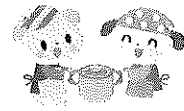


10月の献立表



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児	
1	火	豆乳ウエハース 牛乳	ご飯 ぶりの照り焼き 厚揚げの味噌炒め すまし汁(ほうれん草・玉葱)	米、ぶり、小松菜、えのき、キャベツ、人参、厚揚げ、玉葱、ほうれん草、砂糖、醤油、酒、みりん、サラダ油、昆布つゆ、生姜、味噌、だし昆布、花かつお、塩	しらす菜めしおにぎり 牛乳	米、菜めし、しらす干し、牛乳	IUP1-(kcal) 462 蛋白質(g) 17.8 加糖量(mg) 230 鉄(mg) 1.3	614 20.4 256 3.3
2	水	ハッピーターン 牛乳	ご飯 ホイコーロー ひじきの白和え 味噌汁(あさり・白菜)	米、豚バラ、キャベツ、ピーマン、人参、小松菜、芽ひじき、白和えの素、あさり、白菜、生姜、にんにく、酒、砂糖、味噌、オイスターソース、ごま油、醤油、だし昆布、花かつお	ジャーマンポテト 牛乳	じゃがいも、玉葱、ウインナー、サラダ油、鶏ガラスープ、塩、牛乳	IUP1-(kcal) 457 蛋白質(g) 15.7 加糖量(mg) 247 鉄(mg) 2.3	493 20.6 208 2.2
3	木	白い風船 牛乳	ご飯 ポークビーンズ キャベツの胡麻ドレサラダ 味噌汁(しめじ・わかめ)	米、豚ミンチ、玉葱、人参、大豆水煮、トマト缶、パセリ、キャベツ、きゅうり、コーン、かつおフレーク、ねりごま、しめじ、わかめ、砂糖、中濃ソース、トマトケチャップ、鶏ガラスープ、酢、醤油、サラダ油、だし昆布、花かつお、味噌	ぶどうゼリー せんべい(星たべよ)	ゼリーの素(ぶどう)、せんべい	IUP1-(kcal) 369 蛋白質(g) 12.1 加糖量(mg) 176 鉄(mg) 1.0	450 14.8 83 1.7
4	金	ぼたぼた焼き 牛乳	ご飯 白身魚のフライ ほうれん草の磯和え 味噌汁(大根・ネギ)	米、白身魚フライ、白菜、ほうれん草、揚げ、きざみのり、大根、ねぎ、サラダ油、中濃ソース、醤油、昆布つゆ、だし昆布、花かつお、味噌	小松菜おにぎり 牛乳	米、小松菜、しらす干し、いりごま、かつお節、酒、醤油、ごま油、牛乳	IUP1-(kcal) 481 蛋白質(g) 17.4 加糖量(mg) 272 鉄(mg) 1.3	591 21.5 269 1.9
5	土	バスケット 牛乳	焼きうどん 大根サラダ わかめスープ	うどん、豚バラ、キャベツ、玉葱、人参、大根、きゅうり、かつお節、わかめ、ねぎ、サラダ油、醤油、みりん、中華ドレッシング、中華だし、塩、ごま油	青のりポテト 牛乳	じゃがいも、サラダ油、青のり、塩、牛乳	IUP1-(kcal) 394 蛋白質(g) 13.1 加糖量(mg) 216 鉄(mg) 0.6	466 15.1 201 1.1
7	月	星たべよ 牛乳	さつまいもご飯 さわらのきのこあん 里芋の煮物 味噌汁(わかめ・豆腐)	米、さつまいも、さわら、玉葱、しいたけ、えのき、ねぎ、人参、里芋、グリーンピース、わかめ、豆腐、塩、いりごま、サラダ油、和風だし、醤油、みりん、砂糖、片栗粉、だし昆布、花かつお、味噌	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、塩、牛乳	IUP1-(kcal) 413 蛋白質(g) 16.9 加糖量(mg) 211 鉄(mg) 1.0	505 20.7 194 1.6
