

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 木	白い風船牛乳	ご飯 みそチキンカツ デリサラダ かきたま汁	米、丼カ、フワリ、かぼちゃ、さつまいも、卵、サ、サ、油、だし昆布、味噌、砂糖、醤油、みりん、片栗粉、オリーブ、塩、マヨネーズ、レモン汁、マヨネーズ、中華だし	ココアスコーン牛乳	サ、サ、サ、豆腐、サ、油、サ、牛乳	I値(kcal) 426 蛋白質(g) 13.7 加糖量(mg) 375 鉄(mg) 1.0	545 16.8 321 1.5
2 金	ぼたぼた焼き牛乳	ご飯 かれの野菜あん ほうれん草の納豆和え 味噌汁(カ、マ)	米、かれい、サ、人参、サ、ほうれん草、えのき、ひきわり納豆、かつお節、カ、もやし、サ、油、サ、油、和風だし、砂糖、醤油、みりん、酒、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値(kcal) 380 蛋白質(g) 15.9 加糖量(mg) 213 鉄(mg) 0.9	470 19.4 199 1.4
3 土	ビスケット牛乳	鶏そぼろ丼 ほうれん草ともやしのおひたし オニオンスープ	米、鶏ミ、サ、のり、ほうれん草、もやし、人参、カ、和風だし、砂糖、みりん、醤油、昆布つゆ、野菜7種、塩	白ごまクッキー牛乳	小麦粉、すりごま、砂糖、塩、サ、油、いりごま、牛乳	I値(kcal) 445 蛋白質(g) 16.5 加糖量(mg) 269 鉄(mg) 1.2	519 20.2 247 1.6
5 月	星たべよ牛乳	ご飯 たらの西京焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁(サ、カ)	米、たら、ほうれん草、高野豆腐、大根、人参、しいたけ、サ、カ、味噌、みりん、砂糖、昆布つゆ、サ、油、和風だし、醤油、花かつお、だし昆布、塩	あさりおにぎり牛乳	米、あさり、油揚げ、昆布つゆ、牛乳	I値(kcal) 457 蛋白質(g) 19.9 加糖量(mg) 268 鉄(mg) 2.9	535 25.1 271 3.5
6 火	ハーベスト牛乳	ご飯 豚肉の生姜炒め ブロッコリーの中煮和え 味噌汁(マツ、サ)	米、豚肉、サ、ピーマン、おろししょうが、ブロッコリー、人参、かつお、いりマ、小松菜、サ、醤油、酒、みりん、砂糖、サ、油、酢、マ、油、だし昆布、花かつお、味噌	米粉の子チミ牛乳	上新粉、サ、人参、サ、酢、醤油、砂糖、マ、油、いりマ、牛乳	I値(kcal) 441 蛋白質(g) 15.7 加糖量(mg) 218 鉄(mg) 0.9	556 19.2 201 1.6
7 水	ハッピーターン牛乳	ご飯 ボークビーンズ キャベツとしらすのサラダ 味噌汁(マ、マ)	米、豚ミ、大豆ミ、サ、人参、大豆水煮、サ、しらす、サ、大根、サ、油、鶏ミ、マ、マ、マ、砂糖、中濃ソース、マ、油、だし昆布、花かつお、味噌	あげぼん牛乳	バターロール、サ、油、グラニュー糖、牛乳	I値(kcal) 466 蛋白質(g) 19.6 加糖量(mg) 247 鉄(mg) 1.5	601 26.6 250 2.5
8 木	ビスコ牛乳	ご飯 メルルーサの蒲焼き風 ひじきと豆の炒り豆腐 味噌汁(ハ、カ)	米、メル、小松菜、豆腐、ひじき、大豆水煮、しいたけ、すりマ、白菜、カ、片栗粉、サ、油、醤油、みりん、酒、砂糖、昆布つゆ、マ、油、だし昆布、花かつお、味噌	そぼろおにぎり牛乳	米、鶏ミ、醤油、砂糖、おろししょうが、いりマ、牛乳	I値(kcal) 487 蛋白質(g) 19.8 加糖量(mg) 305 鉄(mg) 1.5	569 23.9 263 2.0
