



令和3年10月 献立表

3歳以上児



日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 金	五目納豆 さつま芋の甘煮 豆麩汁 オレンジ	牛乳100 ビスケット	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 系引き納豆 米 みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 さつまいも(塊茎、皮むき、生) 焼きふ(載せふ) ビスケット(ハード)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たま ねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアアレ ンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 423kcal タンパク: 17.8g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 2g
2 土	ソフトフランス(甘バター) 牛乳200 ジャーマンポテト 梨	スポロン せんべい	ホイップクリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	コッペパン じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカー ネルスタイル) 日本なし(生)	エネルギー: 624kcal タンパク: 18.2g 脂質: 18.7g	食塩相当量: 2g
3 日							
4 月	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ	白いお星さまヨーグルト せんべい	ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) い かなご(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざ や、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 430kcal タンパク: 13.3g 脂質: 15.4g	食塩相当量: 2g
5 火	きのこハンバーグ 温野菜 わかめ汁 グレープフルーツ	牛乳100 チーズ蒸しパン(手作り)	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 普通牛 乳 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	パン粉(乾燥) オリーブ油 プレミックス粉 (ホットケーキ用)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ふなし めじ(生) エリンギ(生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコ リー(花序、生) 乾燥わかめ(素干し) グレープフルーツ (白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 464kcal タンパク: 22.8g 脂質: 21.9g	食塩相当量: 2.5g
6 水	焼き魚(鮭) スパゲティサラダ すまし汁 りんご	牛乳100 フレンチトースト(手作り)	べにざけ(生) 若鶏、ささ身(生) 絹ごし豆 腐 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全 卵型) 食パン 有塩バター	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) まいたけ (生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) り んご(皮むき、生)	エネルギー: 553kcal タンパク: 27.6g 脂質: 21.7g	食塩相当量: 2.1g
7 木	切干し大根の含め煮 なめこ汁 スクランブルエッグ オレンジ	ヤクルト せんべい	ふた大型種、かた(脂身つき、生) さつま揚 げ 油揚げ いんげんまめ(全粒、乾) 鶏 卵、全卵(生) フロセチーズ 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 有塩バター 米菓(塩せんべ い)	にんじん(根、皮つき、生) 切干しだいこん(乾) なめこ (生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ(砂 じょう、生)	エネルギー: 410kcal タンパク: 16.4g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 1.8g
8 金	かじきの味噌焼き 和風ポテトサラダ 温 そうめん汁 梨	野菜生活100 焼きおにぎり(手作り)	めかじき(生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪 若鶏、もも(皮つき、焼き) 削り節	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) そうめん、ひやむぎ (乾) 水稲穀粒(精白米) ごま	しょうが(根茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん (根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、 生) 乾燥わかめ(素干し) みつしこんぶ(素干し) 日 本なし(生)	エネルギー: 377kcal タンパク: 16.6g 脂質: 10.7g	食塩相当量: 1.8g
