



10月 予定献立表 (3群)



日	曜日	献立名		材料名				エネルギー (Kcal)
		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	麻婆豆腐丼 チンゲン菜のナムル 春雨スープ	牛乳 ミルクくずもち	木綿豆腐／豚ひき肉 ／高野豆腐／かに風味 かまぼこ／牛乳／き な粉	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	しょうが／みそ／こい ちしょうゆ／かつお・ 昆布だし／食塩	588 24.6 21
2	木	スパゲッティナポリタン さつまいもサラダ 白菜スープ 梨	牛乳 ツナおにぎり	混合ソーセージ／バル 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 ／なし	トマトケチャップ／食 塩／マヨレ／コンソ メ／こいちしょうゆ／ 料理酒	577 18.1 15.1
3	金	納豆ご飯 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 ブドウゼリー せんべい	挽きわり納豆／豚肉／ 油揚げ／牛乳／ゼラチ ン	精白米／じゃがいも／ 調合油／上白糖／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／ぶどうジュース	こいちしょうゆ／みり ん／かつお・昆布だ し／みそ	593 23.1 17.8
4	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 ちしょうゆ／穀物酢	582 21.4 20.9
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	鶏肉／卵／ツナ缶／ 牛乳	うどん／上白糖／ごま 油／ごま／さつまいも ／片栗粉／無塩バ ター／調合油／黒ごま	にんじん／だいこん／ほう れんそう／根深ねぎ／ きゅうり／もやし／カットわ かめ／バナナ	かつお・昆布だし／ みりん／こいちしょう ゆ／穀物酢	576 20.7 18
7	火	ご飯 豚肉の中華煮 キャベツのおかか和え 小松菜の味噌汁	牛乳 イチゴの蒸しパン	豚肉／かつお節／油 揚げ／牛乳	精白米／ごま油／片 栗粉／薄力粉	にんじん／はくさい／チン ゲンサイ／乾しいたけ／ キャベツ／きゅうり／たま ねぎ／こまつな／イチゴ ジャム	かつお・昆布だし／こ いちしょうゆ／みそ ／ベーキングパウ ダー	577 20.5 20.1
8	水	ご飯 ブリの照り焼き ひじきの炒め煮 かぶと油揚げの味噌汁	牛乳 ぱりぱりピザ	ぶり／油揚げ／牛乳／ プロセスチーズ	精白米／上白糖／調 合油／ごま油／ぎょう ざの皮	ひじき／にんじん／さやい んげん／かぶ／コーン	みりん／こいちしょう ゆ／かつお・昆布だし ／みそ／トマトケ チャップ	606 27.4 20.6
9	水	食パン(イチゴ)(1歳ジャムなし) 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ じゃが芋のクリーム	牛乳 じゃこチャーハン	鶏肉／水煮大豆／牛 乳／しらす	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／ごま油	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 ／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 ／こいちしょうゆ	600 26.3 19.0
10	金	ドライカレー ごぼうサラダ りんごヨーグルト	牛乳 セサミラスク	豚ひき肉／水煮大豆 ／ヨーグルト／牛乳	精白米／調合油／上 白糖／ごま／食パン／ 黒ごま／グラニュー糖 ／無塩バター	たまねぎ／にんじん／ピー マン／ごぼう／もやし ／きゅうり／りんご	ウスターソース／トマ トケチャップ／カレー 粉／食塩／マヨレ ／こいちしょうゆ	578 21.3 20.3
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／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	かつお・昆布だし／こ いちしょうゆ／みりん ／みそ	586 25.7 15.1
14	火	じゃこおかかふりかけご飯 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 あべかわマカロニ ウエハース(3歳以上)	しらす／かつお節／卵 ／水煮大豆／高野豆 腐／油揚げ／竹輪 ／絹ごし豆腐／牛乳／き な粉	精白米／ごま／上白 糖／調合油／マカロニ	にんじん／たまねぎ／ひじ き／切干しだいこん／な めこ／根深ねぎ	こいちしょうゆ／みり ん／食塩／かつお・ 昆布だし／みそ	597 25.5 19.8
15	水	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 小松菜と しらすのおにぎり	鶏肉／水煮大豆／牛 乳／しらす	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	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／こまつな	コンソメ／食塩／穀 物酢／こいちしょう ゆ／みりん	602 25.6 18.3
16	木	ご飯 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 梨	牛乳 ホットケーキ	竹輪／木綿豆腐／牛 乳	精白米／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 ／なし	しょうが／みりん／み そ／かつお・昆布だし ／こいちしょうゆ ／食塩	595 24.5 17.5
17	金	ご飯 豚肉の生姜焼き きのこサラダ もやしの味噌汁	牛乳 クリームサンド	豚肉／生揚げ／牛乳 ／卵黄	精白米／調合油／上 白糖／おてがるホット ロール／薄力粉／片 栗粉／無塩バター	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	こいちしょうゆ／みり ん／しょうが／穀物 酢／食塩／かつお・ 昆布だし／みそ	585 24.4 23.4
20	月	ご飯 肉豆腐の卵とじ ブロッコリーのツナ和え わかめの味噌汁	牛乳 いもようかん	豚肉／木綿豆腐／卵 ／ツナ缶／油揚げ／牛 乳	精白米／上白糖／調 合油／さつまいも	根深ねぎ／にんじん／も やし／ブロッコリー／切干 しだいこん／わかめ／寒 天	かつお・昆布だし／こ いちしょうゆ／みりん ／穀物酢／みそ	575 23.3 18
21	火	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 ちや／ブロッコリー／にんじ ん／ほうれんそう／ごま つな	こいちしょうゆ／穀 物酢／食塩／かつ お・昆布だし／みそ ／ベーキングパウ ダー	600 25.5 18.4

