



令和4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 土	菓子袋						運動会	
2 日								
3 月	きのこシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 ゴールドキウイ	なかよしヨーグルト せんべい	鶏鶏 むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニ(スパゲッティ(乾)) 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) にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) ブロッコリー(花序、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 417kcal タンパク: 16.3g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 1.3g	
4 火	蒸し団子 三色和え なす汁 ゆで卵	牛乳100 ビスコ	ふた ひき肉(生) 普通牛乳 鶏卵 全卵(生) 削り節 油揚げ 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	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) なす(果実、生)	エネルギー: 409kcal タンパク: 18.7g 脂質: 19g	食塩相当量: 1.5g	
5 水	さわらのねぎ味噌焼き かぼちゃサラダ すまし汁 いんげんのごま和え 梨	牛乳100 セサミトースト(手作り)	さわら(生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 いんげんまめ(全粒、乾) 普通牛乳	ごま(いり) オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) ざらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター 食パン	根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本かぼちゃ(果実、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(素干し) 日本なし(生)	エネルギー: 508kcal タンパク: 23.1g 脂質: 22.2g	食塩相当量: 2.6g	
6 木	切干し大根の含め煮 ス克蘭ブルエッグ キャベツ汁 ブロッコリーのおかか和え ゴールドキウイ	ヤクルト せんべい	ふた大型種 かつ(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 米みそ(甘みそ) かつお節	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) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ブロッコリー(花序、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 433kcal タンパク: 17.4g 脂質: 14.8g	食塩相当量: 1.8g	
7 金	ささ身揚げ 土佐和え 温そうめん汁 ふかし芋りんご	牛乳100 おにぎり(手作り)	若鶏 ささ身(生) 削り節 若鶏 もも(皮つき、焼き) 普通牛乳	プレミックス粉(てんぷら用) 調合油 ごま油 そうめん ひやむぎ(乾) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) みついしこんぶ(素干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 416kcal タンパク: 21.3g 脂質: 11.2g	食塩相当量: 2.3g	
8 土	甘バターサンド さつまいもグラタン 牛乳200 オレンジ	ゼリー(ぶどう) せんべい	ホイップクリーム(植物性脂肪) 若鶏 むね(皮つき、生) 普通牛乳	食パン オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) マカロニ(スパゲッティ(乾)) 有塩バター 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 米菓(塩せんべい)	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: 784kcal タンパク: 25.6g 脂質: 26g	食塩相当量: 2.5g	
9 日								
10 月								スポーツの日
11 火	きのこハンバーグ 温野菜 えのき汁 粉ふき芋りんご	フルーツヨーグルト(手作り) ビスケット	ふた ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳 鶏卵 全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト(全脂無糖)	パン粉(乾燥) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ざらめ糖(グラニュー糖) ビスケット(ハード)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) エリンギ(生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) りんご(皮むき、生) パナナ(生) なつみかん(缶詰) もも(缶詰、白肉種、果肉)	エネルギー: 459kcal タンパク: 19.5g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 2.5g	
12 水	タラの磯部揚げ 青菜のごま和え 豆腐汁 きんぴらごぼう ゴールドキウイ	牛乳100 ドッグパン(手作り)	まだら(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー)	プレミックス粉(てんぷら用) 調合油 ごま(いり) ごま油 コッペパン オリーブ油	あおさ(素干し) 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) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) ごぼう(根、生) キウイフルーツ(緑肉種、生) キャベツ(結球葉、生)	エネルギー: 479kcal タンパク: 24.1g 脂質: 21.4g	食塩相当量: 2.5g	