9 土	ツナコーンサンド コロコロスープ 牛乳100 オレンジ	バナナ	まぐる類缶詰(油漬、フレーク、ライト) ク リーム(植物性脂肪) ソーセージ(ウイ ナー) 普通牛乳	ロールパン マヨネーズ(全卵型) オリーブ 油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん (根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) バレンシアアレ ンジ(砂じょう、生) バナナ(生)	エネルギー: 585kcal タンパク: 17g 脂質: 24g	食塩相当量: 1.9g
10 日							
11 月	きのこシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳100 オレンジ	ヤクルト ビスコ	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹 輪 生揚げ	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイ ートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ふなしめじ(生) エリンギ(生) さやいんげん(若ざや、生) バレンシアアレ ンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 417kcal タンパク: 14.7g 脂質: 15.8g	食塩相当量: 0.7g
12 火	蒸し団子 三色和え ニラ玉汁 梨	スポロン せんべい	ふた、ひき肉(生) 普通牛乳 鶏卵、全卵 (生) 削り節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	水稲穀粒(精白米) パン粉(乾燥) でん粉 (じゃがいもでん粉) ごま油 米菓(塩せん べい)	たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) しょうが (根茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つ き、生) にら(葉、生) 日本なし(生)	エネルギー: 404kcal タンパク: 16.7g 脂質: 9.3g	食塩相当量: 1.7g
13 水	さんまの甘煮 さつまいもサラダ えのき汁 りんご	牛乳100 ピザトースト(手作り)	さんま(皮つき、生) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー) ミ ートソース	さつまいも(塊茎、皮むき、生) マヨネーズ (全卵型) 食パン オリーブ油	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり (果実、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾 燥わかめ(素干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 574kcal タンパク: 22.9g 脂質: 27.7g	食塩相当量: 2.8g
14 木	筑前煮 厚焼き卵 豆腐汁 グレープフルーツ	ヨーグルトドリンク(手作り) いも花子	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 凍り豆腐 (乾) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ (甘みそ) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛 乳	オリーブ油 板こんにやく(精粉こんにやく) 羊かきりとう	ごぼう(根、生) 乾しいたけ(乾) れんこん(根茎、生) に んじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) たま ねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) グレープフルーツ (白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 446kcal タンパク: 17.7g 脂質: 20.3g	食塩相当量: 1.1g
15 金	ソースカツ丼 青菜和え 根菜汁 梨	アイス	ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 鶏 卵、全卵(生) ふた大型種、かた(脂身つ き、生) 本綿豆腐 米みそ(甘みそ)	水稲穀粒(精白米) 薄力粉(1等) パン粉 (乾燥) サフラワー油(ハイオレイック) さ と(球茎、水煮) ショートケーキ アイスク リーム	キャベツ(結球葉、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) ごぼう(根、 生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本なし(生)	エネルギー: 537kcal タンパク: 19.7g 脂質: 24.5g	食塩相当量: 1.6g 誕生会
16 土	コッペパン(ピーナッツ) 牛乳200 チキンカチャトラ オレンジ	ゼリー(りんご) せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) クリーム(乳脂肪) 普通牛乳	コッペパン らっかせい(ピーナッツバター) 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、皮なし、 生) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えの きたけ(生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんにく(り ん茎、生) バレンシアオレンジ	エネルギー: 654kcal タンパク: 21.4g 脂質: 22.2g	食塩相当量: 2.8g
17 日							



