

10月 献立表 幼児食(以上児)

2024年 10月

面川報徳保育園

日付	献立名		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1 火	ごはん さつまいもシチュー 竹輪厚揚げ煮 牛乳 100 ゴールドキウイ	◎なかよしヨーグルト ◎いも花子	鶏もも肉 せん切り、調整豆乳、焼き竹輪、厚揚げ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、キウイフルーツ	うるち米、じゃがいも、さつまいも、マカロニ、オリーブ油	シチュールー、こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、いも花子	エネルギー 527kcal たんぱく質 21.4g 脂質 11.7g 炭水化物 89.0g 塩分 1.9g	さくら組遠足
2 水	ごはん 焼き魚(鮭) マカロニサラダ わかめ汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎おやつパン (ピーナッツ)	さけ、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ	うるち米、マカロニ、焼きふ、ピーナッツバター、バターロール	シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩	エネルギー 649kcal たんぱく質 28.7g 脂質 23.4g 炭水化物 86.6g 塩分 2.2g	
3 木	ごはん 厚揚げの中華煮 花型卵 さつまいも汁 梨	◎牛乳 100 ◎ホットケーキ	豚かた肉 せん切り、厚揚げ、米みそ、厚削り、卵、鶏もも肉 せん切り、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	にんじん、にら、たけのこ 水煮、たまねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが、干しいたけ、たいこん、ごぼう、日高こんぶ、なし	うるち米、ごま油、かたくり粉、さつまいも、ホットケーキミックス、有塩バター	こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、純米酒、ごま油、ケークシロップ	エネルギー 613kcal たんぱく質 24.4g 脂質 23.1g 炭水化物 82.9g 塩分 1.3g	
4 金	ごはん カレイの煮付け 和風ポテトサラダ れんこんのきんぴら きつねうどん汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎わかめおにぎり	かれい、焼き竹輪、プロセスチーズ、油揚げ、鶏もも肉 せん切り、高野豆腐、厚削り、牛乳	しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、塩昆布、れんこん、たまねぎ、長ねぎ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ、カットわかめ	うるち米、じゃがいも、ごま油、干しうどん、いりごま	こいくちしょうゆ、きび砂糖、マヨネーズ、あら塩、本みりん、水	エネルギー 693kcal たんぱく質 30.4g 脂質 19.1g 炭水化物 105.8g 塩分 4.6g	
5 土	芋煮	◎菓子袋	豚かた肉 せん切り、厚削り、米みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、まいたけ、なめこ、日高こんぶ	さといも、糸こんにゃく	こいくちしょうゆ、塩せんべい	エネルギー 75kcal たんぱく質 5.5g 脂質 3.2g 炭水化物 7.8g 塩分 0.8g	運動会
6 日								
7 月	ごはん きのこハッシュドポーク 竹輪厚揚げ煮 ペイクドパンブキン 牛乳 100 ゴールドキウイ	◎白いお星様ヨーグルト ◎いも花子	豚かた肉 せん切り、焼き竹輪、厚揚げ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、エリンギ、ぶなしめじ、えのきたけ、ブロッコリー、かぼちゃ、キウイフルーツ	うるち米、オリーブ油	ハヤシライスルー、こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、あら塩、いも花子	エネルギー 646kcal たんぱく質 22.1g 脂質 21.9g 炭水化物 96.6g 塩分 3.5g	
8 火	ごはん 煮込みハンバーグ 温野菜 ポテト炒め かぶ汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎スイートポテト	豚ひき肉、高野豆腐、卵、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳、生クリーム	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、キャベツ、コーン缶、ブロッコリー、かぶ、長ねぎ、切干しいんこん、日高こんぶ、パレンシアオレンジ、かぼちゃ	うるち米、オリーブ油、有塩バター、じゃがいも	あら塩、純米酒、トマトケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、こいくちしょうゆ、だししょうゆ、パセリ粉、並塩	エネルギー 647kcal たんぱく質 26.0g 脂質 27.2g 炭水化物 85.1g 塩分 1.9g	
