

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)			栄養価	日 曜	献立名	材料名(昼食・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		
02 (月)	ごはん いんげんと焼込みのみそ汁 和風ハンバーグ ブロッコリーのソテー	米じゃがいも、 焼込み	牛乳、豚肉	いんげん、たまねぎ、 コーン、にんじん、しめじ、 いんげん、のり、 ブロッコリー	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 16.8 g 食塩 1.5 g	19 (木)	ごはん わかめ汁 豚肉ときのこの炒め物 ツナ和え	米、マカロニ	豚肉、ツナ、 油揚げ、牛乳	ごまつな、もやし、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、エリンギ、 パセリ、わかめ、 ほうれんそう	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 マカロニのトマト煮	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.3 g 食塩 1.4 g
03 (火)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 肉豆腐 小松菜の和え物	米、スバグディ、 しらたき、 さといも	豆腐、豚肉、 ベーコン、牛乳	もやし、たまねぎ、ねぎ、 ごまつな、にんじん、 ほうれんそう、ピーマン、 コーン、グリーンピース、 しいたけ	エネルギー 436 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 15.0 g 食塩 1.5 g	20 (金)	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨のソテー	米、ほるきめ	豆腐、牛乳、 豚肉、大豆	にんじん、もやし、 キャベツ、ねぎ、 チンゲンサイ、きくらげ、 もも	牛乳 量たべよ 野菜ジュース ブルーチェ	エネルギー 456 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.1 g 食塩 1.5 g
04 (水)	ごはん しめじのみそ汁 鶏のミートローフ れんこんとコーンのサラダ	米	牛乳、鶏肉、 豆腐、ハム、 油揚げ	れんこん、にんじん、 たまねぎ、コーン、 しめじ、チンゲンサイ、 もも、みかん、 パイナップル	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.8 g 食塩 1.3 g	21 (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 トマト	米	牛乳、さけ、 油揚げ	トマト、だいこん、 ごまつな、にんじん、 ひじき、ブロッコリー、 みかん	牛乳 味しらべ 牛乳 みかんゼリー	エネルギー 456 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.3 g 食塩 1.3 g
05 (木)	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 鮭の照り焼き うの花炒り煮	米、パン	さけ、おから、 鶏肉、チーズ、 凍り豆腐、牛乳	コーン、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 ねぎ、グリーンピース、 しいたけ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.5 g 食塩 1.7 g	23 (月)	ごはん チンゲンサイとコーンのスープ 肉団子の甘酢あん もやしとパプリカのソテー	米	牛乳、豚肉、 鶏肉	もやし、にんじん、 たまねぎ、コーン、 パプリカ、チンゲンサイ	牛乳 サッポロポテト りんご	エネルギー 457 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 18.2 g 食塩 1.5 g
06 (金)	ごはん 舞茸のすまし汁 ちくわと鶏のみそ煮 ほうれんそうの和え物	米、焼込み	牛乳、鶏肉、 ちくわ、チーズ	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 まいたけ、ねぎ、わかめ	エネルギー 458 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.4 g 食塩 1.5 g	24 (火)	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、 焼込み、さといも	牛乳、さば、 豆腐、豚肉、 ちくわ	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 量たべよ 牛乳 おふうラスク	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.5 g 食塩 1.4 g
07 (土)	豚肉のみそ丼 野菜スープ みかんヨーグルト	米、さつまいも	牛乳、豚肉、 ヨーグルト	チンゲンサイ、たまねぎ、 ごまつな、にんじん、 みかん、コーン	エネルギー 489 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.1 g 食塩 1.2 g	25 (水)	ごはん 油揚げのみそ汁 豚肉ときのこの炒め物 マカロニサラダ	米、マカロニ	牛乳、豚肉、 ハム、油揚げ、 ハム	たまねぎ、ごまつな、 キャベツ、コーン、 にんじん、コーン、 エリンギ、きゅうり	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 オレンジ(未) たこ焼き(以)	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.0 g 食塩 1.4 g