令和3年10月 献立表

3歳以上児



日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
18 月	秋野菜カレー 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト いも花子	ふた中型種、かた(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	オリーブ油 ジャガイモ(塊茎、皮なし、生) さつまいも(塊根、皮むき、生) 芋かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) なす(果実、生) エリンギ(生) さやいんげん(若ざや、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 388kcal タンパク: 11g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 0.9g
19 火	鶏肉のバーベキューソース ひじきサラダ とりりんスープ 梨	牛乳100 カップケーキ(手作り)	若鶏、もも(皮つき、生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) でん粉(ジャガイモでん粉) ごま油 プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター	しょうが(りんご 根茎) にんにく(果実、生) ひじき(ほしひじき) にんじん きゅうり(果実、生) さやいんげん たまねぎ わかめ(海藻、生) えのきたけ(生) 日本なし(生) パナナ(生)	エネルギー: 478kcal タンパク: 16.8g 脂質: 26g	食塩相当量: 2.3g
20 水	鮭のちゃんちゃ焼き もやし和え すまし汁 グレープフルーツ	牛乳100 セサミトースト(手作り)	しろさけ(新巻き、生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 普通牛乳	有塩バター ごま(いり) ざらめ糖(グラニュー糖) 食パン	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) ぶなしめじ(生) 緑豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(葉干し) 根茎ねぎ(葉、軟白、生) グレープフルーツ	エネルギー: 459kcal タンパク: 22.4g 脂質: 19.6g	食塩相当量: 3.8g 創立記念日
21 木	酢豚 花型卵 大根汁 オレンジ	牛乳100 アップルパイ(手作り)	ふた大型種、もも(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 ジャガイモ(塊茎、皮なし、生) でん粉(ジャガイモでん粉) パイ皮	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん 乾しいたけ(乾) 青ピーマン(果実、生) バインアップル(缶詰) だいこん(根、皮つき、生) 根茎ねぎ(葉、軟白、生) りんご	エネルギー: 411kcal タンパク: 18.1g 脂質: 17.1g	食塩相当量: 1.5g
22 金	豚肉の生姜焼き コールスローサラダ 卵とじそうめん汁 りんご	ヤクルト せんべい	ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生)	オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) そうめん、ひやむぎ(乾) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) しょうが(根茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) みつしこ(皮むき、生) 乾しいたけ(乾) 根茎ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 442kcal タンパク: 15.7g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 2g
23 土	甘バターサンド 春雨スープ 牛乳100 オレンジ	バナナ	ホイップクリーム(乳脂肪) ふた中型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳	食パン 緑豆はるさめ(乾) ごま油	チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾しいたけ(乾) にんじん(根、皮つき、生) 根茎ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) パナナ(生)	エネルギー: 548kcal タンパク: 16.7g 脂質: 19.4g	食塩相当量: 2g
24 日							
25 月	ハッシュドポーク 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳100 オレンジ	白いお星さまヨーグルト いも花子	ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 芋かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 499kcal タンパク: 16.2g 脂質: 22.4g	食塩相当量: 1.8g
26 火	油淋鶏 青菜のごま和え 白菜汁 梨	牛乳100 焼き芋(手作り)	成鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	でん粉(ジャガイモでん粉) 調合油 ごま油 ごま(いり) さつまいも(塊根、皮むき、生)	根茎ねぎ(葉、軟白、生) にんにく(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) はくさい(結球葉、生) 日本なし(生)	エネルギー: 492kcal タンパク: 16.4g 脂質: 22.3g	食塩相当量: 1.3g
27 水	さばの味噌煮 まいたけ汁 切り干し大根の中華和え りんご	牛乳100 フルーツサンド(手作り)	まさば(生) 米みそ(甘みそ) かに風味かまぼこ 油揚げ 普通牛乳 ホイップクリーム(乳脂肪)	ロールパン	しょうが(根茎、生) 切干しいたけ(乾) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) まいたけ(生) 根茎ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(葉干し) りんご(皮むき、生) パナナ(生)	エネルギー: 494kcal タンパク: 21.2g 脂質: 20.5g	食塩相当量: 1.7g
28 木	里芋の煮物 きのこキッシュ キャベツ汁 オレンジ	牛乳100 サブレ	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	さといも(球茎、生) 板こんにやく(精粉こんにやく) オリーブ油 薄力粉(1等) 有塩バター ジャガイモ(塊茎、皮なし、生) サブレ	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) さやいんげん(若ざや、生) 乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) まいたけ(生) エリンギ(生) スイートコーン缶詰 キャベツ 根茎ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ	エネルギー: 416kcal タンパク: 15.8g 脂質: 20.3g	食塩相当量: 1.2g
29 金	おもち 麦茶 みかん	ヤクルト せんべい	油揚げ きな粉(全粒大豆、黄大豆) 系引き納豆	水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	だいこん(根、皮つき、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 442kcal タンパク: 13.2g 脂質: 6.6g	食塩相当量: 1.5g もちつき
30 土	ミルクリッチ 野菜の豆乳煮込み 牛乳100 オレンジ	ゼリー(ぶどう) せんべい	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	コッパン オリーブ油 ジャガイモ(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) エリンギ(生) さやいんげん(若ざや、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 556kcal タンパク: 16.5g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 2.7g
31 日							

