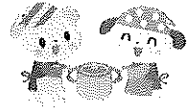




10月の献立表



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児
1	水	ハッピーターン 牛乳 ご飯 厚揚げの五目炒め ひじきとチキンのサラダ 味噌汁(わかめ・ネギ)	米、厚揚げ、豚バラ、ピーマン、玉葱、人参、芽ひじき、オリーブオイル、大根、きゅうり、わかめ、ねぎ、サラダ油、中華だし、オリーブオイル、料理酒、片栗粉、酢、醤油、砂糖、塩、だし昆布、花かつお、味噌	ふらスク 牛乳	麸、砂糖、バター入りマカロン、牛乳	1歳児(kcal) 426 蛋白質(g) 14.7 加糖量(mg) 214 鉄(mg) 1.1	502 17.3 198 1.7
2	木	ビスコ 牛乳 ご飯 カレーの南蛮漬け 小松菜のおかか和え 味噌汁(大根・豆腐)	米、カレー、ピーマン、赤ピーマン、玉葱、小松菜、もやし、人参、大根、豆腐、塩、片栗粉、サラダ油、酢、醤油、砂糖、昆布つゆ、かつお節、だし昆布、花かつお、味噌	お好みマカロニ 牛乳	マカロニ、マヨネーズ、中濃ソース、青のり、かつお節、牛乳	1歳児(kcal) 332 蛋白質(g) 14.6 加糖量(mg) 256 鉄(mg) 0.8	383 17.4 196 1.2
3	金	ぼたぼた焼き 牛乳 ご飯 かれのいねぎみそ焼き 根菜の筑前煮 すまし汁(ほうれん草・麸)	米、かれい、根、アスパラ、鶏肉、人参、水菜、ごぼう、ほうれん草、麸、味噌、砂糖、みりん、いりごま、サラダ油、ポン酢、和風だし、料理酒、醤油、だし昆布、花かつお、塩	五平もち 牛乳	米、味噌、みりん、砂糖、醤油、すりごま、牛乳	1歳児(kcal) 475 蛋白質(g) 16.0 加糖量(mg) 208 鉄(mg) 0.8	577 19.9 190 1.5
4	土	ビスケット 牛乳 ピピンパ 大根のポン酢和え わかめスープ	米、豚シ、玉葱、ほうれん草、人参、もやし、大根、人参、卵、ネギ、サラダ油、おろしにんにく、醤油、砂糖、みりん、酢、ごま油、いりごま、ポン酢、中華だし、塩	ちんすこう 牛乳	小麦粉、砂糖、サラダ油、牛乳	1歳児(kcal) 427 蛋白質(g) 13.2 加糖量(mg) 212 鉄(mg) 0.6	510 15.4 196 1.0
6	月	ハーベスト 牛乳 ご飯 あじのきのこあん 里芋の煮物 味噌汁(小松菜・麸)	米、あじ、玉葱、しいたけ、えのき、ねぎ、里芋、人参、グリンピース、小松菜、麸、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	おつきみゼリー せんべい(ソフトサラダ)	さつま芋、片栗粉、砂糖、かんてん、牛乳、ゼリーの素(ぶどう)、ソフトサラダ	1歳児(kcal) 357 蛋白質(g) 12.6 加糖量(mg) 143 鉄(mg) 0.8	446 14.7 77 1.2
7	火	星たべよ 牛乳 ご飯 豚肉のしぐれ煮 切り干しサラダ 味噌汁(チンゲン菜・ネギ)	米、豚バラ、人参、ごぼう、玉葱、系こんにゃく、グリンピース、生姜、切干大根、きゅうり、チンゲン菜、根、醤油、みりん、酒、和風だし、砂糖、酢、ごま油、だし昆布、花かつお、味噌	焼き芋 牛乳	さつま芋、牛乳	1歳児(kcal) 449 蛋白質(g) 13.5 加糖量(mg) 235 鉄(mg) 1.0	553 16.9 221 1.4
8	水	ハッピーターン 牛乳 菜飯 鶏肉の中華風漬け焼き もやしの味噌和え たまごスープ	米、菜めし、ふりかけ、鶏もも肉、小松菜、えのき、もやし、きゅうり、人参、切干、醤油、オリーブオイル、トマトチャップ、砂糖、おろしにんにく、昆布つゆ、味噌、塩、ごま油、いりごま、かきたま、卵、中華だし	ツナおにぎり 牛乳	米、まぐろフレーク、ねぎ、醤油、和風だし、牛乳	1歳児(kcal) 425 蛋白質(g) 17.8 加糖量(mg) 218 鉄(mg) 1.1	487 21.5 206 1.6