09 (月)	敬老の日				エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	26 (木)	食パン コンソメスープ コロケ 野菜炒め	パン、米、 じゃがいも	ハム、豚肉、 牛乳	もやし、キャベツ、 たまねぎ、コーン、 にんじん、ピーマン、 チンゲンサイ、 グリーンピース	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 ハムピラフ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 18.2 g 食塩 1.4 g
10 (火)	ごはん 中華スープ シュウマイ チンゲンサイの炒め物	米	牛乳、豚肉	もやし、にんじん、 コーン、えのき、しめじ、 きくらげ、チンゲンサイ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 20.9 g 食塩 1.5 g	27 (金)	ごはん ちゃんぽんうどん 豚肉のすまし汁 厚揚げのそぼろあんかけ もやしとわかめの和え物	米、焼込み	牛乳、生揚げ、 鶏肉、かまぼこ	もやし、にんじん、 たまねぎ、ほうれんそう、 えのき、いちご、 グリーンピース、わかめ、 しいたけ、チンゲンサイ	牛乳 量たべよ 牛乳 リッツサンド	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.5 g 食塩 1.4 g
11 (水)	ごはん 小松菜のみそ汁 豚肉のグチャップ炒め 納豆あえ	米、さつまいも	豆腐、豚肉、 納豆、牛乳、 油揚げ	もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、 ごまつな、エリンギ、 しめじ、グリーンピース	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.3 g 食塩 1.3 g	28 (土)	うどん、米 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	ヨーグルト、 豚肉、牛乳	ほうれんそう、キャベツ、 にんじん、もやし、 チンゲンサイ、えのき、 ごま、みかん	牛乳 味しらべ ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.6 g 食塩 1.5 g
12 (木)	ごはん えのきのみそ汁 かじきのカレー焼き ごぼうのきんぴら	米、しらたき	牛乳、かじき、 油揚げ	たまねぎ、ごまつな、 ごぼう、にんじん、 えのき、いんげん、 バナナ	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.3 g 食塩 1.3 g	30 (月)	ごはん えのきとわかめのみそ汁 たらのおろしかけ ひじきの炒り煮	米、しらたき	ヨーグルト、たら、 油揚げ、牛乳	だいこん、りんご ほうれんそう、えのき、 にんじん、いんげん、 ひじき、しいたけ、 わかめ	牛乳 サッポロポテト ほうじ茶 りんごヨーグルト	エネルギー 434 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 9.8 g 食塩 1.4 g
13 (金)	ごはん わかめスープ キーマカレー 豆とコーンのサラダ	パン、米、 じゃがいも	豚肉、油揚げ、 大豆、牛乳	えだまめ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 コーン、グリーンピース、 えのき、トマト、ねぎ、 ひじき、わかめ	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.7 g 食塩 1.3 g	31 (火)	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、パン、	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、 チーズ、 ワインナー	かぼちゃ、もやし、 たまねぎ、にんじん、 パセリ、ピーマン、 コーン、チンゲンサイ	牛乳 量たべよ 牛乳 ハロウィンおやつ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.2 g 食塩 1.5 g
14 (土)	ソース焼きそば チンゲンサイスープ ほうれんそうのおかか和え	中華めん、米	豚肉、ハム、 牛乳	もやし、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、 のり	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.0 g 食塩 1.6 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
16 (月)	なめこ汁 鶏肉のごまみそ焼 五目ビーフン	米、ビーフン	豆腐、鶏肉、 牛乳、豆腐	たまねぎ、ごまつな、 にんじん、なめこ、 いちご、しいたけ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 20.8 g 食塩 1.5 g							
17 (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、パン、 さつまいも、 じゃがいも	牛乳、卵、えび、 ハム、チーズ、 ホイップクリーム	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	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.9 g 食塩 1.5 g							
18 (水)	ごはん 油麩のみそ汁 ぶりの照り焼き 切干大根の煮物	米、しらたき	牛乳、ぶり、 油揚げ、油麩	ごまつな、たまねぎ、 だいこん、にんじん、 いんげん	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 20.8 g 食塩 1.5 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13日は世界の料理「ナン・キーマカレー」です。10月18日は、誕生日会メニューです。