13 木	酢豚 花型卵 キャベツ汁 オレンジ	ヤクルト せんべい	ふた大型種 もも(赤肉、生) 鶏卵 全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) じゃがいも(でん粉) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) ハインアッフル(缶詰) キャベツ(結球葉、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: 406kcal タンパク: 16.2g 脂質: 9.3g	食塩相当量: 1.8g	
14 金	鮭のマヨネーズ焼き 青菜和え 根菜汁 厚揚げの田楽 梨 きのこご飯	アイス	べにざけ(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	マヨネーズ(全卵型) さといも(球茎、生) 水稲穀粒(精白米) ショートケーキ アイスクリーム(普通脂肪)	たまねぎ(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) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本なし(生) まいたけ 乾燥しいたけ しめじ	エネルギー: 544kcal タンパク: 24.2g 脂質: 25.4g	食塩相当量: 1.6g	
15 土	エッグサンド ポトフ 牛乳100 オレンジ	ぶどうジュース せんべい	鶏卵 全卵(生) 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) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	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) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 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: 637kcal タンパク: 19.9g 脂質: 22.6g	食塩相当量: 2.8g	
16 日								誕生会



令和4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			
17月	秋野菜カレー 小女子甘煮 牛乳100 ゴールドキウイ	みかんヨーグルト せんべい	ふた大型種、かた(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) さつまいも(塊根、皮むき、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) なす(果実、生) エリンギ(生) さやいんげん(若ざや、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：363kcal タンパク：13.4g 脂質：11.2g	食塩相当量：1.4g	
18火	チキンカツ キャベツ和え まいたけ汁 金時豆梨	スポン せんべい	若鶏、むね(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) 削り節 油揚げ 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾)	薄力粉(1等) パン粉(生) 調合油 ざらめ糖(中ざら糖) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) まいたけ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(素干し) 日本なし(生)	エネルギー：472kcal タンパク：19g 脂質：13.1g	食塩相当量：1.5g	
19水	かじきの味噌焼き ブロッコリーサラダ すまし汁 きんぴらごぼう りんご	牛乳100 ピザトースト(手作り)	めかじき(生) 米みそ(甘みそ) まぐろ類 缶詰(油漬、フレーク、ライト) 絹ごし豆腐 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー) ミートソース	オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) マカロニス/バゲッティ(乾) ごま油 ごま(いり) 食パン	根深ねぎ(葉、軟白、生) しょうが(根茎、生) ブロッコリー(花序、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(素干し) ごぼう(根、生) りんご(皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー：573kcal タンパク：26.5g 脂質：25.9g	食塩相当量：3g	
20木	筑前煮 きのこキッシュ えのき汁 ブロッコリーのおかか和え ゴールドキウイ	牛乳100 アップルパイ(手作り)	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ) かつお節 普通牛乳	オリーブ油 板こんにやく(精粉こんにやく) 薄力粉(1等) 有塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) パイ皮	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) エリンギ(生) まいたけ(生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) ブロッコリー(花序、生) マカロニス/バゲッティ(乾)	エネルギー：431kcal タンパク：17.4g 脂質：20.5g	食塩相当量：1.9g	
21金	五目納豆 さつま芋の甘煮 わかめ汁 オレンジ	ヤクルト せんべい	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 系引き納豆 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 米菓(塩せんべい)	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) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：402kcal タンパク：15.4g 脂質：11.3g	食塩相当量：2.4g	
22土	ミルクリッチ 中華ソテー 牛乳200 りんご	ゼリー(ぶどう) せんべい	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ふた大型種、かた(生) 脂身つき、生) 普通牛乳	コッペパン ごま油 緑豆はるさめ(乾) 米菓(塩せんべい)	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) きくらげ(乾) チンゲンサイ(葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：637kcal タンパク：17.6g 脂質：22.7g	食塩相当量：2g	
