



# 10月の献立表



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児
2月	星たべよ牛乳	ご飯 ぶりの照り焼き 鶏肉と大豆の味噌煮 すまし汁(柿の葉・夕萩)	米、ぶり、小松菜、えのき、鶏肉、大豆、大根、人参、グリセロール、ほうれん草、玉葱、砂糖、醤油、酒、みりん、油、昆布つゆ、和風かつおだし、味噌、だし昆布、かつおだし、塩	メロンパン風クッキー牛乳	小麦粉、バター、卵、砂糖、バター入りマーガリン、グラニュー糖、牛乳	1歳児(kcal) 487 蛋白質(g) 17.5 鉄(mg) 1.2 加糖量(mg) 222	579 22.8 2 211
3火	豆乳がハス牛乳	スパゲティナポリタン 生野菜サラダ コンソメスープ(キャベツ・コブ)	スパゲティ、ウイナー、玉葱、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶、粉チーズ、ミニトマト、ゆず、黄ピーマン、まぐろ缶詰、キャベツ、人参、油、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、酢、塩、コブ、オリーブ油、コブ	あさりおにぎり牛乳	米、アサリ、油揚げ、昆布つゆ、牛乳	1歳児(kcal) 462 蛋白質(g) 15.8 鉄(mg) 2.5 加糖量(mg) 219	525 18.6 3.1 200
4水	ハッピーターン牛乳	ご飯(おかかふりかけ) 鶏肉の中華風漬け焼き もやしの味噌和え 中華スープ(ブロッコリー・人参)	米、カツオふりかけ、鶏肉、イカダ、もやし、胡瓜、人参、いりごま、ブロッコリー、醤油、オリーブオイル、ケチャップ、にんにく、砂糖、ポン酢、味噌、塩、ごま油、中華だし	ピザトースト牛乳	食パン、玉葱、ピーマン、コーン、ケチャップ、チーズ、牛乳	1歳児(kcal) 396 蛋白質(g) 17.4 鉄(mg) 0.5 加糖量(mg) 246	456 21 1.1 233
5木	白い風船牛乳	ご飯 ボークビーンズ さつま芋のサラダ コンソメスープ(ゆず・ほうれん草)	米、豚シテ、玉葱、人参、大豆、トマト缶、パプリカ、さつま芋、胡瓜、チーズ、レーズン、ほうれん草、油、コブ、ケチャップ、砂糖、中濃ソース、マヨネーズ、塩	カルピスゼリー ぼたぼた焼き	カルピス、ゼラチン、ピーチゼリーの素、ぶどうゼリーの素、ぼたぼた焼き	1歳児(kcal) 436 蛋白質(g) 12.9 鉄(mg) 0.9 加糖量(mg) 194	564 15.6 1.6 116
6金	ぼたぼた焼牛乳	ご飯 白身魚フライ ツナコーンサラダ ミネストローネ	米、白身魚フライ、キャベツ、小松菜、コーン、人参、まぐろ缶詰、じゃが芋、玉葱、ウイナー、油、中濃ソース、昆布つゆ、マヨネーズ、塩、トマト缶	カレーおやき牛乳	米、油、玉葱、人参、ケチャップ、カレー粉、チーズ、パプリカ、牛乳	1歳児(kcal) 471 蛋白質(g) 15.4 鉄(mg) 0.8 加糖量(mg) 236	567 18 1.3 221
7土	ビスケット牛乳	豚丼 大根サラダ 味噌汁(わかめ・ねぎ)	米、豚肉、玉葱、ピーマン、人参、大根、かつお節、わかめ、ねぎ、油、砂糖、醤油、みりん、ポン酢、だし昆布、かつおだし、味噌	じゃが芋のりチーズ牛乳	じゃが芋、油、青のり、粉チーズ、牛乳	1歳児(kcal) 417 蛋白質(g) 13.9 鉄(mg) 0.8 加糖量(mg) 222	525 16.8 1.3 199