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園



令和3年10月 献立表

3歳未満児



日曜	献立名			あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価	行事	
	朝間	昼食	昼間						
1 金	野菜ジュース せんべい	五目納豆 さつま芋の甘煮 豆麩汁 オレンジ ご飯	牛乳100 ビスケット	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き納豆 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 さつまいも (塊根、皮むき、生) 焼きふ(観世ふ) 水稲 穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) バレン シアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 535kcal タンパク: 16.6g 脂質: 14.4g	食塩相当量: 1.9g	
2 土	麦茶 ビスケット	ソフトフランス(甘バター) 牛乳200 ジャーマンポテト 梨	スポロン せんべい	ホイップクリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	ビスケット(ハード) コッペパン じゃがいも (塊茎、皮なし、生) 塩バター 米菓(塩 せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホール カーネルスタイル) 日本なし(生)	エネルギー: 485kcal タンパク: 12.8g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 1.5g	
3 日									
4 月	リンゴジュース せんべい	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ ご飯	白いお星さまヨーグルト せんべい	ふた大型種 なた(脂身つき、生) い かな(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも (塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん (根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげ ん(若ざや、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 543kcal タンパク: 13.9g 脂質: 14.4g	食塩相当量: 1.7g	
5 火	ゼリー(ぶどう)	きのこハンバーグ 温野菜 わかめ汁 グレープフルーツ	牛乳100 チーズ蒸しパン(手作り)	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色 辛みそ)	パン粉(乾燥) オリーブ油 プレミックス粉 (ホットケーキ用)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ふ なしめじ(生) エリンギ(生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) 乾燥わかめ(葉干し) グレー プフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 410kcal タンパク: 18.1g 脂質: 18g	食塩相当量: 2g	
6 水	バナナ	焼き魚(鮭) スパゲティサラダ すまし汁 りんご ご飯	牛乳100 フレンチトースト(手作り)	ペにざげ(生) 若鶏、さき身(生) 絹ごし豆 腐 普通牛乳 鶏卵 全卵(生)	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全 卵型) 水稲穀粒(精白米) 食パン 塩バ ター	バナナ(生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つ き、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(葉干し) 根深ね ぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 575kcal タンパク: 21.6g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 1.3g	
7 木	なかよしヨーグルト	切干し大根の含め煮 なめこ汁 スクランブルエッグ オレンジ ご飯	ヤクルト せんべい	ふた大型種 なた(脂身つき、生) さつま揚 げ 油揚げ いんげんまめ(全粒、乾) 鶏 卵 全卵(生) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 塩バター 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) 切干しだいこん(乾) なめ こ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ (砂じょう、生)	エネルギー: 172kcal タンパク: 16.5g 脂質: 12.7g	食塩相当量: 1.4g	
8 金	麦茶 せんべい	かじきの味噌焼き 和風ポテトサラダ 温そうめん汁 梨 ご飯	野菜生活100 焼きおにぎり(手作り)	めかじき(生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪 若鶏、もも(皮つき、焼き) 削り節	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも (塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白 米) ごま(すり)	しょうが(根茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじ ん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(り ん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) みつしごんぶ(葉 干し) 日本なし(生)	エネルギー: 472kcal タンパク: 15.6g 脂質: 9.2g	食塩相当量: 1.6g	