9 水	ごはん さわらの西京焼き ひじきサラダ レバーの甘辛煮 すまし汁 りんご	◎牛乳 100 ◎おやつパン	さわら、厚削り、豚レバー、牛乳、絹ごし豆腐	干しひじき、きゅうり、にんじん、コーン缶、さやいんげん、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、りんご	うるち米	甘みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、きび砂糖、マヨネーズ、片栗粉、トマトケチャップ、中濃ソース、あら塩、クリームパン	エネルギー 576kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.4g 炭水化物 86.4g 塩分 1.9g	
10 木	ごはん 里芋の煮物 厚焼きたまご 厚揚げの田楽 きのこ汁 梨	◎牛乳 100 ◎とうもろこしせんべい	豚かた肉 せん切り、油揚げ、厚削り、卵、厚揚げ、米みそ、牛乳	にんじん、ごぼう、さやいんげん、しいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ、長ねぎ、なし	うるち米、さといも、糸こんにゃく、オリーブ油	こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、かつお・昆布だし、甘みそ、塩せんべい	エネルギー 512kcal たんぱく質 19.4g 脂質 18.6g 炭水化物 70.6g 塩分 1.6g	
11 金	ごはん 五目納豆 さつまいもの甘煮 ブロッコリーのおかか和え 温そうめん汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎りんごの Cappuccino ケーキ	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、プロセスチーズ、かつお節、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳	長ねぎ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ、りんご	うるち米、オリーブ油、さつまいも、そうめん、ホットケーキミックス、有塩バター	こいくちしょうゆ、きび砂糖、だししょうゆ、本みりん、あら塩	エネルギー 603kcal たんぱく質 20.4g 脂質 19.7g 炭水化物 92.0g 塩分 2.4g	
12 土	ソフトフランス ミルクリッチ 春雨ソテー 牛乳 100 ゴールドキウイ	◎なかよしヨーグルト ◎いそせんべい	ホイップクリーム、豚かた肉 せん切り、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きくらげ、チンゲンサイ、キウイフルーツ	コッペパン、はるさめ、ごま油	だししょうゆ、塩せんべい	エネルギー 503kcal たんぱく質 16.2g 脂質 18.4g 炭水化物 75.5g 塩分 1.4g	親子わくわくランド
13 日								
14 月								スポーツの日
15 火	ごはん ミートボール 青菜のごま和え ペイクドパンブキン なめこ汁 オレンジ	◎フルーツヨーグルト ◎ミレービスケット	豚ひき肉、高野豆腐、卵、牛乳、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、コーン缶、かぼちゃ、なめこ、長ねぎ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ、バナナ、みかん缶、白桃缶	うるち米、オリーブ油、パン粉、いりごま、グラニュー糖	あら塩、片栗粉、中濃ソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、ハードビスケット	エネルギー 656kcal たんぱく質 20.5g 脂質 21.1g 炭水化物 103.3g 塩分 1.9g	

16	水	ごはん かじきの照り焼き マゼアンサラダ ブロッコリーのおかか和え 豆腐汁 りんご	◎牛乳 100 ◎水族館のなかまたち (ビスケット)	めかじき、プロセスチーズ、厚 削り、かつお節、高野豆腐、 米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、 干しひじき、ブロッコリー、たま ねぎ、乾燥わかめ、切干した いごん、日高こんぶ、りんご	オリーブ油、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みり ん、きび砂糖、純米酒、 マヨネーズ、あら塩、だし しょうゆ、ビスケット	エネルギー 398kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.4g 炭水化物 40.9g 塩分 1.7g	もも組たん ぼ組遠足
