

10月の予定献立表 (未満児)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 (月)	かえて運動会				牛乳 サッポロポテト 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 459 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 12.0 g 食塩 1.5 g	19 (水)	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 たらのおろしがけ ひじきの炒り煮	米、白玉粉、 しらたき	牛乳、たら、 豆腐、小豆、 油揚げ、凍り豆腐	ほうれんそう、ひじき、 だいこん、にんじん、 いんげん、ひじき、 しいたけ、バナナ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 バナナ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 12.0 g 食塩 1.5 g
03 (月)	ごはん 大根のみそ汁 あじの塩麹焼き 昆布の煮物	米、じゃがいも、 しらたき、焼豆	牛乳、あじ、 油揚げ	だいこん、ほうれんそう、 にんじん、いんげん、 こんぶ、のり	牛乳 サッポロポテト 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 438 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13.5 g 食塩 1.5 g	20 (木)	コッパバン チンゲンサイとしめじのスープ ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	パン、じゃがいも、 米	牛乳、豚肉、大豆、 ツナ	たまねぎ、トマト、 にんじん、しめじ、 コーン、チンゲンサイ、 ブロッコリー、 グリーンピース、ハセリ	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 ツナ炒飯	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.1 g 食塩 1.5 g
04 (火)	ごはん 舞茸のすまし汁 揚げ豆腐の野菜あんかけ ツナ和え	米	牛乳、豆腐、 豚肉、ツナ	もやし、たまねぎ、 こまつな、ほうれんそう、 まいたけ、にんじん、 しめじ、パプリカ、もも、 バナナ、みかん、パイナップル	牛乳 量たべよ 牛乳 フルーツボンチ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.6 g 食塩 1.1 g	21 (金)	ごはん 中華スープ フルーツボンチ 春雨のソテー	米、はるさめ	牛乳、豆腐、豚肉、 大豆	にんじん、もやし、 はくさい、いちご、 ねぎ、チンゲンサイ、 きくらげ	牛乳 せんべい 牛乳 リッツサンド	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.7 g 食塩 1.4 g
05 (水)	食パン チンゲンサイとしめじのスープ コロケ	パン、米、 じゃがいも	牛乳、豚肉、 ベーコン、鮭	もやし、ほうれんそう、 コーン、しめじ、しそ、 にんじん、たまねぎ、 チンゲンサイ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 鮭と大葉の混ぜごはん	エネルギー 492 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 21.7 g 食塩 1.5 g	22 (土)	ちゃんぽんうどん ほうれんそうの和え物 みかんヨーグルト	うどん、米	牛乳、豚肉、 ヨーグルト、 チーズ	ほうれんそう、もやし、 キャベツ、にんじん、 チンゲンサイ、えのき、 みかん	牛乳 味しらべ 牛乳 ほうじ茶 おかかチーズおにぎり	エネルギー 485 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.5 g 食塩 1.4 g
06 (木)	ごはん ごぼうのみそ汁 豚肉と玉ねぎの炒めもの さつまいものサラダ	米、さつまいも	牛乳、豚肉、 凍り豆腐、 ホイップクリーム	たまねぎ、ごぼう、コーン、 きゅうり、エリンギ、 にんじん、いちご、 いんげん	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 パニラムース	エネルギー 498 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 21.4 g 食塩 1.2 g	24 (月)	ごはん 中華スープ 肉団子のケチャップ煮 チンゲンサイの炒め物	米	牛乳、豚肉、 鶏肉、ベーコン	もやし、たまねぎ、 にんじん、コーン、 チンゲンサイ	牛乳 サッポロポテト 野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 15.3 g 食塩 1.5 g
