスク	ぶり/油揚げ/牛乳	精白米/上白糖/調 合油/食パン/黒ごま /グラニュー糖/無塩 バター	こまつな/ぶなしめじ/に んじん/かぶ/かぶ葉	みりん/こいくちし ょうゆ/かつお・昆布だ し/みそ	536 24.2 20.3
12	土	ピラフ マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	牛乳 お菓子	鶏ひき肉/牛乳	精白米/調合油/無 塩バター/スナゲティ /上白糖/じゃがいも	にんじん/たまねぎ/コ ーン/グリーンピース/き ゅうり	食塩/コンソメ/マ ヨドレ	550 18.3 16.9
15	火	納豆ご飯 ひじき入りの厚焼き卵 切干大根の煮物 なめこの味噌汁	牛乳 ミルクくずもち	挽きわり納豆/卵/ 高野豆腐/油揚げ/絹 ごし豆腐/牛乳/きな 粉	精白米/上白糖/調 合油/片栗粉	にんじん/たまねぎ/ひ じき/切干しいたけ/な めこ/根深ねぎ	こいくちしょうゆ/食 塩/かつお・昆布だ し/みりん/みそ	590 25.8 19.2
16	水	食パン 鶏のから揚げ(1歳揚げ焼き) かぼちゃのサラダ 豆乳スープ	牛乳 ハリハリおにぎり	鶏肉/豆乳/牛乳/ 油揚げ	食パン/片栗粉/薄 力粉/調合油/精白 米	かぼちゃ/きゅうり/に んじん/たまねぎ/コー ン/切干しいたけ	しょうが/こいくちし ょうゆ/マヨドレ/食 塩/コンソメ/かつお ・昆布だし/みりん	537 26 18.3
17	木	麻婆豆腐丼 チンゲン菜のナムル 春雨スープ オレンジ	牛乳 コーンフレーク	木綿豆腐/豚ひき肉 /高野豆腐/牛乳	精白米/調合油/上 白糖/片栗粉/ごま 油/ごま/はるさめ/ コーンフレーク	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	538 21.9 17.2
18	金	ご飯 れんこんハンバーグ にんじんツナサラダ えのきの味噌汁	牛乳 スイートポテト	豚ひき肉/木綿豆腐 /牛乳/ツナ缶/油 揚げ	精白米/パン粉/上 白糖/ごま/調合油 /さつまいも/無塩パ ター	たまねぎ/れんこん/に んじん/もやし/えのきた け/こまつな	食塩/トマトケチャ ップ/ウスターソース /こいくちしょうゆ/ 穀物酢/かつお・昆 布だし/みそ	609 23.3 22.6
19	土	二色丼 青菜の和え物 じゃがいもの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏ひき肉/高野豆腐 /卵/牛乳	精白米/上白糖/調 合油/ごま油/じゃが いも	にんじん/こまつな/も やし/たまねぎ/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	606 27.1 20.5

21	月	栗ごはん 鯖の味噌煮(1歳カレイの味噌煮) レンコンきんぴら 五目汁	牛乳 ホットケーキ	さば/木綿豆腐/牛乳/豆乳	精白米/日本ぐり/上白糖/調合油/ホットケーキミックス	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	食塩/こいくちしょうゆ/しょうが/みりん/みそ/かつお・昆布だし	591 23.9 18
22	火	食パン ゴロゴロクリームシチュー チーズサラダ バナナ	牛乳 きつねおにぎり	鶏肉/大豆/牛乳/油揚げ	食パン/じゃがいも/調合油/薄力粉/無塩バター/上白糖/精白米/ごま	ぶなしめじ/コーン/にんじん/たまねぎ/ブロッコリー/キャベツ/きゅうり/バナナ	コンソメ/穀物酢/食塩/こいくちしょうゆ	612 25.6 20.6
23	水	野菜たっぷり肉うどん さつまいもの甘煮 柿	牛乳 五平もち	豚肉/牛乳	うどん/上白糖/さつまいも/精白米	にんじん/だいこん/こまつな/ぶなしめじ/かき	かつお・昆布だし/みりん/こいくちしょうゆ/みそ	538 17.2 11.8
24	木	ご飯 肉豆腐の卵とじ 人参のツナ和え わかめの味噌汁	牛乳 リンゴゼリー クラッカー (1歳ハイハイ)	豚肉/木綿豆腐/卵/ツナ缶/油揚げ/牛乳/ゼラチン	精白米/上白糖/調合油/ごま	根深ねぎ/にんじん/もやし/切干しだいこん/わかめ/りんごジュース	かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/みりん/穀物酢/みそ	554 23.1 18.2
25	金	ご飯 鶏肉の西京焼き 野菜の磯和え まいたけ汁	牛乳 四角いメロンパン	鶏肉/しらす/木綿豆腐/牛乳	精白米/上白糖/ごま油/食パン/ホットケーキミックス/無塩バター	こまつな/にんじん/もやし/焼きのり/まいたけ/根深ねぎ/レモン果汁	みそ/みりん/こいくちしょうゆ/食塩/かつお・昆布だし	556 24.7 14.4
26	土	照り焼き丼 じゃがいもの煮物 高野豆腐の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏肉/高野豆腐/牛乳	精白米/上白糖/片栗粉/じゃがいも	たまねぎ/にんじん/カットわかめ/根深ねぎ	しょうが/こいくちしょうゆ/みりん/かつお・昆布だし/みそ	548 24.6 12.8
28	月	ピピンパ丼 春雨サラダ ワントンスープ	牛乳 きなこのラスク	豚ひき肉/高野豆腐/卵/かに風味かまぼこ/牛乳/きな粉	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/食パン/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	593 24.6 21.1
29	火	スパゲッティナポリタン さつまいもサラダ 白菜スープ オレンジ	牛乳 ツナおにぎり	ウィンナー/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/はくさい/オレンジ	トマトケチャップ/食塩/コンソメ/マヨレ/こいくちしょうゆ/料理酒	538 16.8 14.5
30	水	ご飯 カジキの和風ソース 温野菜の人参ドレッシング 生揚げの味噌汁	牛乳 小松菜の パウンドケーキ	めかじき/水煮大豆/生揚げ/牛乳/パルメザンチーズ	精白米/薄力粉/調合油/上白糖/無塩バター	たまねぎ/りんご/かぼちゃ/ブロッコリー/にんじん/ほうれんそう/こまつな	こいくちしょうゆ/穀物酢/食塩/かつお・昆布だし/みそ/ベーキングパウダー	583 25.2 18.4
31	木	おぼけカレーライス 切り干し大根とツナサラダ キャベツのスープ	アップルジュース ハロウィンお菓子	豚肉/ツナ缶	精白米/じゃがいも/調合油/上白糖/ごま	にんじん/たまねぎ/グリーンピース/切干しだいこん/きゅうり/キャベツ/りんごジュース	トマトケチャップ/カレールウ/こいくちしょうゆ/穀物酢/コンソメ/食塩	597 15.8 19.4

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	566	467
タンパク質g	22.5	19.6
脂質g	18.0	14.1
カルシウムmg	277	329
鉄 mg	2.4	3.5
ビタミンA μg RE	218	163
ビタミンB <sub>1</sub>	0.34	0.26
ビタミンB <sub>2</sub> mg	0.43	0.29
ビタミンC mg	25	20
食塩相当量 g	1.6	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。