9	木	白い風船 牛乳 ご飯 たらちのチーズ焼き 白菜のポン酢和え 味噌汁(しめじ・ほうれん草)	米、たら、いんげん、かつお節、白菜、人参、しめじ、ほうれん草、チーズ、サラダ油、醤油、かつお節、ポン酢、砂糖、ごま油、だし昆布、花かつお、味噌	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	1歳児(kcal) 431 蛋白質(g) 18.2 加糖量(mg) 310 鉄(mg) 1.1	516 22.7 283 1.5
10	金	ぼたぼた焼き 牛乳 ご飯 甘辛チキンカツ 豆腐とわかめサラダ すまし汁(ほうれん草・えのき)	米、チキン、白菜、わかめ、豆腐、きゅうり、ほうれん草、えのき、サラダ油、和風だし、トマトチャップ、中濃ソース、砂糖、醤油、みりん、きざみ、酢、ごま油、いりごま、だし昆布、花かつお、塩	黒ゴマトースト 牛乳	食パン、すりごま、砂糖、バター入りマカロン、牛乳	1歳児(kcal) 453 蛋白質(g) 14.4 加糖量(mg) 248 鉄(mg) 0.9	551 17.1 231 1.6
11	土	せんべい 牛乳 麻婆豆腐 ごま酢和え 中華スープ(大根・ネギ)	米、豆腐、豚シ、玉葱、人参、もやし、小松菜、大根、根、おろししょうが、おろしにんにく、サラダ油、片栗粉、ごま油、味噌、砂糖、醤油、すりごま、酢、中華だし、塩	ほろほろクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、バター入りマカロン、グラニュー糖、牛乳	1歳児(kcal) 464 蛋白質(g) 14.6 加糖量(mg) 224 鉄(mg) 1.1	547 18.0 214 1.8
13	月	スポーツの日					
14	火	豆乳ウエハース 牛乳 ご飯 かれのいねぎみそ焼き 根菜の筑前煮 すまし汁(ほうれん草・麸)	米、かれい、根、アスパラ、鶏肉、人参、水菜、ごぼう、ほうれん草、麸、味噌、砂糖、みりん、いりごま、サラダ油、ポン酢、和風だし、料理酒、醤油、だし昆布、花かつお、塩	ごぼうおにぎり 牛乳	米、ごぼう、人参、ごま油、醤油、みりん、砂糖、牛乳	1歳児(kcal) 482 蛋白質(g) 16.0 加糖量(mg) 207 鉄(mg) 0.7	570 19.7 189 1.4
15	水	ハッピーターン 牛乳 しおラーメン しゅうまい ほうれん草の磯和え	冷凍ラーメン、豚バラ、もやし、キャベツ、人参、しゅうまい、ほうれん草、油揚げ、きざみ、サラダ油、塩、鶏ガラスープ、みりん、おろしにんにく、ごま油、昆布つゆ	五平もち 牛乳	米、味噌、みりん、砂糖、醤油、すりごま、牛乳	1歳児(kcal) 532 蛋白質(g) 18.7 加糖量(mg) 239 鉄(mg) 1.3	602 23.1 235 1.9

※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
16	木	ヨーグルト XLL-リ南蛮漬け 小松菜のおかか和え 味噌汁(大根・豆腐)	米、XLL-リ、ピーマ、赤ピーマ、玉葱、小松菜、もやし、人参、大根、豆腐、塩、片栗粉、サラダ油、酢、醤油、砂糖、昆布つゆ、かつお節、だし昆布、花かつお、味噌	お好みマカロニ牛乳	マカロニ、マヨネーズ、中濃ソース、青のり、かつお節、牛乳	1歳半(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	306 14.2 207 0.8 383 17.4 196 1.2
17	金	ぼたぼた焼き牛乳 ご飯 厚揚げの五目炒め ひじきとチキンのサラダ 味噌汁(わかめ・ネギ)	米、厚揚げ、豚バラ、ピーマ、玉葱、人参、芽ひじき、オリーブ、大根、きゅうり、わかめ、ねぎ、サラダ油、中華だし、オリーブオイル、料理酒、片栗粉、酢、醤油、砂糖、塩、だし昆布、花かつお、味噌	ふラスク牛乳	麩、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳	1歳半(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	409 14.6 214 1.1 502 17.3 198 1.7