日付	献立名		食材名					栄養価	行事
	昼食	おやつ (◎朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他			
17	木	ごはん 切り干し大根の含め煮 きのごキッシュ 青菜の納豆和え ニラ玉汁 梨	◎牛乳 100 ◎スパゲティナーポリタ ン	豚かた肉 せん切り、さつま 揚げ、油揚げ、厚削り、プロセ スチーズ、卵、挽きわり納豆、 絹ごし豆腐、米みそ、牛乳、 無添加ウインナー	切干しだいごん、にんじん、さ やいんげん、たまねぎ、コー ン缶、えのきたけ、ぶなしめ じ、ほうれんそう、にら、長ね ぎ、日高こんぶ、なし、青ビー マン	うるち米、じゃがいも、米粉、 有塩バター、オリーブ油、ス パゲッティ	こいくちしょうゆ、きび砂 糖、純米酒、ベーキング パウダー、あら塩、トマト ケチャップ	エネルギー 603kcal たんぱく質 22.0g 脂質 19.2g 炭水化物 94.1g 塩分 2.0g	
18	金	もみじごはん さばの竜田揚げ 土佐和え 金時豆 根菜汁 みかん	◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	さば、かつお節、ささげ、豚か た肉 せん切り、厚削り、米み そ、牛乳	にんじん、しょうが、乾燥わか め、ほうれんそう、コーン缶、 だいごん、ごぼう、長ねぎ、日 高こんぶ、みかん	うるち米、オリーブ油、ごま 油、さといも	こいくちしょうゆ、本みり ん、並塩、純米酒、片栗 粉、あら塩、きび砂糖、 誕生ケーキ	エネルギー 620kcal たんぱく質 23.6g 脂質 22.0g 炭水化物 89.8g 塩分 2.5g	誕生会
19	土	ロールパン(ウインナー・甘バター) 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 100 オレンジ	◎白いお星様ヨーグルト ◎いも花子	無添加ウインナー、ピザ用 チーズ、ホイップクリーム、鶏 もも肉 せん切り、調整豆乳、 高野豆腐、牛乳、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、エリンギ、コーン缶、バ レンシアオレンジ	バターロール、オリーブ油、 じゃがいも	トマトケチャップ、あら 塩、コンソメ、いも花子	エネルギー 613kcal たんぱく質 25.9g 脂質 26.2g 炭水化物 75.8g 塩分 2.4g	
20	日								
21	月	ごはん ささみ揚げ キャベツ和え スクランブルエッグ のっぺい汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎ひじきせんべい	鶏ささみ、かつお節、卵、鶏も も肉 せん切り、高野豆腐、 厚削り、牛乳	しょうが、にんにく、キャベツ、 にんじん、コーン缶、干しひじ き、だいごん、ごぼう、長ね ぎ、日高こんぶ、バレンシアオ レンジ	うるち米、天ぷら粉、食用こめ 油、有塩バター、さといも、糸 こんにやく、かたくり粉	純米酒、こいくちしょう ゆ、だししょうゆ、パセリ 粉、きび砂糖、トマトケ チャップ、あら塩、塩せ んべい	エネルギー 512kcal たんぱく質 28.3g 脂質 15.3g 炭水化物 70.2g 塩分 1.7g	
22	火	ごはん 焼肉 ビーフソテー さつまいもスティック とろりんスープ 梨	◎牛乳 100 ◎焼きおにぎり	豚かたロース、鶏ひき肉、か にかま、卵、牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、りょうとう もやし、きくらげ、えのきたけ、 乾燥わかめ、ごまつな、なし	うるち米、いりごま、ごま油、 ビーフソ、有塩バター、さつま いも、オリーブ油、かたくり 粉、きび砂糖	こいくちしょうゆ、きび砂 糖、純米酒、片栗粉、あ ら塩、丸鶏がらスープ、 水、甘みそ、本みりん	エネルギー 670kcal たんぱく質 22.3g 脂質 18.7g 炭水化物 108.2g 塩分 2.1g	
23	水	ごはん さばの味噌煮 ポテトサラダ わかめ汁 みかん	◎牛乳 100 ◎ロールパン(甘バター)	さば、米みそ、プロセスチー ズ、絹ごし豆腐、厚削り、牛 乳、ホイップクリーム	しょうが、きゅうり、にんじん、 コーン缶、たまねぎ、乾燥わか め、日高こんぶ、みかん	うるち米、じゃがいも、バタ ーロール	きび砂糖、シーチキン 缶、マヨネーズ、あら塩	エネルギー 697kcal たんぱく質 26.3g 脂質 26.2g 炭水化物 96.9g 塩分 2.1g	
24	木	ごはん きんぴらごぼう 野菜入り卵焼き 揚げだし豆腐 かぼちゃ汁 りんご	◎牛乳 100 ◎焼きいも	豚かた肉 せん切り、さつま 揚げ、厚削り、鶏ひき肉、卵、 かにかま、プロセスチーズ、 高野豆腐、米みそ、牛乳	にんじん、ごぼう、れんこん、 さやいんげん、たまねぎ、え のきたけ、かぼちゃ、長ねぎ、 切干しだいごん、日高こん ぶ、りんご	うるち米、糸こんにやく、いり ごま、ごま油、オリーブ油、さ つまいも	こいくちしょうゆ、きび砂 糖、純米酒、パセリ粉、 あら塩、片栗粉	エネルギー 638kcal たんぱく質 21.8g 脂質 18.5g 炭水化物 105.3g 塩分 2.2g	