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		
02 （ 月 ）	ごはん いんげんと焼込みみそ汁 和風ハンバーグ ブロッコリーのソテー	米じゃがいも、 焼込み	牛乳、豚肉	だいこん、たまねぎ、 コーン、にんじん、しめじ、 いんげん、のり、 ブロッコリー	牛乳 のりしおポテト	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.6 g 食塩 1.8 g	19 （ 木 ）	ごはん わかめ汁 豚肉ときのこの炒め物 ツナ和え	米、マカロニ	豚肉、ツナ、 油揚げ	ごまつな、もやし、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、エリンギ、 パセリ、わかめ、 ほうれんそう	ほうじ茶 マカロニのトマト煮	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.0 g 食塩 1.5 g
03 （ 火 ）	ごはん 玉ねぎのみそ汁 肉豆腐 小松菜の和え物	米、スパゲティ、 しらたき、 さといも	豆腐、豚肉、 ベーコン	もやし、たまねぎ、ねぎ、 ごまつな、にんじん、 ほうれんそう、ピーマン、 コーン、グリーンピース、 しいたけ	ほうじ茶 オポリタン	エネルギー 533 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 15.0 g 食塩 1.8 g	20 （ 金 ）	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨のソテー	米、ほろさめ	豆腐、牛乳、 豚肉、大豆	にんじん、もやし、 キャベツ、ねぎ、 チンゲンサイ、きくらげ、 もも	野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 13.1 g 食塩 1.8 g
04 （ 水 ）	ごはん しめじのみそ汁 鶏のミートローフ れんこんとコーンのサラダ	米	牛乳、鶏肉、 豆腐、ハム、 油揚げ	れんこん、にんじん、 たまねぎ、コーン、 しめじ、チンゲンサイ、 もも、みかん、 パイナップル	牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.3 g 食塩 1.5 g	21 （ 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 トマト	米	牛乳、さけ、 油揚げ	トマト、だいこん、 ごまつな、にんじん、 ひじき、ブロッコリー、 みかん	牛乳 みかんゼリー	エネルギー 501 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 13.3 g 食塩 1.8 g
05 （ 木 ）	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 鮭の照り焼き うの花炒り煮	米、パン	さけ、おから、 鶏肉、チーズ、 凍り豆腐	コーン、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 ねぎ、グリーンピース、 しいたけ	ほうじ茶 コーンチーストースト	エネルギー 509 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 13.8 g 食塩 1.7 g	23 （ 月 ）	ごはん チンゲンサイとコーンのスープ 肉団子の甘酢あん もやしとパプリカのソテー	米	牛乳、豚肉、 鶏肉	もやし、にんじん、 たまねぎ、コーン、 パプリカ、チンゲンサイ	牛乳 PAKIKAの日（4、5歳児） りんご（3歳児）	エネルギー 559 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 18.9 g 食塩 1.5 g
06 （ 金 ）	ごはん 舞茸のすまし汁 ちくわと鶏のみそ煮 ほうれんそうの和え物	米、焼込み	牛乳、鶏肉、 ちくわ、チーズ	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 まいたけ、ねぎ、わかめ	牛乳 ベビーチーズ クラッカー	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.3 g 食塩 1.8 g	24 （ 火 ）	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、 焼込み、さといも	牛乳、さば、 豆腐、鶏肉、 ちくわ	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 おふうラスク	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.5 g 食塩 1.8 g
07 （ 土 ）	豚肉のみそ丼 野菜スープ みかんヨーグルト	米、さつまいも	牛乳、豚肉、 ヨーグルト	チンゲンサイ、たまねぎ、 ごまつな、にんじん、 みかん、コーン	牛乳 大学芋	エネルギー 563 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 18.5 g 食塩 1.3 g	25 （ 水 ）	ごはん 油揚げのみそ汁 豚肉ときのこの炒め物 マカロニサラダ	米、マカロニ	牛乳、豚肉、 ハム、油揚げ、 たこ	たまねぎ、ごまつな、 キャベツ、しめじ、 にんじん、コーン、 エリンギ、きゅうり	牛乳 たご焼き	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 19.3 g 食塩 1.8 g
09 （ 月 ）	敬老の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	26 （ 木 ）	食パン コンソメスープ コロケ 野菜炒め	パン、米、 じゃがいも	ハム、豚肉	もやし、キャベツ、 たまねぎ、コーン、 にんじん、ピーマン、 チンゲンサイ、 グリーンピース	ほうじ茶 ハムピラフ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 18.3 g 食塩 1.8 g