8	火	ハーベスト 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(チンゲン菜・人参)	米、かつおふりかけ、鶏もも肉、いんげん、もやし、きゅうり、人参、チンゲン菜、醤油、オイスターソース、トマトケチャップ、砂糖、にんにく、味噌、塩、ごま油、ポン酢、いりごま、中華だし	豆腐ドーナツ 牛乳	上新粉、白玉粉、絹豆腐、ベーキングパウダー、砂糖、調整豆乳、サラダ油、グラニュー糖、牛乳	IUP1-(kcal) 512 蛋白質(g) 16.5 加糖量(mg) 224 鉄(mg) 0.9	584 19.9 209 1.4
9	水	ハッピーターン 牛乳	ご飯 豚肉のしぐれ煮 わかめサラダ 味噌汁(大根・あげ)	米、豚バラ、人参、牛蒡、玉葱、糸こんにゃく、グリーンピース、生姜、わかめ、きゅうり、まろフレック、大根、揚げ、醤油、みりん、酒、和風だし、砂糖、中華ドレッシング、花かつお、だし昆布、味噌	やきそば 牛乳	焼きそば用麺、フィッシュソーセージ、キャベツ、玉葱、人参、サラダ油、醤油、中濃ソース、青のり、牛乳	IUP1-(kcal) 494 蛋白質(g) 17.8 加糖量(mg) 227 鉄(mg) 1.1	593 22.0 210 1.4
10	木	ヨーグルト	しおラーメン しゅうまい ほうれん草の磯和え	ラーメン、豚バラ、もやし、キャベツ、人参、にんにく、しゅうまい、ほうれん草、揚げ、きざみのり、サラダ油、塩、鶏ガラスープ、みりん、ごま油、昆布つゆ	きつねおにぎり 牛乳	米、きざみ揚げ、醤油、砂糖、いりごま、牛乳	IUP1-(kcal) 519 蛋白質(g) 19.4 加糖量(mg) 259 鉄(mg) 1.5	618 24.2 259 2.1
11	金	ぼたぼた焼き 牛乳	ご飯 あじのみそ煮 さつま揚げの煮物 すまし汁(ねぎ・わかめ)	米、あじ、いんげん、さつま揚げ、大根、人参、しいたけ、ねぎ、わかめ、和風だし、砂糖、酒、醤油、味噌、みりん、花かつお、だし昆布、塩	焼き芋 牛乳	さつま芋、牛乳	IUP1-(kcal) 358 蛋白質(g) 14.7 加糖量(mg) 230 鉄(mg) 0.8	432 18.5 215 1.1
12	土	せんべい 牛乳	豚のねぎ塩だれ丼 わかめサラダ 中華スープ(大根・ねぎ)	米、豚バラ、きゅうり、ねぎ、生姜、いりごま、わかめ、人参、大根、鶏ガラスープ、塩、ごま油、酢、醤油、砂糖、中華だし、塩	ゼリー せんべい	ゼリー、せんべい	IUP1-(kcal) 423 蛋白質(g) 9.4 加糖量(mg) 265 鉄(mg) 0.5	537 10.8 192 0.8
15	火	豆乳ウエハース 牛乳	ご飯 ぶりの照り焼き 厚揚げの味噌炒め すまし汁(ほうれん草・玉葱)	米、ぶり、小松菜、えのき、キャベツ、人参、厚揚げ、玉葱、ほうれん草、砂糖、醤油、酒、みりん、サラダ油、昆布つゆ、生姜、味噌、だし昆布、花かつお、塩	しらす菜めしおにぎり 牛乳	米、菜めし、しらす干し、牛乳	IUP1-(kcal) 462 蛋白質(g) 17.8 加糖量(mg) 230 鉄(mg) 1.3	614 20.4 256 3.3
16	水	ハッピーターン 牛乳	ご飯 ホイコーロー ひじきの白和え 味噌汁(あさり・白菜)	米、豚バラ、キャベツ、ピーマン、人参、小松菜、芽ひじき、白和えの素、あさり、白菜、生姜、にんにく、酒、砂糖、味噌、オイスターソース、ごま油、醤油、だし昆布、花かつお	ジャーマンポテト 牛乳	じゃがいも、玉葱、ウインナー、サラダ油、鶏ガラスープ、塩、牛乳	IUP1-(kcal) 451 蛋白質(g) 14.7 加糖量(mg) 214 鉄(mg) 0.9	493 20.6 208 2.2

※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	木	白い風船 牛乳 ご飯 ポークビーンズ キャベツの胡麻ドレサラダ 味噌汁(しめじ・わかめ)	米、豚ミンチ、玉葱、人参、大豆水煮、トマト缶、パセリ、キャベツ、きゅうり、コーン、かつおフレーク、ねりごま、しめじ、わかめ、砂糖、中濃ソース、トマトケチャップ、鶏ガラスープ、酢、醤油、サラダ油、だし昆布、花かつお、味噌	ぶどうゼリー せんべい(皇たべよ)	ゼリーの素(ぶどう)、せんべい	I補材(kcal)	369	450