07 (金)	ごはん たまねぎのみそ汁 かじきのカレー焼き 野菜のきんぴら	米、スパゲティ、 しらたき	牛乳、かじき、 ベーコン、チーズ	たまねぎ、こまつな、 にんじん、ごぼう、 れんこん、ピーマン、 いんげん	牛乳 せんべい ほうじ茶 ナポリタン	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.0 g 食塩 1.5 g	25 (火)	ごはん 鮭のすまし汁 きのこ豚肉の炒めもの スパゲティサラダ	米、さつまいも、 スパゲティ、焼豆	牛乳、豚肉、 ハム	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、えのき、 ほうれんそう、しめじ、 コーン、きゅうり	牛乳 量たべよ 牛乳 さつまいもの甘煮	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.8 g 食塩 1.2 g
08 (土)	鶏そぼろ丼 じゃがいもと油揚げのみそ汁 いんげんの胡麻和え チーズ	米、じゃがいも、 チーズ	牛乳、鶏肉、 チーズ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、 いんげん、みかん	牛乳 味しらべ 牛乳 みかんゼリー	エネルギー 486 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 24.1 g 食塩 1.2 g	26 (水)	ごはん 豚汁 さばの塩焼き ほうれんそうのおかか和え	米、こんにゃく、 さといも	牛乳、さば、豆腐、 豚肉、ちくわ、 チーズ	はくさい、もやし、 にんじん、ほうれんそう、 だいこん、しめじ、 ごぼう	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 ペビーチーズ クラッカー	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.8 g 食塩 1.4 g
10 (月)	スポーツの日				牛乳 量たべよ 牛乳 さつまいもの甘煮	エネルギー 484 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.6 g 食塩 1.4 g	27 (木)	ごはん 大根といんげんのみそ汁 豚の生姜焼き 野菜炒め	米、パン、焼豆	牛乳、豚肉、 チーズ	もやし、キャベツ、 コーン、だいこん、 たまねぎ、にんじん、 りんご、ピーマン、 いんげん	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 コーンチーズトースト	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 20.3 g 食塩 1.5 g
11 (火)	ごはん 中華スープ シューマイ 五目ビーフン	米、さつまいも、 ビーフン	牛乳、豚肉	ほうれんそう、たまねぎ、 もやし、にんじん、 きくらげ、しいたけ、 チンゲンサイ	牛乳 量たべよ 牛乳 さつまいもの甘煮	エネルギー 484 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.6 g 食塩 1.4 g	28 (金)	ごはん わかめのみそ汁 ぶりの照り焼き 納豆あえ	米	ぶり、豆腐、牛乳、 納豆、油揚げ、 ヨーグルト	もやし、ほうれんそう、 りんご、にんじん、 わかめ	牛乳 せんべい 牛乳 ほうじ茶 りんごヨーグルト	エネルギー 458 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.8 g 食塩 1.3 g
12 (水)	ごはん かぶのみそ汁 肉豆腐 小松菜とコーンの和え物	米、パン、 しらたき	牛乳、豆腐、豚肉、 小豆、 ホイップクリーム	もやし、こまつな、ねぎ、 かぶ、にんじん、コーン、 だいこん、グリーンピース、 しいたけ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 あんホイップサンド	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.3 g 食塩 1.3 g	29 (土)	豚肉の丼ぶり キャベツのみそ汁 いんげんのごま和え オレンジ	米、さつまいも	牛乳、豚肉	たまねぎ、いんげん、 キャベツ、にんじん、 オレソジ	牛乳 味しらべ 牛乳 さつまいも茶巾	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.5 g 食塩 1.3 g