9 金	ぼたぼた焼き牛乳	ハヤシライス ポテトサラダ コンソメスープ(サ、マ)	米、押麦、豚肉、サ、人参、マ、サ、じゃがいも、きゅうり、とうもろこし、サ、えのき、サ、油、ハヤシ、マ、マ、中濃ソース、マ、マ、マ、野菜7種、塩	焼き芋牛乳	さつまいも、牛乳	I値(kcal) 456 蛋白質(g) 12.2 加糖量(mg) 207 鉄(mg) 0.7	581 14.9 181 1.5
10 土	せんべい牛乳	ご飯 フライ盛り合わせ わかめサラダ きくらげスープ	米、白身魚、野菜7種、ブロッコリー、カ、きゅうり、人参、かつお、いりマ、きくらげ、サ、サ、油、中濃ソース、マ、砂糖、酢、中華だし、塩、マ、油	こふきいも牛乳	じゃがいも、塩、牛乳	I値(kcal) 372 蛋白質(g) 13.7 加糖量(mg) 211 鉄(mg) 1.0	454 16.9 192 1.2
12 月	スポーツの日						
13 火	豆乳ウエハース牛乳	ご飯 あじのみりん焼き れんこんとちくわの煮物 味噌汁(マ、サ)	米、あじ、いんげん、ちくわ、人参、れんこん、サ、サ、油、みりん、砂糖、サ、油、マ、酢、和風だし、酒、だし昆布、花かつお、味噌	チャーハンおにぎり牛乳	米、サ、サ、人参、サ、牛乳	I値(kcal) 431 蛋白質(g) 16.2 加糖量(mg) 214 鉄(mg) 0.6	495 20.0 201 1.2
14 水	ハッピーターン牛乳	ご飯 チャプチェ ツナサラダ 中華スープ(マ、マ)	米、豚肉、サ、人参、春雨、にら、おろしにんにく、いりマ、かつお、サ、マ、マ、油、鶏ミ、マ、油、砂糖、マ、ソース、マ、酢、中華だし、塩	ココアスコーン牛乳	サ、サ、豆腐、サ、油、サ、牛乳	I値(kcal) 465 蛋白質(g) 14.8 加糖量(mg) 349 鉄(mg) 1.0	566 18.3 332 1.3
15 木	白い風船牛乳	ご飯 かれの野菜あん ほうれん草の納豆和え 味噌汁(カ、マ)	米、かれい、サ、人参、サ、ほうれん草、えのき、ひきわり納豆、かつお節、カ、もやし、サ、油、マ、油、和風だし、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉、だし昆布、花かつお、味噌	コーンおにぎり牛乳	米、とうもろこし、醤油、みりん、牛乳	I値(kcal) 424 蛋白質(g) 15.4 加糖量(mg) 241 鉄(mg) 0.8	521 19.1 195 1.3

※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。

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児
16	金	ぼたぼた焼き 牛乳	ご飯 みそチキンカツ デリサラダ かきたま汁	米、鶏ミチ、アロワ、かぼちゃ、さつ まいも、卵、サ、サ、油、だし昆布、 味噌、砂糖、醤油、みりん、片栗粉、 ポン酢、塩、マサ、レシ、メ、サ、 ア、中華だし	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、きな粉、 砂糖、塩、牛乳	1歳児(kcal) 424 蛋白質(g) 15.0 加糖量(mg) 207 鉄(mg) 1.0 536 17.9 185 1.5
