

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 (火)	ごはん 鮭の照り焼き キャベツの炒め煮 なすと玉ねぎのみそ汁	米、しらたき	牛乳、さけ、油揚げ 鶏肉	キャベツ、なす、たまねぎ にんじん、わかめ	牛乳 量たべよ たんぱく質 24.8 g 脂質 15.8 g 食塩 1.7 g	18 (金)	わかめごはん かぼちゃコロッケ こまつなのしらすあえ 鶏肉と白菜のスープ	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、しらす	はくさい、こまつな、に んじん、かぼちゃ、あおのり、 わかめ	牛乳 量たべよ たんぱく質 17.2 g 脂質 12.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.9 g 食塩 1.6 g	
2 (水)	ごはん 鶏の唐揚げ ほうれんそうの白あえ もやしのみそ汁	米、すりごま	牛乳、鶏肉、豆腐	バナナ、もやし、ほうれんそ う、にんじん、こまつな、ひ じき、しょうが、にんにく	牛乳 リッツクラッカー たんぱく質 23.8 g 脂質 16.8 g 食塩 1.6 g	19 (土)	野菜のそぼろあんかけ丼 ブロッコリーのおかかあえ たまねぎのみそ汁	米	牛乳、鶏肉、生揚げ	たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、オレンジ、グリ ンピース ブロッコリー	牛乳 味しらべ たんぱく質 17.4 g 脂質 15.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.2 g 食塩 1.5 g	
3 (木)	ごはん マーボー豆腐 こまつなのおかかあえ わかめスープ	さつまいも、米	牛乳、豆腐、 豚肉、油揚げ	こまつな、ねぎ、にら、コー ン、グリーンピース、わかめ、 しょうが	牛乳 たべっこどうぶつ たんぱく質 18.7 g 脂質 21.5 g 食塩 1.5 g	21 (月)	ごはん 鮭のネギソース 切干し大根の旨煮 玉ねぎのみそ汁	米	牛乳、さけ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、ね ぎ、にんじん、いんげん、 しいたけ、切り干しだい こん	牛乳 サッポロボト たんぱく質 20.7 g 脂質 17.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.2 g 食塩 1.7 g	
4 (金)	カレーライス 切干し大根サラダ チンゲンサイとコーンのスープ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、ツナ	梨、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、オクラ、チンゲン サイ、切り干しだいこん コーン、グリーンピース	牛乳 量たべよ たんぱく質 15.9 g 脂質 15.3 g 食塩 1.7 g	22 (火)	ごはん 豚肉と野菜のケチャップ炒め おからサラダ なめこみそ汁	米	ヨーグルト、豚肉、 豆腐、牛乳 おから、ハム	たまねぎ、バナナ、りん ご、ブロッコリー、なめ こ、にんじん、しめじ、ね ぎ、ピーマン、あかん、パ イン、干しぶどう	牛乳 量たべよ たんぱく質 18.7 g 脂質 14.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 438 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.7 g 食塩 2.2 g	
5 (土)	運動会					23 (水)	ごはん ★芋煮会★ 豚汁 さばの塩焼き ほうれん草の磯あえ	米、こんにゃく さといも	牛乳、さば 木綿豆腐、豚肉 チーズ	バナナ、はくさい、だい こん、にんじん、しめじ、こ ぼろ、ほうれんそう、も やし、のり	牛乳 リッツクラッカー たんぱく質 22.6 g 脂質 20.7 g 食塩 1.5 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.7 g 食塩 1.5 g	
7 (月)	ごはん 鶏肉の照焼き ひじきと枝豆和え物 野菜スープ	米、焼豆	牛乳、鶏肉	キャベツ、たまねぎ、コー ン、えだまめ、ひじき、にん じん	牛乳 サッポロボト たんぱく質 20.2 g 脂質 14.2 g 食塩 1.2 g	24 (木)	さんまのみぞれ煮(青菜ごはん) パスタサラダ たまねぎのみそ汁	米、じゃがいも、 スパゲティ	牛乳、さんま、ハム	こまつな、だいこん、きゅ う、たまねぎ、こねき、 コーン	牛乳 たべっこどうぶつ たんぱく質 19.5 g 脂質 19.8 g 食塩 1.2 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.8 g 食塩 1.2 g	