13 (木)	ラーメン 小籠包 中華サラダ	中華めん、はるさめ	牛乳、豚肉、 ハム	コーン、にんじん、 チンゲンサイ、たまねぎ、 きゅうり、みかん、 しいたけ	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 杏仁豆腐	エネルギー 442 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 16.5 g 食塩 1.4 g	31 (月)	ごはん かぼちゃのポタージュ タンドリーチキン チンゲンサイのナムル	米	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト	かぼちゃ、もやし、 たまねぎ、にんじん、 ハセリ、チンゲンサイ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 ハロウィンおやつ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.2 g 食塩 1.4 g
14 (金)	ポパイカレー わかめスープ コールスローサラダ	米	牛乳、豆腐、豚肉、 大豆	もやし、たまねぎ、ねぎ、 ほうれんそう、キャベツ、 にんじん、コーン、 わかめ、オレンジ	牛乳 せんべい 牛乳 オレンジ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.1 g 食塩 1.4 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
15 (土)	鮭とひじきのご飯 だいこんのみそ汁 ブロッコリーの和え物 チーズ	米	牛乳、鮭、 油揚げ、チーズ	かぼちゃ、だいこん、 こまつな、にんじん、 ひじき、ブロッコリー	牛乳 味しらべ 牛乳 かぼちゃの甘煮	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.4 g 食塩 1.5 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
17 (月)	ごはん えのきのみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 切干し大根の煮物	米、しらたき、 焼豆	牛乳、鶏肉、 油揚げ	こまつな、たまねぎ、 だいこん、にんじん、 えのき、いんげん、 オレンジ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 ココアふうすく	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.6 g 食塩 1.5 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
18 (火)	エビピラフ コンソメスープ チーズオムレツ ほうれんそうのお浸し	米、さつまいも	牛乳、卵、 エビ、ハム、 チーズ	たまねぎ、もやし、 ほうれんそう、キャベツ、 にんじん、コーン、 グリーンピース	牛乳 量たべよ 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.0 g 食塩 1.5 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g

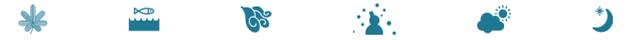
食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。  
変更があった際は追って連絡いたします。  
10月18日は、誕生日会メニューです。



**KAEDE HOIKUEN**  
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.  
CRESCENDREAMS



# 10月の予定献立表（以上児）



日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 （月）	かえて運動会					エネルギー kcal 19 たんぱく質 g (水) 脂質 g 食塩 g		ごはん 凍り豆腐のみそ汁 たらのおろしがけ ひじきの炒り煮	米、白玉粉、 しらたき			エネルギー kcal 585 たんぱく質 g 28.2 脂質 g 11.9 食塩 g 1.8	