23日								
24月	きのこハッシュドポーク ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 ゴールドキウイ	白いお星さまヨーグルト せんべい	ふた大型種、かた(生) 脂身つき、生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳	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) エリンギ(生) ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ブロッコリー(花序、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：523kcal タンパク：17.8g 脂質：21.2g	食塩相当量：3.3g	
25火	ポークチャップ グリーンサラダ 青菜汁 粉ふき芋 梨	牛乳100 焼き芋(手作り)	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) ソーセージ(ウインナー) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	オリーブ油 焼きふ(親生ふ) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) さつまいも(塊根、皮むき、生)	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) きゅうり(果実、生) ミントマト(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) 日本なし(生)	エネルギー：442kcal タンパク：17.2g 脂質：18.1g	食塩相当量：1.8g	
26水	さんまの甘煮 マカロニスサラダ すまし汁 ブロッコリーのおかか和え りんご	牛乳100 フルーツサンド(手作り)	さんま(皮つき、生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳 ホイップクリーム(乳脂肪)	マカロニス/バゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) ロールパン	しょうが(根茎、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(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ブロッコリー(花序、生) りんご(皮むき、生) パナナ(生)	エネルギー：568kcal タンパク：22.9g 脂質：29.3g	食塩相当量：2.4g	
27木	里芋の煮物 野菜入り卵焼き なめこ汁 じゃが芋 きんぴら オレンジ	牛乳100 ビスケット	ふた大型種、かた(生) 脂身つき、生) 油揚げ 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 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 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(いり) ごま油 ビスケット(ハード)	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) 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：406kcal タンパク：18.4g 脂質：17.7g	食塩相当量：1.7g	
28金	おもち 麦茶 みかん	野菜生活100 かぼちゃのカップケーキ(手作り)	油揚げ きな粉(全粒大豆、黄大豆) 系引き納豆 鶏卵、卵黄(生)	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	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) 日本かぼちゃ(果実、生)	エネルギー：383kcal タンパク：12g 脂質：18.4g	食塩相当量：1.2g	
29土	コッペパンピーナッツ ジャーマンポテト 牛乳200 ゴールドキウイ	ヤクルト せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	コッペパン らっかせい(バターピーナッツ) 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) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：624kcal タンパク：20.2g 脂質：20.2g	食塩相当量：2g	
30日								
31月	まさご揚げ 青菜和え のっぺい汁 さつま芋の甘煮 みかん	ヨーグルトドリンク(手作り) いも花子	木綿豆腐 鶏肉、ひき肉(生) しらす干し(微乾燥品) 鶏卵、全卵(生) かつお節 成鶏、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) さといも(球茎、生) 板こんにやく(精粉こんにやく) さつまいも(塊根、皮むき、生) 芋かりんどう	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) 緑豆もやし(生) みついいこんぶ(素干し) だいこん(葉、生) ごぼう(根、生) 根深ねぎ(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：471kcal タンパク：17.2g 脂質：15.8g	食塩相当量：2.1g	

※材料の都合により献立を変更する場合があります。



令和4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 土		おみやげ					 運動会	
2 日								
3 月	ぶどうジュース ビスコ	きのこシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 ゴールドキウイ ご飯	なかよヨーグルト せんべい	成鶏 むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き 竹輪 生揚げ	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、 生) マカロニ・スパゲッティ(乾) 水稲穀 粒(精白米) 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) にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) えのきたけ (生) ぶなしめじ(生) ブロッコリー(花序、生) キウイフルーツ (緑肉種、生)	エネルギー：594kcal タンパク：16.8g 脂質：15.2g	食塩相当量：1.2g