25	金	ごはん 白身魚のカレークリームソース ひじきとれんこんのサラダ 焼きブロッコリー 温そうめん汁 梨	◎牛乳 100 ◎動物ビスケット	すけとうたら、生クリーム、鶏 もも肉 せん切り、高野豆腐、 厚削り、牛乳	にんにく、たまねぎ、干しひじ き、れんこん、にんじん、フ ロコリー、長ねぎ、干ししい たけ、乾燥わかめ、日高こん ぶ、なし	うるち米、きび砂糖、ごま油、 いりごま、オリーブ油、そうめ ん	こいくちしょうゆ、カレー 粉、米粉、甘みそ、あら 塩、本みりん、ビスケット	エネルギー 531kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.0g 炭水化物 73.0g 塩分 2.2g	
26	土	ソフトフランス ピーナッツパン 肉団子と白菜のスープ 牛乳 100 オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎ほしのおせんべい	鶏ひき肉、高野豆腐、厚削 り、牛乳、ヨーグルト	にんじん、はくさい、干しい たけ、長ねぎ、しょうが、日高 こんぶ、バレンシアオレンジ	コッペパン、ピーナッツパ ター、はるさめ、ごま油	片栗粉、並塩、あら塩、 こいくちしょうゆ、塩せ んべい	エネルギー 569kcal たんぱく質 24.9g 脂質 21.8g 炭水化物 76.5g 塩分 2.5g	
27	日								
28	月	ごはん ポークカレー 小女子甘煮 おさつチップ 牛乳 100 オレンジ	◎白いお星様ヨーグルト ◎ミレービスケット	豚かた肉 せん切り、きびな ご、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリン ギ、ブロッコリー、バレンシア オレンジ	うるち米、じゃがいも、オリ ブ油、さつまいも	カレールー、だししょう ゆ、きび砂糖、ごま油、 ハードビスケット	エネルギー 647kcal たんぱく質 22.2g 脂質 17.4g 炭水化物 106.7g 塩分 1.9g	
29	火	ごはん 油淋鶏 ナムル こぶき芋 春雨スープ 梨	◎牛乳 100 ◎煮込みうどん	鶏もも肉 25g、豚かた肉 せん 切り、牛乳、鶏もも肉 せん 切り、油揚げ、厚削り	長ねぎ、にんにく、ほうれんそ う、にんじん、りょうとうもや し、コーン缶、チンゲンサイ、 干しいたけ、きくらげ、なし、 たまねぎ	うるち米、オリーブ油、ごま 油、いりごま、じゃがいも、は るさめ、干しうどん	あら塩、片栗粉、こいくち しょうゆ、米粉、純米酒、 きび砂糖、パセリ粉、丸 鶏がらスープ、だししょう ゆ、本みりん	エネルギー 559kcal たんぱく質 20.1g 脂質 21.1g 炭水化物 77.9g 塩分 3.0g	
30	水	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き スパゲッティサラダ 焼きブロッコリー 白菜汁 りんご	◎牛乳 100 ◎クリームボックス	さけ、ピザ用チーズ、プロセ スチーズ、油揚げ、厚削り、米 みそ、牛乳、生クリーム	たまねぎ、コーン缶、きゅうり、 にんじん、ブロッコリー、はくさ い、長ねぎ、切干しだいごん、 ごまつな、日高こんぶ、りんご	うるち米、スパゲッティ、ごま 油、オリーブ油、食パン、コー ンスターチ	マヨネーズ、米粉、こいく ちしょうゆ、きび砂糖、あ ら塩	エネルギー 746kcal たんぱく質 30.3g 脂質 27.1g 炭水化物 104.6g 塩分 3.1g	
31	木	おもち きなこ・納豆 たくあん 大根汁 みかん	◎牛乳 100 ◎かぼちゃのカップケー キ	きな粉、糸引き納豆、厚削り、 油揚げ、牛乳、卵	日高こんぶ、だいごん、たくあ ん、みかん、かぼちゃ	もち米、きび砂糖、ホットケ ーキミックス、有塩バター	こいくちしょうゆ、きび砂 糖	エネルギー 762kcal たんぱく質 34.5g 脂質 29.3g 炭水化物 101.1g 塩分 3.4g	お餅つき

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です
※都合により献立を変更する場合があります。

10月 献立表 幼児食(未満児)

2024年 10月

面川報徳保育園

日付	献立表		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1 火	ごはん さつまいもシチュー 竹輪厚揚げ煮 牛乳 100 ゴールドキウイ	○麦茶 ○ビスケット ◎なかよしヨーグルト ◎いも花子	鶏むね肉 せん切り、調整豆乳、焼き竹輪、厚揚げ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、キウイフルーツ	うるち米、じゃがいも、さつまいも、マカロニ、オリーブ油	シチュールー、こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、麦茶、ビスケット、羊かりんどう	エネルギー 527kcal たんぱく質 21.4g 脂質 11.7g 炭水化物 89.0g 塩分 1.9g	