9 土	麦茶 ビスコ	ツナコーンサンド コロコロスープ 牛乳100 オレンジ	バナナ	まぐろ焼缶詰(油漬、フレーク、ライト) ク リーム(植物性脂肪) ソーセージ(ウイン ナー) 普通牛乳	ロールパン マヨネーズ(全卵型) オリーブ 油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじ ん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) バレンシ アオレンジ(砂じょう、生) バナナ(生)	エネルギー: 437kcal タンパク: 12.1g 脂質: 19.9g	食塩相当量: 1.1g	
10 日				(4/5)					
11 月	ぶどうジュース せんべい	きのこシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳100 オレンジ ご飯	ヤクルト ビスコ	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹 輪 生揚げ	米菓(塩せんべい) オリーブ油 マカロニ・ スパゲッティ(乾) じゃがいも(塊茎、皮な し、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ス イートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ふなしめ じ(生) エリンギ(生) さやいんげん(若ざや、生) バ レンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 533kcal タンパク: 14.8g 脂質: 13.2g	食塩相当量: 0.8g	
12 火	なかよしヨーグルト	蒸し団子 三色和え ニラ玉汁 梨 ご飯	スポロン せんべい	ふた、ひき肉(生) 普通牛乳 鶏卵 全卵 (生) 削り節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	水稲穀粒(精白米) パン粉(乾燥) でん粉 (じゃがいもでん粉) ごま油 米菓(塩せん べい)	たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) しょ うが(根茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん (根、皮つき、生) たら(葉、生) 日本なし(生)	エネルギー: 531kcal タンパク: 17.1g 脂質: 9.5g	食塩相当量: 1.3g	
13 水	バナナ	さんまの甘煮 さつまいもサラダ えのき汁 りんご ご飯	牛乳100 ピザトースト(手作り)	さんま(皮つき、生) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー) ミート ソース	さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ (全卵型) 水稲穀粒(精白米) 食パン オ リーブ油	バナナ(生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つ き、生) きゅうり(果実、生) えのきたけ(生) たまね ぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) りんご(皮む き、生)	エネルギー: 625kcal タンパク: 20.4g 脂質: 22.2g	食塩相当量: 2.1g	
14 木	麦茶 たまごボーロ	筑前煮 厚焼き卵 豆腐汁 グレープフルーツ ご飯	ヨーグルトドリンク(手作り) いも花子	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 凍り豆腐 (乾) 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ (甘みそ) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	ボーロ(衛生ボーロ) オリーブ油 板こんに やく(精粉こんにやく) 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう	ごぼう(根、生) 乾しいたけ(乾) れんこん(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) グレー プフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 570kcal タンパク: 16.4g 脂質: 16.6g	食塩相当量: 0.7g	
15 金	麦茶 誕生ケーキ	ソースカツ丼 青菜和え 根菜汁 梨	アイス	ふた大型種 なた(脂身つき、生) 鶏 卵 全卵(生) なた大型種 なた(脂身つ き、生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ)	ショートケーキ 水稲穀粒(精白米) 薄力粉 (1等) パン粉(乾燥) サフラワー油(ハイ オレイック) さいと(球茎、水煮) アイスク リーム(普通脂肪)	キャベツ(結球葉、生) ほろりんそう(葉、通年平均、 生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) こ ごぼう(根、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ (葉、軟白、生) 日本なし(生)	エネルギー: 503kcal タンパク: 16.1g 脂質: 17.4g	食塩相当量: 1.2g	誕生会
16 土	麦茶 ビスケット	コッペパン(ピーナッツ) 牛乳200 チキンカチャトラ オレンジ	ゼリー(りんご) せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) クリーム(乳脂肪) 普通牛乳	ビスケット(ハード) コッペパン らっかせい (ピーナッツバター) 薄力粉(1等) じゃが いも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 米菓 (塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) え のきたけ(生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にん じく(りん茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 479kcal タンパク: 14.2g 脂質: 15.1g	食塩相当量: 2g	