3 （月）	ごはん 大根のみそ汁 あじの塩麹焼き 昆布の煮物	米、じゃがいも、 しらたき、焼豆	牛乳、あじ、 油揚げ	だいこん、ほうれんそう、 にんじん、いんげん、 ごんさ、のり	牛乳 のりしおポテト	エネルギー kcal 514 たんぱく質 g 21.3 脂質 g 17.4 食塩 g 1.8	20 （木）	コッパバン チンゲンサイとしめじのスープ ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	パン、じゃがいも、 米	豚肉、大豆、 ツナ	たまねぎ、トマト、 にんじん、しめじ、 コーン、チンゲンサイ、 ブロッコリー、 グリーンピース、パセリ	ほうじ茶 ツナ炒飯	エネルギー kcal 509 たんぱく質 g 17.1 脂質 g 11.4 食塩 g 1.8
4 （火）	ごはん 舞音のすまし汁 揚げ豆腐の野菜あんかけ ツナ和え	米	牛乳、豆腐、 豚肉、ツナ	もやし、たまねぎ、 ごまつな、ほうれんそう、 まいたけ、にんじん、 しめじ、パプリカ、もも、 バナナ、みかん、パイナップル	牛乳 フルーツボンチ(3歳) ドロローツの日(4, 5歳)	エネルギー kcal 501 たんぱく質 g 17.4 脂質 g 12.5 食塩 g 1.4	21 （金）	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨のソテー	米、はるさめ	牛乳、豆腐、豚肉、 大豆	にんじん、もやし、 はくさい、いちご、 ねぎ、チンゲンサイ、 きくらげ	牛乳 リッツサンド	エネルギー kcal 564 たんぱく質 g 19.2 脂質 g 20.2 食塩 g 1.6
5 （水）	食パン チンゲンサイとしめじのスープ コロケ ほうれんそうとベーコンのソテー	パン、米、 じゃがいも	豚肉、ベーコン、 鮭	もやし、ほうれんそう、 コーン、しめじ、しそ、 にんじん、たまねぎ、 チンゲンサイ	ほうじ茶 鮭と大葉の混ぜごはん	エネルギー kcal 536 たんぱく質 g 14.9 脂質 g 21.8 食塩 g 1.8	22 （土）	ちゃんぽんうどん ほうれんそうの和え物 みかんヨーグルト	うどん、米	豚肉、ヨーグルト、 チーズ	ほうれんそう、もやし、 キャベツ、にんじん、 チンゲンサイ、えのき、 みかん	ほうじ茶 おからチーズおにぎり	エネルギー kcal 511 たんぱく質 g 16.5 脂質 g 9.1 食塩 g 1.8
6 （木）	ごはん ごぼうのみそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 さつまいものサラダ	米、さつまいも	牛乳、豚肉、 凍り豆腐、 ホイップクリーム	たまねぎ、ごぼう、コーン、 きゅうり、エリンギ、 にんじん、いちご、 いんげん	ほうじ茶 パニラムース	エネルギー kcal 513 たんぱく質 g 14.8 脂質 g 18.0 食塩 g 1.2	24 （月）	ごはん 中華スープ 肉団子のケチャップ煮 チンゲンサイの炒め物	米	牛乳、豚肉、 鶏肉、ベーコン	もやし、たまねぎ、 にんじん、コーン、 チンゲンサイ	野菜ジュース ブルーチェ	エネルギー kcal 516 たんぱく質 g 14.2 脂質 g 16.5 食塩 g 1.8
7 （金）	ごはん たまねぎのみそ汁 かじきのカレー焼き 野菜のきんぴら	米、スバグティ、 しらたき	かじき、ベーコン、 チーズ	たまねぎ、ごまつな、 コーン、しめじ、しそ、 れんこん、ピーマン、 いんげん	ほうじ茶 ナポリタン	エネルギー kcal 501 たんぱく質 g 17.8 脂質 g 10.4 食塩 g 1.8	25 （火）	ごはん 麩のすまし汁 きのこ豚肉の炒め物 スバグティサラダ	米、さつまいも、 スバグティ、焼豆	牛乳、豚肉、 ハム	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、えのき、 ほうれんそう、しめじ、 コーン、きゅうり	牛乳 スイートポテト	エネルギー kcal 560 たんぱく質 g 18.1 脂質 g 18.3 食塩 g 1.3
8 （土）	鶏そぼろ丼 じゃがいもと油揚げのみそ汁 いんげんの胡麻和え チーズ	米、じゃがいも、 しらたき	牛乳、鶏肉、 チーズ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、 いんげん、みかん	牛乳 みかんゼリー	エネルギー kcal 583 たんぱく質 g 26.8 脂質 g 24.3 食塩 g 1.8	26 （水）	ごはん 豚汁 さばの塩焼き ほうれんそうのおかか和え	米、こんにゃく、 さといも	牛乳、さば、豆腐、 豚肉、ちくわ、 チーズ	はくさい、もやし、 にんじん、ほうれんそう、 だいこん、しめじ、 ごぼう	牛乳 ペビーチーズ クラッカー	エネルギー kcal 535 たんぱく質 g 25.2 脂質 g 21.0 食塩 g 1.8