9月			スポーツの日				
10火	ハーベスト牛乳	ご飯 あじの味噌煮 ほうれん草の胡麻和え すまし汁(柿の葉・わかめ)	米、あじ、いんげん、ほうれん草、人参、すりごま、ねぎ、わかめ、和風かつおだし、砂糖、酒、醤油、味噌、酒、かつおだし、昆布だし、塩	ちんすこう牛乳	小麦粉、黒砂糖、油、牛乳	1歳児(kcal) 412 蛋白質(g) 15.3 鉄(mg) 1.1 加糖量(mg) 256	480 18.9 1.6 257
11水	ハッピーターン牛乳	ご飯 豚すき煮 カルシウムサラダ 味噌汁(イソ・ササギ)	米、豚肉、玉葱、白滝、椎茸、焼き豆腐、絹揚げ、人参、しらたき、きゃべつ、胡瓜、黄ピーマン、チーズ、大根、油揚げ、和風かつおだし、砂糖、醤油、酒、酢、塩、コブ、オリーブ油、かつおだし、だし昆布、味噌	ラスク牛乳	食パン、バター、練乳、メープルシロップ、牛乳	1歳児(kcal) 516 蛋白質(g) 18.3 鉄(mg) 1.1 加糖量(mg) 282	629 23 1.6 293
12木	ビスコ牛乳	塩ラーメン しゅうまい ほうれん草の磯和え	ラーメン、豚肉、もやし、きゃべつ、人参、しゅうまい、ほうれん草、油揚げ、のり、油、塩、鶏ガラ、みりん、にんにく、ゴマ油、昆布つゆ	チキンライスおにぎり牛乳	米、コブ、ケチャップ、鶏シテ、玉葱、ソース、パプリカ、牛乳	1歳児(kcal) 535 蛋白質(g) 20 鉄(mg) 1.3 加糖量(mg) 285	606 24 1.8 236
13金	ぼたぼた焼牛乳	菜飯 鶏の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁(アヲ・白菜)	米、菜飯、鶏肉、小松菜、人参、じゃが芋、胡瓜、玉葱、あさり、白菜、醤油、砂糖、みりん、油、ポン酢、マヨネーズ、レモン果汁、塩、だし昆布、かつおだし、味噌	焼き芋牛乳	さつま芋、牛乳	1歳児(kcal) 385 蛋白質(g) 14.8 鉄(mg) 2 加糖量(mg) 227	478 18.6 2.9 210
14土	せんべい牛乳	ビビンバ丼 大根のポン酢和え わかめスープ	米、豚シテ、玉葱、ほうれん草、人参、もやし、いりごま、大根、わかめ、ねぎ、焼肉のたれ、油、砂糖、醤油、酢、ゴマ油、ポン酢、中華だし、塩	練乳ミルククッキー牛乳	バター入りマーガリン、砂糖、小麦粉、練乳、牛乳	1歳児(kcal) 442 蛋白質(g) 13.9 鉄(mg) 0.7 加糖量(mg) 226	518 16.9 1 211
16月	星たべよ牛乳	ご飯 ぶりの照り焼き 鶏肉と大豆の味噌煮 すまし汁(柿の葉・夕萩)	米、ぶり、小松菜、えのき、鶏肉、大豆、大根、人参、グリセロール、ほうれん草、玉葱、砂糖、醤油、酒、みりん、油、昆布つゆ、和風かつおだし、味噌、だし昆布、かつおだし、塩	メロンパン風クッキー牛乳	小麦粉、バター、卵、砂糖、バター入りマーガリン、グラニュー糖、牛乳	1歳児(kcal) 487 蛋白質(g) 17.5 鉄(mg) 1.2 加糖量(mg) 222	579 22.8 2 211

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児