4 火	麦茶 麩菓子	蒸し団子 三色和え なす汁 ゆで卵 ご飯	牛乳100 ビスコ	ふた、ひき肉(生) 普通牛乳 鶏卵、全 卵(生) 削り節 油揚げ 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	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) な す(果実、生)	エネルギー：485kcal タンパク：17.7g 脂質：15.5g	食塩相当量：1g
5 水	バナナ	さわらのねぎ味噌焼き かぼちゃサラダ すまし汁 いんげんのごま和え 梨 ご飯	牛乳100 セサミトースト(手作り)	さわら(生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆 腐 いんげんまめ(全粒、乾) 普通牛乳	ごま(いり) オリーブ油 マヨネーズ(全卵 型) 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラ ニュー糖) 有塩バター 食パン	バナナ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本かぼちゃ(果実、 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(素干し) 日本なし(生)	エネルギー：553kcal タンパク：19.1g 脂質：17.7g	食塩相当量：1.9g
6 木	なかよヨーグルト	切干し大根の含め煮 ス克蘭ブルエッグ キャベツ汁 ブロッコリーのおかか和え ゴールドキウイ ご飯	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) プロセスチーズ 米みそ (甘みそ) かつお節	オリーブ油 有塩バター 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) キャベツ(結 球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ブロッコリー(花序、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：532kcal タンパク：16.6g 脂質：13.3g	食塩相当量：1.5g
7 金	麦茶 たまごボーロ	ささ身揚げ 土佐和え 温そうめん汁 ふかし芋 りんご ご飯	牛乳100 おにぎり(手作り)	若鶏、ささ身(生) 削り節 若鶏、もも(皮 つき、焼き) 普通牛乳	ボーロ(衛生ボーロ) プレミックス粉(てん ぷら用) 調合油 ごま油 そうめん、ひや むぎ(乾) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干 し) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、 生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) みつい しこんぶ(素干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー：574kcal タンパク：18.6g 脂質：11.1g	食塩相当量：1.7g
8 土	麦茶 ビスケット	甘バターサンド さつまいもグラタン 牛乳200 オレンジ	ゼリー(ぶどう) せんべい	ホイップクリーム(植物性脂肪) 若鶏、む ね(皮つき、生) 普通牛乳	食パン オリーブ油 さつまいも(塊根、皮 むき、生) マカロニ・スパゲッティ(乾) 有塩バター 薄力粉(1等) パン粉(乾 燥) 米菓(塩せんべい)	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：546kcal タンパク：16g 脂質：17.1g	食塩相当量：1.8g
9 日								
10 月							スポーツの日	
11 火	リンゴジュース せんべい	きのこハンバーグ 温野菜 えのき汁 粉ふき芋 りんご ご飯	フルーツヨーグルト(手作り) ビスケット	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 普通 牛乳 鶏卵、全卵(生) 米みそ(淡色辛 みそ) ヨーグルト(全脂無糖)	米菓(塩せんべい) パン粉(乾燥) オ リーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー 糖) ビスケット(ハード)	にんじん たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) エリンギ (生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) えの きたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) りんご(皮むき、生) バナ ナ(生) なつみかん(缶詰) もも	エネルギー：547kcal タンパク：16.7g 脂質：13.1g	食塩相当量：1.9g
12 水	バナナ	タラの磯部揚げ 青菜のごま和え 豆腐汁 きんぴらごぼう ゴールドキウイ ご飯	牛乳100 ドッグパン(手作り)	まだら(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘み そ) 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー)	プレミックス粉(てんぷら用) 調合油 ご ま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米) コッパン オリーブ油	バナナ(生) あおさ(素干し) 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) たまねぎ(り ん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) ごぼう(根、生) キウイフ ルーツ(緑肉種、生) キャベツ(結球葉、生)	エネルギー：505kcal タンパク：19.1g 脂質：15.7g	食塩相当量：1.7g