10 （月）	スポーツの日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	27 （木）	ごはん 大根といんげんのみそ汁 豚の生姜焼き 野菜炒め	米、パン、焼豆	豚肉、チーズ	もやし、キャベツ、 コーン、だいこん、 たまねぎ、にんじん、 りんご、ピーマン、 いんげん	ほうじ茶 コーンチーズトースト	エネルギー kcal 506 たんぱく質 g 18.0 脂質 g 16.0 食塩 g 1.8
11 （火）	ごはん 中華スープ シューマイ 五目ビーフン	米、さつまいも、 ピーマン	牛乳、豚肉	ほうれんそう、たまねぎ、 もやし、にんじん、 きくらげ、しいたけ、 チンゲンサイ	牛乳 さつまいもの甘煮	エネルギー kcal 503 たんぱく質 g 13.5 脂質 g 11.2 食塩 g 1.5	28 （金）	ごはん わかめのみそ汁 ぶりの照り焼き 納豆あえ	米	ぶり、豆腐、 納豆、油揚げ、 ヨーグルト	もやし、ほうれんそう、 りんご、にんじん、 わかめ	ほうじ茶 りんごヨーグルト	エネルギー kcal 505 たんぱく質 g 23.3 脂質 g 15.9 食塩 g 1.5
12 （水）	ごはん かぶのみそ汁 肉豆腐 小松菜とコーンの和え物	米、パン、 しらたき	牛乳、豆腐、豚肉、 大豆、 ホイップクリーム	もやし、ごまつな、ねぎ、 かぶ、にんじん、コーン、 だいこん、グリーンピース、 しいたけ	牛乳 あんホイップサンド	エネルギー kcal 522 たんぱく質 g 19.6 脂質 g 16.3 食塩 g 1.7	29 （土）	豚肉の丼ぶり キャベツのみそ汁 いんげんのごま和え オレンジ	米、さつまいも	牛乳、豚肉	たまねぎ、いんげん、 キャベツ、にんじん、 オレシジ	牛乳 さつま芋茶巾	エネルギー kcal 502 たんぱく質 g 16.8 脂質 g 11.7 食塩 g 1.5
13 （木）	ラーメン 小籠包 餃子 中華サラダ	中華めん、はるさめ	牛乳、豚肉、 ハム	コーン、にんじん、 チンゲンサイ、たまねぎ、 きゅうり、みかん、 しいたけ	ほうじ茶 杏仁豆腐	エネルギー kcal 507 たんぱく質 g 14.1 脂質 g 13.4 食塩 g 1.8	31 （月）	ごはん かぼちゃのポタージュ タンドリーチキン チンゲンサイのナムル	米	牛乳、鶏肉、 ウインナー、 ヨーグルト	かぼちゃ、もやし、 たまねぎ、にんじん、 パセリ、チンゲンサイ	牛乳 ハロウィンおやつ	エネルギー kcal 571 たんぱく質 g 24.4 脂質 g 32.6 食塩 g 1.8
14 （金）	ポパイカレー わかめスープ コールスローサラダ オレンジ	米	牛乳、豆腐、豚肉、 大豆、 魚肉ソーセージ	もやし、たまねぎ、ねぎ、 ほうれんそう、キャベツ、 にんじん、コーン、 わかめ、オレンジ	牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー kcal 585 たんぱく質 g 20.9 脂質 g 22.1 食塩 g 1.8							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
15 （土）	鮭とひじきのご飯 だいこんのみそ汁 ブロッコリーの和え物 チーズ	米	牛乳、鮭、 油揚げ、チーズ	かぼちゃ、だいこん、 ごまつな、にんじん、 ひじき、ブロッコリー	牛乳 かぼちゃの甘煮	エネルギー kcal 510 たんぱく質 g 17.8 脂質 g 17.0 食塩 g 1.8							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
17 （月）	ごはん えのきのみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 切干し大根の煮物	米、しらたき、 焼豆	牛乳、鶏肉、 油揚げ	ごまつな、たまねぎ、 だいこん、にんじん、 えのき、いんげん、 オレンジ	牛乳 ココアふラスク	エネルギー kcal 518 たんぱく質 g 21.2 脂質 g 13.4 食塩 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
18 （火）	エビピラフ コンソメスープ チーズオムレツ ほうれんそうのお浸し	米、さつまいも	牛乳、卵、 エビ、ハム、 チーズ	たまねぎ、もやし、 ほうれんそう、キャベツ、 にんじん、コーン、 グリーンピース	牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー kcal 581 たんぱく質 g 21.7 脂質 g 18.0 食塩 g 1.8							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。  
変更があった際は追って連絡いたします。  
10月18日は、誕生日会メニューです。