令和3年10月 献立表

3歳未満児



日曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
17日								
18月	野菜ジュース せんべい	秋野菜カレー 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ ご飯	なかよしヨーグルト いも花子	ふた中型種 かつ(脂身つき、生) いかなぎ(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) 手かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) なす(果実、生) エリンギ(生) さやいんげん(若ぎや、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 531kcal タンパク: 12.9g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 1.1g
19火	麦茶 麩菓子	鶏肉のバーベキューソース ひじきサラダ とろりんスープ 梨 ご飯	牛乳100 カップケーキ(手作り)	若鶏、もも(皮つき、生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	かりんとう(黒) オリブ油 マヨネーズ(全卵型) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 水稲穀粒(精白米) プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター	しょうが りんご 根菜ねぎ にんにく レモン(果汁、生) ひじき にんじん きゅうり(果実、生) さやいんげん たまねぎ(りん茎、生) わかめ(海藻、生) えのきたけ(生) 日本なし(生) パナナ	エネルギー: 553kcal タンパク: 16.6g 脂質: 22g	食塩相当量: 1.7g
20水	バナナ	鯉のちゃんちゃ焼き もやし和え すまし汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳100 セサミトースト(手作り)	しろさげ(新巻き、生) 米みそ(甘みそ) 納ごし豆腐 普通牛乳	有塩バター 水稲穀粒(精白米) ごま(白) ざらめ糖(グラニュー糖) 食パン	バナナ(生) たまねぎ キャベツ(結球葉、生) ぶなしめじ(生) 緑豆もやし(生) にんじん きゅうり(果実、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) グレープフルーツ	エネルギー: 584kcal タンパク: 20g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 2.8g 創立記念日
21木	なかよしヨーグルト	酢豚 花型卵 大根汁 オレンジ ご飯	牛乳100 アップルパイ(手作り)	ふた大型種、もも(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) パイ皮	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 乾しいたけ(乾) 青ピーマン(生) アップル(缶詰) だいこん 根菜ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ りんご	エネルギー: 529kcal タンパク: 19.1g 脂質: 16.9g	食塩相当量: 1.2g
22金	ゼリー(ぶどう)	豚肉の生姜焼き コールスローサラダ 卵とじそうめん汁 りんご ご飯	ヤクルト せんべい	ふた大型種、かつ(肉、生) 鶏卵、全卵(生) 若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生)	オリブ油 マヨネーズ(全卵型) そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) しょうが(根茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) みつだい(生) 乾燥わかめ(素干し) 乾しいたけ(乾) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) りんご	エネルギー: 514kcal タンパク: 14.3g 脂質: 13.6g	食塩相当量: 1.4g
23土	麦茶 ピスコ	甘バターサンド 春雨スープ 牛乳100 オレンジ	バナナ	ホイップクリーム(乳脂肪) ふた中型種、かつ(脂身つき、生) 普通牛乳	食パン 緑豆はるまき(乾) ごま油	チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾しいたけ(乾) にんじん(根、皮つき、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) パナナ(生)	エネルギー: 460kcal タンパク: 13.2g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 1.5g
24日								
25月	リンゴジュース せんべい	ハッシュドポーク 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳100 オレンジ ご飯	白いお星さまヨーグルト いも花子	ふた大型種、かつ(肉、生) 焼きたけ 牛乳 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリブ油 マカロニス/パグァティ(乾) 水稲穀粒(精白米) 手かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 634kcal タンパク: 17.3g 脂質: 19.9g	食塩相当量: 1.7g
26火	ゼリー(りんご)	油淋鶏 青菜のごま和え 白菜汁 梨 ご飯	牛乳100 焼き芋(手作り)	成鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま油 ごま(白) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんにく(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) はくさい(結球葉、生) 日本なし(生)	エネルギー: 528kcal タンパク: 15.1g 脂質: 17.9g	食塩相当量: 1g
27水	バナナ	さばの味噌煮 切り干し大根の中華和え まいたけ汁 りんご ご飯	牛乳100 フルーツサンド(手作り)	まさば(生) 米みそ(甘みそ) かに風味かまぼこ 油揚げ 普通牛乳 ホイップクリーム(乳脂肪)	水稲穀粒(精白米) ロールパン	バナナ(生) しょうが(根茎、生) 切干しだいこん(乾) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) まいたけ(生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(素干し) りんご	エネルギー: 560kcal タンパク: 19.2g 脂質: 17g	食塩相当量: 1.3g
28木	なかよしヨーグルト	里芋の煮物 きのコキッシュ キャベツ汁 オレンジ ご飯	牛乳100 サブレ	ふた大型種、かつ(脂身つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	さといも(球茎、生) 板こんにやく(精粉こんにやく) オリブ油 薄力粉(1等) 有塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) サブレ	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) さやいんげん 乾しいたけ(乾) たまねぎ まいたけ(生) エリンギ(生) スイートコーン缶詰 キャベツ(結球葉、生) 根菜ねぎ バレンシアオレンジ	エネルギー: 539kcal タンパク: 16.9g 脂質: 19g	食塩相当量: 1g
29金	麦茶 麩菓子	納豆 大根汁 麦茶 みかん ご飯	ヤクルト せんべい	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 糸引き納豆 油揚げ	かりんとう(黒) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	だいこん(根、皮つき、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん(じょうのう(早生、生)	エネルギー: 456kcal タンパク: 15.1g 脂質: 8.9g	食塩相当量: 1.4g もちつき
30土	麦茶 ビスケット	ミルクリッチ 野菜の豆乳煮込み 牛乳100 オレンジ	ゼリー(ぶどう) せんべい	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	ビスケット(ハード) コッペパン オリブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) エリンギ(生) さやいんげん(若ぎや、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 456kcal タンパク: 12.9g 脂質: 15.5g	食塩相当量: 1.5g
31日								