8 (火)	★世界の料理の日★ 豆乳担々麺 もやしの中華サラダ 餃子	中華めん	豆乳、牛乳、豚肉 かまぼこ	チンゲンサイ、もやし、 みかん、キウイフルーツ きゅうり	牛乳 量たべよ たんぱく質 41.6 kcal ほうじ茶 脂質 17.0 g 食塩 2.0 g	25 (金)	ごはん シウマイ チンゲンサイの炒めもの 中華スープ	米、白玉粉、 豚肉	豆腐、きなこ	もやし、にんじん、コー ン、えのきたけ、しめじ、 きくらげ、チンゲンサイ	牛乳 量たべよ たんぱく質 14.3 g 脂質 10.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 10.8 g 食塩 2.0 g	
9 (水)	ごはん 豚肉ときのこの炒め物 ほうれん草とコーンのナムル 油あげのみそ汁	米、ごま	牛乳、豚肉、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、し めじ、にんじん、エリンギ、 コーン、切り干しだいこん	牛乳 リッツクラッカー たんぱく質 18.3 g 脂質 16.1 g 食塩 1.3 g	26 (土)	ちゃんぽんうどん かぼちゃの煮物 バナナ	うどん	牛乳、豚肉	バナナ、かぼちゃ、ねぎ キャベツ、もやし、にんじ ん、にら	牛乳 味しらべ たんぱく質 16.2 g 脂質 17.2 g 食塩 1.2 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.2 g 食塩 1.2 g	
10 (木)	ごはん さわらのしょうゆ焼焼き 小松菜とベーコンのサラダ なすのみそ汁	米	牛乳、ベーコン さわら、凍り豆腐、 豆腐	こまつな、なす、もやし、し めじ	牛乳 たべっこどうぶつ たんぱく質 21.2 g 脂質 22.2 g 食塩 1.1 g	28 (月)	ごはん 鶏の松風焼き ひじきの炒り煮 小松菜のみそ汁	米、しらたき	牛乳、鶏肉、豆乳、 油揚げ	たまねぎ、にんじん、ひじ き、こまつな、いんげん、 しいたけ もやし	牛乳 たべっこどうぶつ たんぱく質 20.7 g 脂質 18.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.2 g 食塩 1.7 g	
11 (金)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め 大根のみそ汁	米、さつまいも	牛乳、豚肉、 油揚げ	パイン、キャベツ、だい こん、たまねぎ、キウイフル ーツ、にんじん、しょうが、ね ぎ、ブロッコリー	牛乳 量たべよ たんぱく質 18.8 g 脂質 18.4 g 食塩 1.3 g	29 (火)	ごはん かじきのカレー焼き 小松菜と豚肉の炒め物 ごぼうのみそ汁	米、じゃがいも	かじき、豚肉、 チーズ、かつお節 牛乳	こまつな、もやし、たまね ぎ、ごぼう	牛乳 量たべよ たんぱく質 21.0 g 脂質 13.0 g 食塩 1.4 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 13.0 g 食塩 1.4 g	
12 (土)	豚肉のみそ炒め丼 ひじきの煮物 里芋のみそ汁	米、さといも	牛乳、豚肉、油揚げ	チンゲンサイ、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、ねぎ いんげん、ひじき、わかめ	牛乳 味しらべ たんぱく質 19.9 g 脂質 23.2 g 食塩 1.7 g	30 (水)	ごはん タンドリーチキン りっちゃんサラダ 切り干し大根のみそ汁	米、玄米フレーク	豆乳、鶏肉、生揚げ ヨーグルト、ハム、 牛乳	バナナ、キャベツ、きゅ うり、にんじん、コーン、こ ねぎ、だいこん、こんぶ、 にんにく 切り干し大根	牛乳 リッツクラッカー たんぱく質 24.3 g 脂質 18.0 g 食塩 1.7 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.0 g 食塩 1.7 g	
14 (月)	スポーツの日					31 (木)	食パン 鶏肉とかぼちゃの豆乳シチュー ブロッコリーのツナあえ トマト	食パン	牛乳、豆乳、鶏肉 豆腐、ツナ、ホイッ プクリーム	ブロッコリー、かぼちゃ、 にんじん、たまねぎ グリーンピーストマト	牛乳 たべっこどうぶつ たんぱく質 21.8 g 脂質 22.5 g 食塩 1.4 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 22.5 g 食塩 1.4 g	