18	土	ビスケット牛乳 ビビンバ丼 大根のポン酢和え わかめスープ	米、豚ミンチ、玉葱、ほうれん草、人参、もやし、大根、人参、わかめ、サラダ油、おろしにんにく、醤油、砂糖、みりん、酢、ごま油、いりごま、ポン酢、中華だし、塩	ちんすこう牛乳	小麦粉、砂糖、サラダ油、牛乳	1歳半(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	427 13.2 212 0.6 510 15.4 196 1.0
20	月	星たべよ牛乳 ご飯 あじのきのこあん 里芋の煮物 味噌汁(小松菜・麩)	米、あじ、玉葱、しいたけ、えのき、ねぎ、里芋、人参、グリンピース、小松菜、麩、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	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	1歳半(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	456 17.6 243 1.2 531 21.1 232 1.6
21	火	ハーベスト牛乳 ご飯 豚肉のしぐれ煮 切り干しサラダ 味噌汁(チンゲン菜・ネギ)	米、豚バラ、人参、ごぼう、玉葱、系こんにゃく、グリンピース、生姜、切干大根、きゅうり、チンゲン菜、酢、醤油、みりん、酒、和風だし、砂糖、酢、ごま油、だし昆布、花かつお、味噌	焼き芋牛乳	さつま芋、牛乳	1歳半(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	441 13.7 235 1.0 553 16.9 221 1.4
22	水	ハッピーターン牛乳 菜飯ご飯 鶏肉の中華風漬け焼き もやしの味噌和え たまごスープ	米、菜めしふりかけ、鶏もも肉、小松菜、えのき、もやし、きゅうり、人参、サラダ油、醤油、オリーブオイル、トマトソース、砂糖、おろしにんにく、昆布つゆ、味噌、塩、ごま油、いりごま、かきたま豆腐、中華だし	ツナおにぎり牛乳	米、まぐろフレーク、ねぎ、醤油、和風だし、牛乳	1歳半(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	425 17.8 217 1.1 487 21.5 206 1.6
23	木	ビスコ牛乳 ご飯 たらのチーズ焼き 白菜のポン酢和え 味噌汁(しめじ・ほうれん草)	米、たら、いんげん、かつお節、白菜、人参、しめじ、ほうれん草、チーズ、サラダ油、醤油、かつお節、ポン酢、砂糖、ごま油、だし昆布、花かつお、味噌	ババロア(バニラ)クラッカー	ババロアの素(バニラ)、牛乳、ルヴァン	1歳半(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	359 14.5 277 0.7 411 17.3 182 1.1
24	金	ぼたぼた焼き牛乳 ご飯 甘辛チキンカツ 豆腐とわかめサラダ すまし汁(ほうれん草・えのき)	米、炸鸡、白菜、わかめ、豆腐、きゅうり、ほうれん草、えのき、サラダ油、和風だし、トマトソース、中濃ソース、砂糖、醤油、みりん、酢、きざみのり、ごま油、いりごま、だし昆布、花かつお、塩	黒ゴマトースト牛乳	食パン、すりごま、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳	1歳半(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	453 14.4 248 0.9 551 17.1 231 1.6