17	土	ビスケット 牛乳	鶏そぼろ丼 ほうれん草ともやしのおひたし オニオンスープ	米、鶏ミチ、サ、のり、ほうれん 草、もやし、人参、カ、和風だ し、砂糖、みりん、醤油、昆布つ ゆ、野菜ア、塩	白ごまクッキー 牛乳	小麦粉、すりごま、 砂糖、塩、サ、油、 いりごま、牛乳	1歳児(kcal) 445 蛋白質(g) 16.5 加糖量(mg) 269 鉄(mg) 1.2 519 20.2 247 1.6
19	月	星たべよ 牛乳	ご飯 たらもの西京焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁(サ・カ)	米、たら、ほうれん草、高野豆腐、 大根、人参、しいたけ、サ、カ、 味噌、みりん、砂糖、昆布つゆ、サ 油、和風だし、醤油、花かつお、 だし昆布、塩	あさりおにぎり 牛乳	米、あさり、油揚 げ、昆布つゆ、牛乳	1歳児(kcal) 457 蛋白質(g) 19.9 加糖量(mg) 268 鉄(mg) 2.9 535 25.1 271 3.5
20	火	ハーベスト 牛乳	ご飯 豚肉の生姜炒め ブロッコリーの中華和え 味噌汁(マサ・サ)	米、豚肉、サ、ビマ、おろし しょうが、アロワ、人参、かつお レ、いりマ、小松菜、サ、醬 油、酒、みりん、砂糖、サ油、 酢、マ油、だし昆布、花かつお、 味噌	米粉のチヂミ 牛乳	上新粉、サ、人 参、サ、酢、醬 油、砂糖、マ油、 いりマ、牛乳	1歳児(kcal) 441 蛋白質(g) 15.7 加糖量(mg) 218 鉄(mg) 0.9 556 19.2 201 1.6
21	水	ハッピーターン 牛乳	ご飯 ポークビーンズ キャベツとしらすのサラダ 味噌汁(マ・ダ)	米、豚肉、大豆ミチ、サ、人参、大 豆水煮、サ、しらす、サ、大根、サ 油、鶏レ、ト、ト、 砂糖、中濃マ、ド、塩、マ 油、だし昆布、花かつお、味噌	あげぼん 牛乳	バターロール、サ 油、グラニュー糖、 牛乳	1歳児(kcal) 466 蛋白質(g) 19.6 加糖量(mg) 247 鉄(mg) 1.5 601 26.6 250 2.5
22	木	ヨーグルト	ハヤシライス ポテトサラダ コンソメスープ(サ・マ)	米、鶏、豚肉、サ、人参、マ イル、じゃがいも、きゅうり、と うもろこし、サ、えのき、サ 油、サ、ト、 砂糖、マ、ド、野菜マ 、塩	焼き芋 牛乳	さつまいも、牛乳	1歳児(kcal) 456 蛋白質(g) 12.2 加糖量(mg) 207 鉄(mg) 0.7 581 14.9 181 1.5
23	金	ぼたぼた焼き 牛乳	ご飯 メルルーサの蒲焼き風 ひじきと豆の炒り豆腐 味噌汁(マ・カ)	米、メル、小松菜、豆腐、ひじ き、大豆水煮、しいたけ、すり マ、白菜、カ、片栗粉、サ油、醬 油、みりん、酒、砂糖、昆布つゆ、 マ油、だし昆布、花かつお、味噌	そぼろおにぎり 牛乳	米、鶏ミチ、醤油、 砂糖、おろししょう が、いりマ、牛乳	1歳児(kcal) 487 蛋白質(g) 19.8 加糖量(mg) 305 鉄(mg) 1.5 569 23.9 263 2.0
24	土	せんべい 牛乳	ご飯 フライ盛り合わせ わかめサラダ きくらげスープ	米、白身魚、野菜、アロワ、ア ロ、カ、きゅうり、人参、かつお レ、いりマ、きくらげ、サ、サ 油、中濃マ、マ酢、醤油、砂 糖、酢、中華だし、塩、マ油	こふきいも 牛乳	じゃがいも、塩、牛 乳	1歳児(kcal) 372 蛋白質(g) 13.7 加糖量(mg) 211 鉄(mg) 1.0 454 16.9 192 1.2