17	火	豆乳(1/2)牛乳 スパゲティナポリタン 生野菜サラダ コンソメスープ(キャベツ・コンツウ) シャインマスカット	スパゲティ、ウイパー、玉葱、ピーマン、マヨネーズ、トマト缶、粉チーズ、パセリ、ゆず、黄ピーマン、まぐろフレーク、キャベツ、人参、油、かつお、中濃ソース、砂糖、酢、塩、しょうゆ、卵、卵白、コンツウ、マヨネーズ	あさりおにぎり 牛乳	米、アサリ、油揚げ、昆布つゆ、牛乳	I値(kcal) 474 蛋白質(g) 15.9 鉄(mg) 2.5 加糖量(mg) 220	545 18.7 3.1 202
18	水	ハッピーターン 牛乳 ご飯(おなかふりかけ) 鶏肉の中華風漬け焼き もやしの味噌和え 中華スープ(ジャガイモ・人参)	米、カツオふりかけ、鶏肉、イグナ、もやし、胡瓜、人参、いりごま、かつお、醤油、オリーブオイル、かつお、にんにく、砂糖、ボン酢、味噌、塩、ごま油、中華だし	ピザトースト 牛乳	食パン、玉葱、ピーマン、コーン、ジャガイモ、チーズ、牛乳	I値(kcal) 396 蛋白質(g) 17.4 鉄(mg) 0.5 加糖量(mg) 246	456 21 1.1 233
19	木	バナナ 牛乳 ご飯 ポークビーンズ さつま芋のサラダ コンソメスープ(ジャガイモ・ほうれん草)	米、豚ミンチ、玉葱、人参、大豆、トマト缶、パセリ、さつま芋、胡瓜、チーズ、ソース、ほうれん草、油、かつお、砂糖、中濃ソース、マヨネーズ、塩	バナナババロア ぼたぼた焼き	ババロアの素、牛乳、ぼたぼた焼き	I値(kcal) 446 蛋白質(g) 13.5 鉄(mg) 1.1 加糖量(mg) 230	551 15.8 1.7 172
20	金	ぼたぼた焼 牛乳 ご飯 白身魚フライ ツナコーンサラダ ミネストローネ	米、白身魚フライ、キャベツ、小松菜、コーン、人参、まぐろフレーク、じゃが芋、玉葱、ウイパー、油、中濃ソース、昆布つゆ、マヨネーズ、塩、トマト缶	カレーおやき 牛乳	米、油、玉葱、人参、ジャガイモ、カレー粉、チーズ、パセリ、牛乳	I値(kcal) 471 蛋白質(g) 15.4 鉄(mg) 0.8 加糖量(mg) 236	567 18 1.3 221
21	土	ビスケット 牛乳 豚丼 大根サラダ 味噌汁(わか・ねぎ)	米、豚肉、玉葱、ピーマン、人参、大根、かつお節、わかめ、ねぎ、油、砂糖、醤油、みりん、ボン酢、だし、昆布、かつおだし、味噌	じゃが芋のりチーズ 牛乳	じゃが芋、油、青のり、粉チーズ、牛乳	I値(kcal) 417 蛋白質(g) 13.9 鉄(mg) 0.8 加糖量(mg) 222	525 16.8 1.3 199
23	月	星たべよ 牛乳 さつま芋ご飯 さわらのきのこあん 里芋のごま味噌煮 すまし汁(わか・ゆず)	米、さつま芋、黒いりごま、さわら、玉葱、椎茸、えのき、ねぎ、白米、のり、里芋、人参、すりごま、わかめ、豆腐、塩、油、和風かつおだし、醤油、みりん、砂糖、片栗粉、味噌、酒、だし、昆布、かつおだし	ちんすこう 牛乳	小麦粉、黒砂糖、油、牛乳	I値(kcal) 476 蛋白質(g) 15.9 鉄(mg) 1.2 加糖量(mg) 232	569 20 1.6 220
24	火	ハーベスト 牛乳 ★誕生会★ バターロール かぼちゃのシチュー コールスローサラダ オレンジゼリー	バターロール、鶏肉、かぼちゃ、玉葱、人参、グリルチーズ、キャベツ、胡瓜、トマト、ルッコラ、シチュー、シチューミックス、牛乳、卵白、レモン果汁、砂糖、塩、しょうゆ	豆腐ブラウニー ショア	豆腐、砂糖、油、小麦粉、ココア、ベーキングパウダー、ショア	I値(kcal) 567 蛋白質(g) 19.2 鉄(mg) 7.6 加糖量(mg) 394	640 20.5 8 350