15 (火)	ごはん 厚揚げの鶏そぼろあんかけ ほうれんそうのおかか和え わかめのみそ汁	米	牛乳、鶏肉、生揚げ 豆腐、ベーコン	ほうれんそう、たまねぎ、 チンゲンサイ、えのきたけ にんじん、わかめ、しょう が、コーン、グリーンピース	牛乳 量たべよ たんぱく質 20.2 g 脂質 16.9 g 食塩 1.6 g								
16 (水)	ごはん 赤魚の煮つけ ポテトサラダ えのきのみそ汁	米、じゃがいも 食パン	牛乳、あかう ハム、油揚げ	だいこん、にんじん、きゅ うり、えのきたけ、コーン、 しょうが	牛乳 リッツクラッカー たんぱく質 21.5 g 脂質 18.4 g 食塩 1.7 g								
17 (木)	ごはん 野菜スープ キーマカレーのドリア風 ブロッコリーの3色サラダ	米	牛乳、豆乳、豚肉 チーズ、大豆 凍り豆腐	たまねぎ、ブロッコリー、パ ナナ、りんご、みかん、パ イン、コーン、にんじん、ね ぎ、にんにく、しょうが、も やし	牛乳 たべっこどうぶつ たんぱく質 22.2 g 脂質 22.3 g 食塩 1.8 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17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)			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				3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
1 (火)	ごはん 鮭の照り焼き キャベツの炒め煮 なすと玉ねぎのみそ汁	米、しらたき	牛乳、さけ、油揚げ	キャベツ、なす、たまねぎ にんじん、わかめ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 15.8 g 食塩 2.0 g	18 (金)	わかめごはん かぼちゃコロッケ こまつなのしらすあえ 鶏肉と白菜のスープ	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、しらす	はくさい、こまつな、にんじん、かぼちゃ、あおのり、わかめ	エネルギー 419 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.0 g 食塩 1.6 g
2 (水)	ごはん 鶏の唐揚げ ほうれんそうの白あえ もやしのみそ汁	米、すりごま	牛乳、鶏肉、豆腐	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、こまつな、ひじき、しょうが、にんにく	エネルギー 492 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 15.4 g 食塩 1.9 g	19 (土)	野菜のそぼろあんかけ丼 フロッキーのおかかあえ たまねぎのみそ汁	米	牛乳、鶏肉、生揚げ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、オレンジ グリーンピース フロッキー	エネルギー 425 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.4 g 食塩 1.9 g
3 (木)	ごはん マーボー豆腐 こまつなのおかかあえ わかめスープ	さつまいも、米	牛乳、豆腐、豚肉、油揚げ	こまつな、ねぎ、にら、コーン、グリーンピース、わかめ、しょうが	エネルギー 556 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 20.5 g 食塩 1.8 g	21 (月)	ごはん 鮭のネギソース 切干し大根の旨煮 玉ねぎのみそ汁	米	牛乳、さけ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、いんげん、しいたけ、切り干しだいこん	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.8 g 食塩 1.7 g
4 (金)	カレーライス 切干し大根サラダ チンゲンサイとコーンのスープ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、ツナ	梨、たまねぎ、にんじん、きゅうり、オクラ、チンゲンサイ、切り干しだいこん、コーン、グリーンピース	エネルギー 489 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.0 g 食塩 1.9 g	22 (火)	ごはん 豚肉と野菜のケチャップ炒め おからサラダ なめこみそ汁	米	ヨーグルト、豚肉、豆腐、おから、ハム	たまねぎ、バナナ、りんご、フロッキー、なめこ、にんじん、しめじ、ねぎ、ピーマン、あかん、パイン、干しぶどう	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.5 g 食塩 1.7 g