25	土	せんべい牛乳 麻婆豆腐丼 ごま酢和え 中華スープ(大根・ネギ)	米、豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、もやし、小松菜、大根、酢、おろししょうが、おろしにんにく、サラダ油、片栗粉、ごま油、味噌、砂糖、醤油、すりごま、酢、中華だし、塩	ほろほろクッキー牛乳	小麦粉、砂糖、バター入りマーガリン、グラニュー糖、牛乳	1歳半(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	464 14.6 224 1.1 547 18.0 214 1.8
27	月	星たべよ牛乳 ご飯 XLL-リ南蛮漬け 小松菜のおかか和え 味噌汁(大根・豆腐)	米、XLL-リ、ピーマ、赤ピーマ、玉葱、小松菜、もやし、人参、大根、豆腐、塩、片栗粉、サラダ油、酢、醤油、砂糖、昆布つゆ、かつお節、だし昆布、花かつお、味噌	ごぼうおにぎり牛乳	米、ごぼう、人参、ごま油、醤油、みりん、砂糖、牛乳	1歳半(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	405 15.0 214 0.9 458 18.0 199 1.3
28	火	豆乳ウエハース牛乳 ★誕生日会★ 秋野菜カレー さつまいものサラダ コンソメスープ(玉葱・オリーブ菜) ★フルーツ★(りんご)	米、押麦、鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、里芋、しめじ、さつまいも、きゅうり、人参、チーズ、レーズ、チンゲン菜、サラダ油、おろしにんにく、おろししょうが、砂糖、中濃ソース、醤油、カレー粉、マヨネーズ、フルクトシックス、野菜ブイヨ、塩、りんご	もちもちチーズパン牛乳	白玉粉、塩、粉チーズ、牛乳、サラダ油、ショア	1歳半(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	454 14.6 336 5.0 514 15.1 272 5.7
29	水	ハッピーターン牛乳 ご飯 厚揚げの五目炒め ひじきとチキンのサラダ 味噌汁(わかめ・ネギ)	米、厚揚げ、豚バラ、ピーマ、玉葱、人参、芽ひじき、オリーブ、大根、きゅうり、わかめ、ねぎ、サラダ油、中華だし、オリーブオイル、料理酒、片栗粉、酢、醤油、砂糖、塩、だし昆布、花かつお、味噌	ふラスク牛乳	麩、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳	1歳半(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	426 14.7 214 1.1 502 17.3 198 1.7
30	木	白い風船牛乳 しおラーメン しゅうまい ほうれん草の磯和え	冷凍ラーメン、豚バラ、もやし、キャベツ、人参、しゅうまい、ほうれん草、油揚げ、きざみのり、サラダ油、塩、鶏ガラスープ、みりん、おろしにんにく、ごま油、昆布つゆ	お好みマカロニ牛乳	マカロニ、マヨネーズ、中濃ソース、青のり、かつお節、牛乳	1歳半(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	426 17.6 267 1.1 520 22.3 231 1.7
31	金	ぼたぼた焼き牛乳 ★ハロウィン★ ピラフ コロッケ(かぼちゃ) ツナコーンサラダ コンソメスープ(チンゲン菜・人参)	米、鶏肉、玉葱、人参、グリーンピース、かぼちゃコロッケ、ブロッコリー、とうもろこし、まぐろフレーク、チンゲン菜、野菜ブイヨ、塩、醤油、サラダ油、中濃ソース、酢	かぼちゃプリン牛乳	かぼちゃペースト、プリンの素、小麦粉、砂糖、バター入りマーガリン、コリアン、ホイップクリーム、牛乳	1歳半(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	542 14.8 280 2.8 638 17.4 259 3.3

※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	
1歳半(kcal)	433
蛋白質(g)	15.2
加糖量(mg)	235
鉄(mg)	1.2
幼児	514
蛋白質(g)	18.3
加糖量(mg)	210
鉄(mg)	1.7