						蛋白質(g)	12.1	14.8
						加糖量(mg)	176	83
						鉄(mg)	1.0	1.7
18	金	ぼたぼた焼き 牛乳 ご飯 白身魚のフライ ほうれん草の磯和え 味噌汁(大根・ネギ)	米、白身魚フライ、白菜、ほうれん草、揚げ、きざみのり、大根、ねぎ、サラダ油、中濃ソース、醤油、昆布つゆ、だし昆布、花かつお、味噌	小松菜おにぎり 牛乳	米、小松菜、しらす干し、いりごま、かつお節、酒、醤油、ごま油、牛乳	I補材(kcal)	481	591
						蛋白質(g)	17.4	21.5
						加糖量(mg)	272	269
						鉄(mg)	1.3	1.9
19	土	ビスケット 牛乳 焼きうどん 大根サラダ わかめスープ	うどん、豚バラ、キャベツ、玉葱、人参、大根、きゅうり、かつお節、わかめ、ねぎ、サラダ油、醤油、みりん、中華ドレッシング、中華だし、塩、ごま油	青のりポテト 牛乳	じゃがいも、サラダ油、青のり、塩、牛乳	I補材(kcal)	394	466
						蛋白質(g)	13.1	15.1
						加糖量(mg)	216	201
						鉄(mg)	0.6	1.1
21	月	皇たべよ 牛乳 さつまいもご飯 さんまの塩焼き 里芋の煮物 味噌汁(わかめ・豆腐)	米、さつまいも、さんま、キャベツ、人参、里芋、グリーンピース、わかめ、豆腐、塩、いりごま、サラダ油、和風だし、醤油、みりん、酒、和風だし、砂糖、片栗粉、だし昆布、花かつお、味噌	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、塩、牛乳	I補材(kcal)	429	529
						蛋白質(g)	15.9	19.4
						加糖量(mg)	217	202
						鉄(mg)	1.1	1.8
22	火	ハーベスト 牛乳 ★誕生日会★ キーマカレー ブロッコリーのツナサラダ フルーツポンチ	米、豚ミンチ、じゃがいも、玉葱、人参、にんにく、生姜、トマト缶、ブロッコリー、コーン、まぐろフレーク、ミカン缶、桃缶、バナナ、砂糖、中濃ソース、醤油、カレーフレーク、酢、塩、サラダ油	豆腐ブラウニー ジョア	絹ごし豆腐、砂糖、サラダ油、小麦粉、ココア、ベーキングパウダー、ジョア	I補材(kcal)	559	653
						蛋白質(g)	17.8	19.9
						加糖量(mg)	275	198
						鉄(mg)	5.6	6.3
23	水	ハッピーターン 牛乳 ご飯 豚肉のしぐれ煮 わかめサラダ 味噌汁(大根・あげ)	米、豚バラ、人参、牛蒡、玉葱、糸こんにゃく、グリーンピース、生姜、わかめ、きゅうり、まぐろフレーク、大根、揚げ、醤油、みりん、酒、和風だし、砂糖、中華ドレッシング、花かつお、だし昆布、味噌	ゆきそば 牛乳	焼きそば用麺、フィッシュソーセージ、キャベツ、玉葱、人参、サラダ油、醤油、中濃ソース、青のり、牛乳	I補材(kcal)	494	593
						蛋白質(g)	17.8	22.0
						加糖量(mg)	227	210
						鉄(mg)	1.1	1.4
24	木	ビスコ 牛乳 しおラーメン しゅうまい ほうれん草の磯和え	ラーメン、豚バラ、もやし、キャベツ、人参、にんにく、しゅうまい、ほうれん草、揚げ、きざみのり、サラダ油、塩、鶏ガラスープ、みりん、ごま油、昆布つゆ	きつねおにぎり 牛乳	米、きざみ揚げ、醤油、砂糖、いりごま、牛乳	I補材(kcal)	545	618