2 水	ごはん 焼き魚(鮭) マカロニサラダ わかめ汁 オレンジ	○麦茶 ○ほしのおせんべい ◎牛乳 100 ◎おやつパン (ピーナッツ)	さけ、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、マカロニ、焼きさ、ピーナッツバター、バターロール	シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、麦茶、塩せんべい	エネルギー 649kcal たんぱく質 28.7g 脂質 23.4g 炭水化物 86.6g 塩分 2.2g	
3 木	ごはん 厚揚げの中華煮 花型卵 さつまいも汁 梨	○麦茶 ○ゴールドキウイ ◎牛乳 100 ◎ホットケーキ	豚かた肉 せん切り、厚揚げ、米みそ、厚削り、卵、鶏もも肉 せん切り、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	にんじん、にら、たけのこ 水煮、たまねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが、干しいたけ、だいこん、ごぼう、日高こんぶ、なし、キウイフルーツ	うるち米、ごま油、かたくり粉、さつまいも、ホットケーキミックス、有塩バター	こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、清酒、ごまし、麦茶、ケーキシロップ	エネルギー 613kcal たんぱく質 24.4g 脂質 19.1g 炭水化物 82.9g 塩分 1.3g	
4 金	ごはん カレイの煮付け 和風ポテトサラダ れんごんのきんぴら きつねうどん汁 オレンジ	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎わかめおにぎり	かれい、焼き竹輪、プロセスチーズ、油揚げ、鶏もも肉 せん切り、厚削り、高野豆腐、牛乳	しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、塩昆布、れんごん、たまねぎ、長ねぎ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ、バナナ、カットわかめ	うるち米、じゃがいも、ごま油、干しうどん、いりごま	こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、マヨネーズ、あら塩、本みりん、麦茶、水	エネルギー 693kcal たんぱく質 30.4g 脂質 19.1g 炭水化物 105.8g 塩分 4.6g	
5 土	芋煮	◎菓子袋	豚かた肉 せん切り、厚削り、米みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、まいたけ、なめこ、日高こんぶ	さといも、糸こんにゃく	こいくちしょうゆ、塩せんべい	エネルギー 75kcal たんぱく質 5.5g 脂質 3.2g 炭水化物 7.8g 塩分 0.8g	運動会
6 日								
7 月	ごはん きのこハッシュドポーク 竹輪厚揚げ煮 ペイクドハンブキン 牛乳 100 ゴールドキウイ	○麦茶 ○花花せんべい ◎白いお星様ヨーグルト ◎いも花子	豚かた肉 せん切り、焼き竹輪、厚揚げ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、エリンギ、ぶなしめじ、えのきたけ、ブロッコリー、かぼちゃ、キウイフルーツ	うるち米、オリーブ油	ハヤシライスルー、こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、あら塩、麦茶、赤ちやんせんべい、羊かりんどう	エネルギー 646kcal たんぱく質 22.1g 脂質 21.9g 炭水化物 96.6g 塩分 3.5g	
8 火	ごはん 煮込みハンバーグ 温野菜 ポテト炒め かぶ汁 オレンジ	○麦茶 ○ゴールドキウイ ◎牛乳 100 ◎スイートポテト	豚ひき肉、高野豆腐、卵、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳、生クリーム	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、キャベツ、コーン缶、ブロッコリー、かぶ、長ねぎ、切干しいたけ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ、キウイフルーツ、かぼちゃ	うるち米、オリーブ油、有塩バター、じゃがいも	あら塩、清酒、トマトケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、こいくちしょうゆ、だししょうゆ、パセリ粉、並塩、麦茶	エネルギー 647kcal たんぱく質 26.0g 脂質 27.2g 炭水化物 85.1g 塩分 1.9g	