13 木	なかよヨーグルト	酢豚 花型卵 キャベツ汁 オレンジ ご飯	ヤクルト せんべい	ふた大型種、もも(赤肉、生) 鶏卵、全卵 (生) 生揚げ 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 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) 米菓(塩せんべい)	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(果実、生) バインアップ ル(缶詰) キャベツ(結球葉、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：510kcal タンパク：15.5g 脂質：8.6g	食塩相当量：1.3g
14 金	麦茶 誕生ケーキ	鮭のマヨネーズ焼き 青菜和え 根菜汁 厚揚げの田楽 梨 きのこご飯	アイス	ペにぎ(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	ショートケーキ マヨネーズ(全卵型) さ いも(球茎、生) 水稲穀粒(精白米) ア イスクリーム(普通脂肪)	たまねぎ(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) だいこん(根、皮つき、 生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本なし(生) 乾燥しいたけ まいたけ しめじ	エネルギー：481kcal タンパク：17.5g 脂質：16.2g	食塩相当量：1g
15 土	麦茶 ビスコ	エッグサンド ポトフ 牛乳100 オレンジ	ぶどうジュース せんべい	鶏卵、全卵(生) 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) じゃ がいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべ い)	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) スイートコーン(缶詰) (ホールカーネルスタイル) 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：526kcal タンパク：15.6g 脂質：18.4g	食塩相当量：2.2g
16 日								



令和4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月	フルーツジュース ビスコ	秋野菜カレー 小女子甘煮 牛乳100 ゴールドキウイ ご飯	みかんヨーグルト せんべい	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 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) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) なず(果実、 生) エリンギ(生) さやいんげん(若ざや、生) キウイフルー ツ(緑肉種、生)	エネルギー：530kcal タンパク：15g 脂質：12.5g	食塩相当量：1.3g
18火	麦茶 お菓子	チキンカツ キャベツ和え まいたけ汁 金時豆 梨 ご飯	スポロン せんべい	若鶏、むね(皮つき、生) 鶏卵 全卵 (生) 削り節 油揚げ 米みそ(甘みそ) さき(全粒、乾)	薄力粉(1等) パン粉(生) 調合油 ざら め糖(中ざら糖) 水稲穀粒(精白米) 米 菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) まいたけ (生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(素干し) 日本な し(生)	エネルギー：516kcal タンパク：16.2g 脂質：9.4g	食塩相当量：1.2g
19水	バナナ	かじきの味噌焼き ブロッコリーサラダ すまし汁 きんぴらごぼう りんご ご飯	牛乳100 ピザトースト(手作り)	めかじき(生) 米みそ(甘みそ) まぐろ 類田産(油漬、フレーク、ライト) 絹ごし豆 腐 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー) ミートソース	オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) マカロ ニスバゲット(乾) ごま油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) 食パン	バナナ(生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) しょうが(根茎、生) ブ ロッコリー(花序、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(素干し) ごぼう(根、生) りんご(皮むき、生) たまねぎ	エネルギー：567kcal タンパク：20.4g 脂質：19g	食塩相当量：1.9g
20木	ゼリー(りんご)	筑前煮 きのごキッシュ えのき汁 ブロッコリーのおかか和え ゴールドキウイ ご飯	牛乳100 アップルパイ(手作り)	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 凍り豆 腐(乾) 鶏卵 全卵(生) 米みそ(淡色 辛みそ) かつお節 普通牛乳	オリーブ油 板こんにやく(精粉こんにやく) 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) ハイイ	ごぼう(根、生) 乾しいたけ(乾) れんこん(根茎、生) にんじ ん さやいんげん たまねぎ エリンギ(生) まいたけ(生) ス イートコーン缶詰 えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) ブ ロッコリー(花序、生) キウイフルーツ	エネルギー：497kcal タンパク：15.8g 脂質：16.4g	食塩相当量：1.3g
21金	なかよしヨーグルト	五目納豆 さつま芋の甘煮 わかめ汁 オレンジ ご飯	ヤクルト せんべい	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、 生) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべ い)	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(素干し) ハレンシアオレンジ(砂 じょう、生)	エネルギー：491kcal タンパク：14.3g 脂質：9.3g	食塩相当量：2g