25	水	ハッピーターン 牛乳 ご飯 豚すき煮 カルシウムサラダ 味噌汁(わか・ゆず)	米、豚肉、玉葱、白滝、椎茸、焼き豆腐、絹揚げ、人参、しらたき、きゃべつ、胡瓜、黄ピーマン、チーズ、大根、油揚げ、和風かつおだし、砂糖、醤油、酒、酢、塩、しょうゆ、卵白、かつおだし、だし、昆布、味噌	ラスク 牛乳	食パン、バター、練乳、メープルシロップ、牛乳	I値(kcal) 516 蛋白質(g) 18.3 鉄(mg) 1.1 加糖量(mg) 282	629 23 1.6 293
26	木	白い風船 牛乳 塩ラーメン しゅうまい ほうれん草の磯和え	ラーメン、豚肉、もやし、きゃべつ、人参、しゅうまい、ほうれん草、油揚げ、のり、油、塩、鶏ガラ、みりん、にんにく、ゴマ油、昆布つゆ	チキンライスおにぎり 牛乳	米、かつお、キャベツ、鶏ミンチ、玉葱、トマト、パセリ、牛乳	I値(kcal) 515 蛋白質(g) 19.6 鉄(mg) 1.3 加糖量(mg) 263	606 24 1.8 236
27	金	ぼたぼた焼 牛乳 菜飯 鶏の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁(わか・白菜)	米、菜飯、鶏肉、小松菜、人参、じゃが芋、胡瓜、玉葱、あさり、白菜、醤油、砂糖、みりん、油、ボン酢、マヨネーズ、レモン果汁、塩、だし、昆布、かつおだし、味噌	焼き芋 牛乳	さつま芋、牛乳	I値(kcal) 385 蛋白質(g) 14.8 鉄(mg) 2 加糖量(mg) 227	478 18.6 2.9 210
28	土	せんべい 牛乳 ピピン丼 大根のボン酢和え わかめスープ	米、豚ミンチ、玉葱、ほうれん草、人参、もやし、いりごま、大根、わかめ、ねぎ、焼肉のたれ、油、砂糖、醤油、酢、ゴマ油、ボン酢、中華だし、塩	練乳ミルククッキー 牛乳	バター入りマカロン、砂糖、小麦粉、練乳、牛乳	I値(kcal) 442 蛋白質(g) 13.9 鉄(mg) 0.7 加糖量(mg) 226	518 16.9 1 211
30	月	星たべよ 牛乳 ご飯 ぶりの照り焼き 鶏肉と大豆の味噌煮 すまし汁(わか・ゆず)	米、ぶり、小松菜、えのき、鶏肉、大豆、大根、人参、グリルチーズ、ほうれん草、玉葱、砂糖、醤油、酒、みりん、油、昆布つゆ、和風かつおだし、味噌、だし、昆布、かつおだし、塩	メロンパン風クッキー 牛乳	小麦粉、バター、卵白、砂糖、バター入りマカロン、グラニュー糖、牛乳	I値(kcal) 487 蛋白質(g) 17.5 鉄(mg) 1.2 加糖量(mg) 222	579 22.8 2 211
31	火	豆乳(1/2)牛乳 カレーピラフ かぼちゃコロッケ 生野菜サラダ コンソメスープ(ジャガイモ・キャベツ)	米、鶏肉、玉葱、人参、トマト、グリルチーズ、かぼちゃコロッケ、パセリ、ゆず、玉葱、チーズ、キャベツ、トマト、パセリ、塩、醤油、油、中濃ソース、酢、砂糖、しょうゆ、卵白	かぼちゃプリン 牛乳	プリンの素、かぼちゃ、小麦粉、砂糖、バター入りマカロン、卵白、牛乳	I値(kcal) 556 蛋白質(g) 14 鉄(mg) 2.5 加糖量(mg) 293	640 16.2 2.9 282
※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。						平均	
						I値(kcal) 464	552
						蛋白質(g) 16.1	19.6
						鉄(mg) 1.5	2.1
						加糖量(mg) 245	226