9 水	ごはん さわらの西京焼き ひじきサラダ レバーの甘辛煮 すまし汁 りんご	○麦茶 ○オレンジ ◎牛乳 100 ◎おやつパン	さわら、厚削り、豚レバー、牛乳、絹ごし豆腐	干しひじき、きゅうり、にんじん、コーン缶、さやいんげん、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、りんご、バレンシアオレンジ	うるち米	甘みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、きび砂糖、マヨネーズ、片栗粉、トマトケチャップ、中濃ソース、あら塩、麦茶、クリームパン	エネルギー 576kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.4g 炭水化物 86.4g 塩分 1.9g	
10 木	ごはん 里芋の煮物 厚焼きたまご 厚揚げの田楽 きのこ汁 梨	○麦茶 ○ゴールドキウイ ◎牛乳 100 ◎とうもろこしせんべい	豚かた肉 せん切り、油揚げ、厚削り、卵、厚揚げ、米みそ、牛乳	にんじん、ごぼう、さやいんげん、しいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ、長ねぎ、なし、キウイフルーツ	うるち米、さといも、糸こんにゃく、オリーブ油	こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、かつお、昆布だし、甘みそ、麦茶、塩せんべい	エネルギー 512kcal たんぱく質 19.4g 脂質 18.6g 炭水化物 70.6g 塩分 1.6g	
11 金	ごはん 五目納豆 さつまいもの甘煮 ブロッコリーのおかか和え 温そうめん汁 オレンジ	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎りんごのカップケーキ	糸引き納豆、焼き竹輪、プロセスチーズ、かつお節、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳	長ねぎ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ、バナナ、りんご	うるち米、オリーブ油、さつまいも、そうめん、ホットケーキミックス、有塩バター	こいくちしょうゆ、きび砂糖、だししょうゆ、本みりん、あら塩、麦茶	エネルギー 603kcal たんぱく質 20.4g 脂質 19.7g 炭水化物 92.0g 塩分 2.4g	
12 土	ソフトフランス ミルクリッチ 春雨ソテー 牛乳 100 ゴールドキウイ	○麦茶 ○ウエハース ◎なかよしヨーグルト ◎いそせんべい	ホイップクリーム、豚かた肉 せん切り、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きくらげ、チンゲンサイ、キウイフルーツ	コッペパン、はるさめ、ごま油	だししょうゆ、麦茶、ウエハース、塩せんべい	エネルギー 503kcal たんぱく質 16.2g 脂質 18.4g 炭水化物 75.5g 塩分 1.4g	
13 日								
14 月								スポーツの日
15 火	ごはん ミートボール 青菜のごま和え ペイクドハンブキン なめこ汁 オレンジ	○麦茶 ○梨 ◎フルーツヨーグルト ◎ミレービスケット	豚ひき肉、高野豆腐、卵、牛乳、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りよとうもやし、コーン缶、かぼちゃ、なめこ、長ねぎ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ、なし、バナナ、みかん缶、白桃缶	うるち米、オリーブ油、パン粉、調整油、いりごま、グラニュー糖	あら塩、片栗粉、中濃ソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 656kcal たんぱく質 20.5g 脂質 21.1g 炭水化物 103.3g 塩分 1.9g	

日付	献立表		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○顔おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
16 水	ごはん かじきの照り焼き マゼアンサラダ ブロッコリーのおかか和え 豆腐汁 りんご	○麦茶 ○オレンジ ◎牛乳 100 ◎水族館のなかまたち (ビスケット)	めかじき、プロセスチーズ、厚 削り、かつお節、米みそ、高野 豆腐、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、 干しひじき、ブロッコリー、たま ねぎ、乾燥わかめ、日高こん ぶ、切干しだいこん、りんご、パ レンシアオレンジ	オリーブ油、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みり ん、きび砂糖、清酒、マヨ ネーズ、あら塩、だししょう ゆ、麦茶、ビスケット	エネルギー 398kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.4g 炭水化物 40.9g 塩分 1.7g	