26	月	星たべよ 牛乳	ご飯 あじのみりん焼き れんこんとちくわの煮物 味噌汁(マ・カ)	米、あじ、いんげん、ちくわ、人参、 れんこん、サ、しいたけ、サ、 砂糖、サ油、マ酢、和風だし、 酒、だし昆布、花かつお、味噌	チャーハンおにぎり 牛乳	米、サ、人 参、サ、牛乳	1歳児(kcal) 429 蛋白質(g) 15.9 加糖量(mg) 214 鉄(mg) 0.6 495 20.0 201 1.2
27	火	豆乳ウエハース 牛乳	ご飯 チャブチェ ツナサラダ 中華スープ(マ・サ)	米、豚肉、サ、人参、春雨、に ら、おろしにんにく、いりマ、か つおレ、サ、サ、 油、鶏レ、醬油、砂糖、マ マ、マ油、マ酢、中華だし、塩	コーンおにぎり 牛乳	米、とうもろこし、 醤油、みりん、牛乳	1歳児(kcal) 504 蛋白質(g) 15.7 加糖量(mg) 209 鉄(mg) 0.9 608 19.1 192 1.2
28	水	ハッピーターン 牛乳	★誕生日会★ ご飯 焼肉(味噌味) ナムル わかめスープ ★果物★(バナナ)	米、豚肉、サ、サ、もやし、サ カ、人参、いりマ、カ、サ、砂 糖、醤油、マ油、中華だし、塩、マ カ	ポンデケージョ ジョア	上新粉、牛乳、チ マ、塩、サ油、 ジョア	1歳児(kcal) 508 蛋白質(g) 16.1 加糖量(mg) 340 鉄(mg) 5.5 563 17.1 274 5.9
29	木	ビスコ 牛乳	ご飯 かれの野菜あん ほうれん草の納豆和え 味噌汁(カ・マ)	米、かれい、サ、人参、サ、ほ うれん草、えのき、ひきわり納豆、 かつお節、カ、もやし、サ油、 マ油、和風だし、砂糖、醤油、み りん、酒、片栗粉、だし昆布、花か つお、味噌	ココアスコーン 牛乳	サ、サ、豆腐、 サ油、マ、牛乳	1歳児(kcal) 403 蛋白質(g) 14.9 加糖量(mg) 394 鉄(mg) 0.9 479 18.3 335 1.4
30	金	ぼたぼた焼き 牛乳	★ハロウィン★ カレーピラフ コロケ ツナコーンサラダ パンプキンスープ	米、鶏小間、サ、人参、グリル マ、サ、アロワ、とうもろこ し、かつおレ、野菜ア、カ、 マ、塩、醤油、サ油、中濃マ 酢、マ、マ、牛乳	かぼちゃプリン ハロウィンクッキー	プリンの素、かぼ ちゃ、サ、マ、 マ、小麦粉、砂 糖、マ入りマ、 マ	1歳児(kcal) 527 蛋白質(g) 13.0 加糖量(mg) 217 鉄(mg) 3.0 643 15.1 159 3.5
31	土	ビスケット 牛乳	鶏そぼろ丼 ほうれん草ともやしのおひたし オニオンスープ	米、鶏ミチ、サ、のり、ほうれん 草、もやし、人参、カ、和風だ し、砂糖、みりん、醤油、昆布つ ゆ、野菜ア、塩	白ごまクッキー 牛乳	小麦粉、すりごま、 砂糖、塩、サ油、 いりごま、牛乳	1歳児(kcal) 445 蛋白質(g) 16.5 加糖量(mg) 269 鉄(mg) 1.2 519 20.2 247 1.6

※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歳児(kcal)	445	541
蛋白質(g)	16.1	19.8
加糖量(mg)	255	233
鉄(mg)	1.4	2.0