※材料の都合により献立を変更する場合があります。



令和3年10月 離乳食献立表



曜	献立名			行事
	朝間	昼食	昼間	
金	麦茶 赤ちゃんせんべい	おかゆ 納豆と野菜煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	
土	麦茶 赤ちゃんせんべい	パンがゆ 野菜煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	
日				
月	麦茶 赤ちゃんせんべい	おかゆ 野菜のクリーム煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	
火	麦茶 赤ちゃんせんべい	おかゆ 豚肉と野菜煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	
水	麦茶 赤ちゃんせんべい	おかゆ 魚と野菜煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	
木	麦茶 赤ちゃんせんべい	おかゆ 野菜煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	
金	麦茶 赤ちゃんせんべい	おかゆ 魚と野菜煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	
土	麦茶 赤ちゃんせんべい	パンがゆ 野菜煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	
日				
月	麦茶 赤ちゃんせんべい	おかゆ 野菜のミルク煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	
火	麦茶 赤ちゃんせんべい	おかゆ 豚肉と野菜煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	
水	麦茶 赤ちゃんせんべい	おかゆ 鶏肉と野菜煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	
木	麦茶 赤ちゃんせんべい	おかゆ 野菜煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	
金	麦茶 赤ちゃんせんべい	おかゆ 豚肉と野菜煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	誕生会
土	麦茶 赤ちゃんせんべい	パンがゆ 野菜煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	
日				
月	麦茶 赤ちゃんせんべい	おかゆ 野菜のミルク煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	
火	麦茶 赤ちゃんせんべい	おかゆ 鶏肉と野菜煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	
水	麦茶 赤ちゃんせんべい	おかゆ 魚と野菜煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	創立記念日
木	麦茶 赤ちゃんせんべい	おかゆ 野菜煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	
金	麦茶 赤ちゃんせんべい	おかゆ 豚肉と野菜煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	
土	麦茶 赤ちゃんせんべい	パンがゆ 野菜煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	
日				
月	麦茶 赤ちゃんせんべい	おかゆ 野菜のクリーム煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	
火	麦茶 赤ちゃんせんべい	おかゆ 鶏肉と野菜煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	
水	麦茶 赤ちゃんせんべい	おかゆ 鶏肉と野菜煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	
木	麦茶 赤ちゃんせんべい	おかゆ 野菜煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	
金	麦茶 赤ちゃんせんべい	おかゆ 納豆と野菜煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	もちつき
土	麦茶 赤ちゃんせんべい	パンがゆ 野菜煮 麦茶	ミルク 赤ちゃんせんべい	
日				

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園