10 （ 火 ）	ごはん 中華スープ シュウマイ チンゲンサイの炒め物	米	牛乳、豚肉	もやし、にんじん、 コーン、えのき、しめじ、 きくらげ、チンゲンサイ	牛乳 シュガーパイ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 20.6 g 食塩 1.7 g	27 （ 金 ）	ごはん 麩のすまし汁 厚揚げのそぼろあんかけ もやしとわかめの和え物	米、焼込み	牛乳、生揚げ、 鶏肉、かまぼこ	もやし、にんじん、 たまねぎ、ほうれんそう、 えのき、いちご、 グリーンピース、わかめ、 しいたけ、チンゲンサイ	牛乳 リッツサンド	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.3 g 食塩 1.5 g
11 （ 水 ）	ごはん 小松菜のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め 納豆あえ	米、さつまいも	豆腐、豚肉、 納豆、牛乳、 油揚げ	もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、 ごまつな、エリンギ、 しめじ、グリーンピース	豆乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.6 g 食塩 1.6 g	28 （ 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	ヨーグルト、 豚肉	ほうれんそう、キャベツ、 にんじん、もやし、 チンゲンサイ、えのき、 ごぼう、みかん	ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 505 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 7.9 g 食塩 1.8 g
12 （ 木 ）	ごはん えのきのみそ汁 かじきのカレー焼き ごぼうのきんぴら	米、しらたき	牛乳、かじき、 油揚げ	たまねぎ、ごまつな、 にんじん、にんじん、 えのき、いんげん、 バナナ	牛乳 バナナ ぜんべい	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.9 g 食塩 1.7 g	30 （ 月 ）	ごはん えのきとわかめのみそ汁 だらのおろしかけ ひじきの炒り煮	米、しらたき	ヨーグルト、たら、 油揚げ	だいこん、りんご、 ほうれんそう、えのき、 にんじん、いんげん、 ひじき、しいたけ、 わかめ	ほうじ茶 りんごヨーグルト	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20 g 脂質 7.9 g 食塩 1.8 g
13 （ 金 ）	ナン わかめスープ キーマカレー 豆とコーンのサラダ	ナン、米、 じゃがいも	豚肉、油揚げ、 大豆	えだまめ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 コーン、グリーンピース、 えのき、トマト、ねぎ、 ひじき、わかめ	ほうじ茶 ひじきのませご飯	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.4 g 食塩 g	31 （ 火 ）	ごはん かぼちゃのポタージュ タンドリイチキン チンゲンサイのナムル	米、パン、	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、 チーズ、 ワインナー	かぼちゃ、もやし、 たまねぎ、にんじん、 パセリ、ピーマン、 コーン、チンゲンサイ	牛乳 ハロウィンおやつ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.9 g 食塩 1.8 g
14 （ 土 ）	ソース焼きそば チンゲンサイスープ ほうれんそうのおかか和え	中華めん、米	豚肉、ハム	もやし、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、 のり	ほうじ茶 鮭のおにぎり	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.4 g 食塩 1.8 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
16 （ 月 ）	ごはん なめこ汁 鶏肉のごまみそ焼 五目ビーフン	米、ビーフン	豆腐、鶏肉、 牛乳、豆腐	たまねぎ、ごまつな、 にんじん、なめこ、 いちご、しいたけ	豆乳 バナナコッタ風	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.5 g 食塩 g							
17 （ 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、パン、 さつまいも、 じゃがいも	牛乳、卵、えび、 ハム、チーズ、 ホイップクリーム	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 さつまいもホイップサンド	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.2 g 食塩 1.8 g							
18 （ 水 ）	ごはん 油麩のみそ汁 ぶりのおろし焼き 切干大根の煮物	米、しらたき	牛乳、ぶり、 油揚げ、油麩	ごまつな、たまねぎ、 だいこん、にんじん、 いんげん	牛乳 ドローロツツの日（4、5歳児） ドーナツ（3歳児）	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 23.2 g 食塩 1.7 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ご連絡いたします。
10月13日は世界の料理「ナン・キーマカレー」です。10月18日は、誕生日会メニューです。