						蛋白質(g)	19.8	24.2
						加糖量(mg)	308	259
						鉄(mg)	1.5	2.1
25	金	ぼたぼた焼き 牛乳 ご飯 あじのみそ煮 さつま揚げの煮物 すまし汁(ねぎ・わかめ)	米、あじ、いんげん、さつま揚げ、大根、人参、しいたけ、ねぎ、わかめ、和風だし、砂糖、酒、醤油、味噌、みりん、花かつお、だし昆布、塩	焼き芋 牛乳	さつま芋、牛乳	I補材(kcal)	358	432
						蛋白質(g)	14.7	18.5
						加糖量(mg)	230	215
						鉄(mg)	0.8	1.1
26	土	せんべい 牛乳 豚のねぎ塩だれ丼 わかめサラダ 中華スープ(大根・ねぎ)	米、豚バラ、きゅうり、ねぎ、生姜、いりごま、わかめ、人参、大根、鶏ガラスープ、塩、ごま油、酢、醤油、砂糖、中華だし、塩	ゼリー せんべい	ゼリー、せんべい	I補材(kcal)	423	537
						蛋白質(g)	9.4	10.8
						加糖量(mg)	265	192
						鉄(mg)	0.5	0.8
28	月	皇たべよ 牛乳 ご飯 ぶりの照り焼き 厚揚げの味噌炒め すまし汁(ほうれん草・玉葱)	米、ぶり、小松菜、えのき、キャベツ、人参、厚揚げ、玉葱、ほうれん草、砂糖、醤油、酒、みりん、サラダ油、昆布つゆ、生姜、味噌、だし昆布、花かつお、塩	しらす菜めしおにぎり 牛乳	米、菜めし、しらす干し、牛乳	I補材(kcal)	460	546
						蛋白質(g)	17.5	21.7
						加糖量(mg)	230	217
						鉄(mg)	1.3	2.2
29	火	豆乳ウエハース 牛乳 ご飯(おおかふりかけ) 鶏肉の中華風漬け焼き もやしの味噌和え 中華スープ(チンゲン菜・人参)	米、かつおふりかけ、鶏もも肉、いんげん、もやし、きゅうり、人参、チンゲン菜、醤油、オイスターソース、トマトケチャップ、砂糖、にんにく、味噌、塩、ごま油、ポン酢、いりごま、中華だし	豆腐ドーナツ 牛乳	上新粉、白玉粉、絹豆腐、ベーキングパウダー、砂糖、調整豆乳、サラダ油、グラニュー糖、牛乳	I補材(kcal)	522	584
						蛋白質(g)	16.6	19.9
						加糖量(mg)	224	209
						鉄(mg)	0.9	1.4
30	水	ハッピーターン 牛乳 ご飯 豚肉のねぎ塩炒め ほうれん草のサラダ 味噌汁(ねぎ・キャベツ)	米、豚バラ、ねぎ、チンゲン菜、人参、にんにく、ほうれん草、コーン、まぐろフレーク、キャベツ、サラダ油、中華だし、塩、酒、みりん、ごま油、砂糖、酢、醤油、だし昆布、花かつお、味噌	ジャーマンポテト 牛乳	じゃがいも、玉葱、ウインナー、サラダ油、鶏ガラスープ、塩、牛乳	I補材(kcal)	439	531
						蛋白質(g)	15.1	18.5
						加糖量(mg)	233	227
						鉄(mg)	0.9	1.7
31	木	白い風船 牛乳 ★ハロウィン★ ピラフ コロッケ(かぼちゃ) ツナコーンサラダ すまし汁(小松菜・玉葱)	米、鶏肉、玉葱、人参、グリーンピース、かぼちゃ挽肉フライ、ブロッコリー、コーン、まぐろフレーク、小松菜、サラダ油、鶏ガラスープ、塩、中濃ソース、酢、だし昆布、花かつお、醤油	かぼちゃプリン 牛乳	かぼちゃ、調整豆乳、砂糖、ゼラチン、牛乳	I補材(kcal)	447	557
						蛋白質(g)	15.5	18.4
						加糖量(mg)	270	217
						鉄(mg)	1.2	1.8

※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補材(kcal)	451
蛋白質(g)	15.6
加糖量(mg)	236
鉄(mg)	1.2