22	水	ゆかりごはん 鶏肉の西京焼き 野菜の磯和え まいたけ汁 柿	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／かき／レモン果汁	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	600 25.8 14.6
23	木	しょうゆラーメン 南瓜の和風あんかけ バナナ	牛乳 五平もち	かまぼこ／高野豆腐／鶏ひき肉／牛乳	中華麺／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／バナナ	かつお・昆布だし／食塩／こいくちしょうゆ／みりん／みそ	579 22.9 11.6
24	金	ビビンバ丼 春雨サラダ ワンタンスープ	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／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	593 23.1 19.5
25	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／グリーンピース／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	639 24.9 20.2
27	月	ご飯 かに玉 野菜の中華和え えのきのスープ 柿	牛乳 スイートポテト	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／さつまいも／無塩バター	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／かき	かつお・昆布だし／こいくちしょうゆ／穀物酢／食塩	593 20.7 17.1
28	火	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 きな粉蒸しパン	油揚げ／さけ／牛乳／きな粉	精白米／上白糖／ごま／調合油／さつまいも／薄力粉	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	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／ベーキングパウダー	580 25.2 15.2
29	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 きつねおにぎり	鶏肉／豆乳／牛乳／油揚げ	食パン／片栗粉／薄力粉／調合油／精白米／上白糖／ごま	かぼちゃ／きゅうり／にんじん／たまねぎ／ほうれんそう／コーン	しょうが／こいくちしょうゆ／マヨネーズ／食塩／コンソメ／みりん	589 28.3 20.9
30	木	ご飯 れんこんハンバーグ にんじんツナサラダ 高野豆腐の味噌汁	牛乳 じゃこトースト	豚ひき肉／木綿豆腐／牛乳／ツナ缶／高野豆腐／しらす干し	精白米／パン粉／上白糖／ごま／調合油／食パン	たまねぎ／れんこん／にんじん／もやし／カットわかめ／根深ねぎ／あおのり	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／マヨネーズ	588 26.7 20.8
31	金	おばけハヤシライス グリーンサラダ 南瓜のポタージュ バナナ	カルピス ハロウィンお菓子	豚肉／牛乳／乳酸菌飲料	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／ほうれんそう／かぼちゃ／バナナ	ハヤシフレーク／穀物酢／食塩／コンソメ	647 18.1 14.2

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	477
タンパク質g	23.8	20.0
脂質g	18.3	14
カルシウムmg	289	311
鉄 mg	2.4	3
ビタミンA μg RE	230	173
ビタミンB ₁	0.35	0.25
ビタミンB ₂ mg	0.45	0.31
ビタミンC mg	27	21
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。