17 木	ごはん 切り干し大根の含め煮 きのこキッシュ 青菜の納豆和え ニラ玉汁 梨	○麦茶 ○ゴールドキウイ ◎牛乳 100 ◎スパゲティナーポリタン	豚かた肉 せん切り、さつま揚 げ、油揚げ、厚削り、プロセス チーズ、卵、挽きわり納豆、絹 ごし豆腐、米みそ、牛乳、無添 加ウインナー	切干しだいこん、にんじん、さや いんげん、たまねぎ、コーン 缶、えのきたけ、ぶなしめじ、ほ うれんそう、にら、長ねぎ、日高 こんぶ、なし、キウイフルーツ、 青ピーマン	うるち米、じゃがいも、米粉、有 塩バター、オリーブ油、スバ ゲッティ	こいくちしょうゆ、きび砂 糖、清酒、ベーキングパ ウダー、あら塩、麦茶、ト マトケチャップ	エネルギー 603kcal たんぱく質 22.0g 脂質 19.2g 炭水化物 94.1g 塩分 2.0g	
18 金	ごはん さばの竜田揚げ 土佐和え 金時豆 根菜汁 みかん	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	さば、かつお節、さざげ、豚か た肉 せん切り、厚削り、米み そ、牛乳	しょうが、乾燥わかめ、ほうれ んそう、にんじん、コーン缶、だ いこん、ごぼう、長ねぎ、日高 こんぶ、みかん、バナナ	うるち米、調合油、ごま油、さ と いも	清酒、こいくちしょうゆ、片 栗粉、あら塩、きび砂糖、 麦茶、誕生ケーキ	エネルギー 611kcal たんぱく質 23.4g 脂質 22.0g 炭水化物 88.2g 塩分 1.6g	誕生会
19 土	ローパン(ウインナー・甘バター) 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ○どうもろこしパフせんべい ◎白いお星様ヨーグルト ◎いも花子	無添加ウインナー、ピザ用チ ーズ、ホイップクリーム、鶏もも肉 せん切り、調製豆乳、高野豆 腐、牛乳、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 エリンギ、コーン缶、パレンシア オレンジ	バターロール、オリーブ油、じゃ がいも	トマトケチャップ、あら塩、 コンソメ、コーン缶、きび砂糖、 せんべい、辛かりんとう	エネルギー 613kcal たんぱく質 25.9g 脂質 26.2g 炭水化物 75.8g 塩分 2.4g	
20 日								
21 月	ごはん ささみ揚げ キャベツ和え スクランブルエッグ のっぺい汁 オレンジ	○麦茶 ○梨 ◎牛乳 100 ◎ひじきせんべい	鶏ささみ、かつお節、卵、鶏もも 肉 せん切り、厚削り、高野豆 腐、牛乳	しょうが、にんにく、キャベツ、に んじん、コーン缶、干しひじき、 だいこん、ごぼう、長ねぎ、日高 こんぶ、パレンシアオレンジ 、なし	うるち米、天ぷら粉、食用こめ 油、有塩バター、さといも、糸こ んにゃく、かたくり粉	清酒、こいくちしょうゆ、だ ししょうゆ、パセリ粉、きび 砂糖、トマトケチャップ、あ ら塩、麦茶、塩せんべい	エネルギー 512kcal たんぱく質 28.3g 脂質 15.3g 炭水化物 70.2g 塩分 1.7g	
22 火	もみじごはん 焼肉 ビーフンステーキ さつまいもスティック とろりんスープ 梨	○麦茶 ○りんご ◎牛乳 100 ◎焼きおにぎり	豚かたロース、鶏ひき肉、かにか ま、卵、牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、りょくとうも ろ、きくらげ、えのきたけ、乾 燥わかめ、こまつな、なし、りん ご	うるち米、いりごま、ごま油、 ビーフン、有塩バター、さつまい も、オリーブ油、かたくり粉、き び砂糖	こいくちしょうゆ、きび砂 糖、清酒、片栗粉、あら 塩、丸鶏がらスープ、麦 茶、水、甘みそ、本みりん	エネルギー 670kcal たんぱく質 22.3g 脂質 18.7g 炭水化物 108.2g 塩分 2.1g	
23 水	ごはん さばの味噌煮 ポテトサラダ わかめ汁 みかん	○麦茶 ○豆乳クッキー ◎牛乳 100 ◎ロールパン(甘バター)	さば、米みそ、プロセスチーズ、 絹ごし豆腐、厚削り、牛乳、ホ イップクリーム	しょうが、きゅうり、にんじん、 コーン缶、たまねぎ、乾燥わか め、日高こんぶ、みかん	うるち米、じゃがいも、バター ロール	きび砂糖、シーチキン缶、 マヨネーズ、あら塩、麦茶	エネルギー 697kcal たんぱく質 26.3g 脂質 26.2g 炭水化物 96.9g 塩分 2.1g	
24 木	ごはん きんぴらごぼう 野菜入り卵焼き 揚げだし豆腐 かぼちゃ汁 りんご	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎焼きいも	豚かた肉 せん切り、さつま揚 げ、厚削り、鶏ひき肉、卵、か にかま、プロセスチーズ、高野 豆腐、米みそ、牛乳	にんじん、ごぼう、れんこん、さ やいんげん、たまねぎ、えのき たけ、かぼちゃ、長ねぎ、日高 こんぶ、切干しだいこん、りん ご、バナナ	うるち米、糸こんにゃく、いりご ま、ごま油、オリーブ油、調合 油、さつまいも	こいくちしょうゆ、きび砂 糖、清酒、パセリ粉、あら 塩、片栗粉、純米酒、麦 茶	エネルギー 638kcal たんぱく質 21.8g 脂質 18.5g 炭水化物 105.3g 塩分 2.2g	
