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	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 リンゴゼリー せんべい	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／ゼラチン	精白米／ごま／上白糖／調合油	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／りんごジュース	こいくちしょうゆ／みりん／食塩／かつお・昆布だし／みそ	566 24.5 17.4
2	金	食パン 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ 南瓜のポタージュ 梨	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／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／かぼちゃ／なし／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	591 26.1 17
3	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
5	月	ドライカレー ごぼうサラダ りんごヨーグルト	牛乳 おさつトースト	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／さつまいも／無塩バター／黒ごま	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／マヨドレ／こいくちしょうゆ	606 21.5 19.8
6	火	ご飯 豚肉の生姜焼き きのこサラダ もやしの味噌汁	牛乳 ホットケーキ	豚肉／生揚げ／牛乳	精白米／調合油／上白糖／ホットケーキミックス	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	619 24.7 22.6
7	水	食パン（イチゴ）(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／マヨドレ／穀物酢／コンソメ／みりん／みそ	594 20.4 17.2
8	木	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 ぱりぱりピザ	めかじき／水煮大豆／生揚げ／牛乳／プロセスチーズ	精白米／薄力粉／調合油／上白糖／ぎょうざの皮	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 ／コーン	こいくちしょうゆ／穀物酢／食塩／かつお・昆布だし／みそ／トマトソース	589 27.2 15.5
9	金	ビビンバ丼 春雨サラダ ワンタンスープ オレンジ	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／オレンジ	こいくちしょうゆ／みりん／食塩／穀物酢／かつお・昆布だし	603 23.5 18.8
13	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 いちごの蒸しパン	豚肉／かつお節／油揚げ／牛乳	精白米／ごま油／片栗粉／薄力粉／調合油	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／いちごジャム	かつお・昆布だし／こいくちしょうゆ／みそ／ベーキングパウダー	577 20.5 20.1
14	水	スパゲッティナポリタン さつまいもサラダ 白菜スープ バナナ	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／バナナ	トマトケチャップ／食塩／マヨドレ／コンソメ／こいくちしょうゆ／料理酒	594 18.6 14.1
15	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 スイートポテト	竹輪／木綿豆腐／牛乳	精白米／上白糖／調合油／さつまいも／無塩バター	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／こいくちしょうゆ／食塩	588 22.5 17.9
16	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 あべかわマカロニ ウエハース(3歳以上)	挽きわり納豆／豚肉／油揚げ／牛乳／きな粉	精白米／じゃがいも／調合油／上白糖／ごま／マカロニ	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	こいくちしょうゆ／みりん／かつお・昆布だし／みそ	584 23.7 18.9
17	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／かつお・昆布だし／みそ	639 24.9 20.2
19	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／こいくちしょうゆ／みりん／穀物酢／みそ	570 23.2 17.8
20	火	ご飯 カレイの野菜あんかけ 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	かれい／油揚げ／水煮大豆／牛乳／パルメザンチーズ	精白米／片栗粉／調合油／上白糖／ごま油／薄力粉／無塩バター	にんじん／えのきたけ／たまねぎ／ピーマン／ひじき／さやいんげん／かぶ／こまつな	しょうが／こいくちしょうゆ／穀物酢／かつお・昆布だし／みそ／ベーキングパウダー	584 25.8 17.2
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 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／えのきたけ／ぶなしめじ／乾しいたけ／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	612 27.8 15

22	木	食パン(ブルーベリー) 鶏のから揚げ(1歳焼き唐揚げ) 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	ブルーベリー ジャム／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／マヨドレ／食塩／コンソメ／みりん	598 28.2 20.7
23	金	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 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／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	604 24.9 20.7
24	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／こいくちしょうゆ／みりん／みそ	586 25.7 15.1
26	月	ご飯 れんこんハンバーグ 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	豚ひき肉／木綿豆腐／牛乳／ツナ缶／卵	精白米／パン粉／上白糖／ごま／調合油／食パン／無塩バター	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	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	618 27.5 21.2
27	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	576 25.4 14.8
28	水	しょうゆラーメン 南瓜の和風あんかけ バナナ	牛乳 小松菜チャーハン	豚肉／かまぼこ／高野豆腐／鶏ひき肉／牛乳／ツナ缶	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／こまつな	かつお･昆布だし／食塩／こいくちしょうゆ／みりん	564 24.7 15.7
29	木	おばけハヤシライス グリーンサラダ 柿	乳酸菌飲料 ハロウィンお菓子	豚肉／乳酸菌飲料	精白米／じゃがいも／調合油／上白糖	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 ／かき	ハヤシフレーク／穀物酢／食塩	572 15.1 16.9
30	金	ご飯 かに玉 野菜の中華和え えのきのスープ	牛乳 大学芋	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／黒ごま	乾しいたけ／根深ねぎ／グリンピース／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	かつお･昆布だし／こいくちしょうゆ／穀物酢／食塩	564 20.7 16.2
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	589	473
タンパク質g	23.7	19.8
脂質g	17.9	13.7
カルシウムmg	286	303
鉄　mg	2.4	2.9
ビタミンA　μgRE	221	166
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	28	22
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。