22土	麦茶 ビスケット	ミルクリッチ 中華ソテー 牛乳200 りんご	ゼリー(ぶどう)	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ふた大 型種、かたローズ(脂身つき、生) 普通 牛乳	ココパン ごま油 緑豆はるさめ(乾) 米菓(塩せんべい)	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) きくらげ(乾) チンゲンサイ (葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：454kcal タンパク：10.8g 脂質：14.6g	食塩相当量：1.3g
23日								
24月	リンゴジュース ビスコ	きのごハッシュドポーク ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 ゴールドキウイ ご飯	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) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳	オリーブ油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩 せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) エリンギ (生) ふなしめじ(生) えのきたけ(生) スイートコーン缶詰 (ホールカーネルスタイル) ブロッコリー(花序、生) キウイフ ルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：627kcal タンパク：16.9g 脂質：18.4g	食塩相当量：2.4g
25火	麦茶 せんべい	ポークチャップ グリーンサラダ 青菜汁 粉ふき芋 梨 ご飯	牛乳100 焼き芋(手作り)	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) ソー セージ(ウインナー) 米みそ(淡色辛み そ) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 焼きふ (乾世ふ) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮 むき、生)	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) レタス(土耕裁 培、結球葉、生) きゅうり(果実、生) ミートマト(果実、生) に んじん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) 日 本なし(生)	エネルギー：457kcal タンパク：14.8g 脂質：13.9g	食塩相当量：1.8g
26水	バナナ	さんまの甘煮 マカロニサラダ すまし汁 ブロッコリーのおかか和え りんご ご飯	牛乳100 フルーツサンド(手作り)	さんま(皮つき、生) 絹ごし豆腐 かつお 節 普通牛乳 ホイップクリーム(乳脂肪)	マカロニスバゲット(乾) マヨネーズ (全卵型) 水稲穀粒(精白米) ロールパ ン	バナナ(生) しょうが(根茎、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(素干し) 根菜 ねぎ(葉、軟白、生) ブロッコリー(花序、生) りんご(皮むき、 生)	エネルギー：591kcal タンパク：18.5g 脂質：21.6g	食塩相当量：1.6g
27木	なかよしヨーグルト	里芋の煮物 野菜入り卵焼き なめこ汁 じゃが芋きんぴら オレンジ ご飯	牛乳100 ビスケット	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 油揚 げ 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 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 じゃがいも(塊茎、 皮なし、生) ごま(いり) ごま油 水稲穀 粒(精白米) ビスケット	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) なめこ (生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) ハレンシアオレンジ(砂じょう、 生)	エネルギー：499kcal タンパク：18.1g 脂質：16.3g	食塩相当量：1.4g
28金	ゼリー(りんご)	納豆 じゃが芋きんぴら 大根汁 みかん ご飯	野菜生活100 かぼちゃのカップケーキ (手作り)	油揚げ 糸引き納豆 鶏卵、卵黄(生)	水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、皮 なし、生) ごま(いり) ごま油 プレミック ス粉(ホットケーキ用) 有塩バター	だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) うんしゅ うみかん・じょうのう(早生、生) 日本かぼちゃ(果実、生)	エネルギー：450kcal タンパク：11.1g 脂質：13.5g	食塩相当量：1.3g
29土	麦茶 ビスケット	ココパンピーナッツ ジャーマンポテト 牛乳200 ゴールドキウイ	ヤクルト せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	ビスケット(ハード) コックパン ちっかせ い(クッキーナッツ) 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) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：460kcal タンパク：13.5g 脂質：13.7g	食塩相当量：1.3g
30日								
31月	ぶどうジュース せんべい	まさご揚げ 青菜和え のっぺい汁 さつま芋の甘煮 みかん ご飯	ヨーグルトドリンク(手作り) いも花子	木綿豆腐 鶏肉、ひき肉(生) しらす干し (微乾燥品) 鶏卵、全卵(生) かつお節 成鶏、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂 無糖) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 調合油 でん粉 さと いも(球茎、生) 板こんにやく さつまい も(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそ う(葉、通年平均、生) 緑豆やし(生) みつしいこんぶ(素干 し) だいこん(葉、生) ごぼう(根、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、 生) うんしゅうみかん・じょうのう	エネルギー：526kcal タンパク：15.8g 脂質：10.7g	食塩相当量：1.5g

※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



おもちつき