25 金	ごはん 白身魚のカレークリームソース ひじきとれんこんのサラダ 焼きブロッコリー 温そうめん汁 梨	○麦茶 ○オレンジ ◎牛乳 100 ◎動物ビスケット	すけとうだら、生クリーム、鶏も も肉 せん切り、厚削り、高野 豆腐、牛乳	にんにく、たまねぎ、干しひじ き、れんこん、にんじん、ブロッ コリー、長ねぎ、干しいたけ、 乾燥わかめ、日高こんぶ、な し、パレンシアオレンジ	うるち米、きび砂糖、ごま油、す りごま、オリーブ油、そうめん	こいくちしょうゆ、カレー 粉、米粉、米みそ、あら 塩、本みりん、麦茶、ビス ケット	エネルギー 531kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.0g 炭水化物 73.0g 塩分 2.2g	
26 土	ソフトフランス ピーナッツパン 肉団子と白菜のスープ 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ○水族館のなかまたち (ビスケット) ◎なかよしヨーグルト ◎ほしのおせんべい	鶏ひき肉、厚削り、高野豆腐、 牛乳、ヨーグルト	にんじん、はくさい、干しいた け、長ねぎ、しょうが、日高こん ぶ、パレンシアオレンジ	コッパン、ピーナッツバター、 はるさめ、ごま油	片栗粉、並塩、あら塩、こ いくちしょうゆ、麦茶、ビス ケット、塩せんべい	エネルギー 569kcal たんぱく質 24.9g 脂質 21.8g 炭水化物 76.5g 塩分 2.5g	
27 日								
28 月	ごはん ポークカレー 小女子甘煮 おさつチップ 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ○じゃがいもせんべい ◎白いお星様ヨーグルト ◎ミレービスケット	豚かた肉 せん切り、きびな ご、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 ブロッコリー、パレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、オリーブ 油、さつまいも	カレーウ、だししょうゆ、 きび砂糖、ごまお、麦 茶、赤ちゃんせんべい、 ハードビスケット	エネルギー 647kcal たんぱく質 22.2g 脂質 17.4g 炭水化物 106.7g 塩分 1.9g	
29 火	ごはん 油淋鶏 ナムル こぶき辛 春雨スープ 梨	○麦茶 ○オレンジ ◎牛乳 100 ◎煮込みうどん	鶏もも肉 20g、豚かた肉 せ ん切り、牛乳、鶏もも肉 せん 切り、油揚げ、厚削り	長ねぎ、にんにく、ほうれんそ う、にんじん、りょくとうもろや し、コーン缶、チンゲンサイ、干し いたけ、きくらげ、なし、パレ ンシアオレンジ、たまねぎ	うるち米、調合油、ごま油、いり ごま、じゃがいも、はるさめ、干 しうどん	あら塩、片栗粉、こいくち しょうゆ、米粉、清酒、き び砂糖、パセリ粉、丸鶏 がらスープ、麦茶、だし しょうゆ、本みりん	エネルギー 559kcal たんぱく質 20.1g 脂質 21.1g 炭水化物 77.9g 塩分 3.0g	
30 水	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き スパゲッティサラダ 焼きブロッコリー 白菜汁 りんご	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎クリームボックス	さけ、ピザ用チーズ、プロセス チーズ、油揚げ、厚削り、米み そ、牛乳、生クリーム、調製豆 乳	たまねぎ、コーン缶、きゅうり、 にんじん、ブロッコリー、はくさ い、長ねぎ、切干しだいこん、 日高こんぶ、こまつな、りんご、 バナナ	うるち米、スパゲッティ、ごま 油、オリーブ油、食パン、コーン スターチ	マヨネーズ、米粉、こいく ちしょうゆ、きび砂糖、あ ら塩、麦茶	エネルギー 748kcal たんぱく質 30.4g 脂質 27.2g 炭水化物 104.8g 塩分 3.1g	
31 木	ごはん 五目納豆 さつまいもの甘煮 大根汁 みかん	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎かぼちゃのカップケーキ	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、フ ロセスチーズ、油揚げ、厚削 り、牛乳	長ねぎ、にんじん、だいこん、 日高こんぶ、みかん、バナナ、 かぼちゃ	うるち米、オリーブ油、さつまい も、ホットケーキミックス、有塩 バター	こいくちしょうゆ、きび砂 糖、麦茶	エネルギー 611kcal たんぱく質 19.4g 脂質 22.0g 炭水化物 89.5g 塩分 2.0g	お餅つき

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。

※都合により献立を変更する場合があります。