5 (土)	運動会					23 (水)	おにぎり ★芋煮会★ 豚汁 さばの塩焼き ほうれん草の磯あえ	米、ごんちやく さといも	牛乳、さば 木綿豆腐、豚肉 チーズ	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、こぼろ、ほうれんそう、もやし、のり	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.6 g 食塩 1.7 g
7 (月)	ごはん 鶏肉の照焼き ひじきと枝豆和え物 野菜スープ	米、焼豆	牛乳、鶏肉	キャベツ、たまねぎ、コーン、えだまめ、ひじき、にんじん	エネルギー 453 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.1 g 食塩 2.5 g	24 (木)	さんまのみぞろえ丼(青菜ごはん) パスタサラダ たまねぎのみそ汁	米、じゃがいも、 スパゲティ	牛乳、さんま、ハム	こまつな、だいこん、きゅうり、たまねぎ、こねぎ、コーン	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.8 g 食塩 1.6 g
8 (火)	★世界の料理の日★ 豆乳担々麺 もやしの中華サラダ 餃子	中華めん	豆乳、牛乳、豚肉 かまぼこ	チンゲンサイ、もやし、みかん、キウイフルーツ、きゅうり	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.1 g 食塩 1.5 g	25 (金)	ごはん シユウマイ チンゲンサイの炒めもの 中華スープ	米、白玉粉、 だ 豚肉	豆腐、あずき、ずん	もやし、にんじん、コーン、えのきたけ、しめじ、きくらげ、チンゲンサイ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.0 g 食塩 1.6 g
9 (水)	ごはん 豚肉ときのこの炒め物 ほうれん草とコーンのナムル 油あげのみそ汁	米、ごま	牛乳、豚肉、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、にんじん、エリンギ、コーン、切り干しだいこん	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.1 g 食塩 1.5 g	26 (土)	ちゃんぽんうどん かぼちゃの煮物 バナナ	うどん	牛乳、豚肉	バナナ、かぼちゃ、ねぎ キャベツ、もやし、にんじん、にら	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.3 g 食塩 2.0 g
10 (木)	ごはん さわらのしょうゆ焼焼き 小松菜とベーコンのサラダ なすのみそ汁	米	牛乳、ベーコン さわら、凍り豆腐、 豆腐	こまつな、なす、もやし、しめじ	エネルギー 666 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 23.6 g 食塩 1.3 g	28 (月)	ごはん 鶏の松風焼き ひじきの炒り煮 小松菜のみそ汁	米、しらたき	牛乳、鶏肉、豆乳、 油揚げ	たまねぎ、にんじん、ひじき、こまつな、いんげん、しいたけ、もやし	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 25.2 g 食塩 1.9 g
11 (金)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め 大根のみそ汁	米、さつまいも	牛乳、豚肉、 油揚げ	パイン、キャベツ、だいこん、たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、しょうが、ねぎ、フロッキー	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.0 g 食塩 1.5 g	29 (火)	ごはん かじきのカレー焼き 小松菜と豚肉の炒め物 ごぼうのみそ汁	米、じゃがいも	かじき、豚肉、 チーズ、かつお節	こまつな、もやし、たまねぎ、こぼろ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.6 g 食塩 1.6 g
12 (土)	豚肉のみそ炒め丼 ひじきの煮物 里芋のみそ汁	米、さといも	牛乳、豚肉、油揚げ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ いんげん、ひじき、わかめ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 22.8 g 食塩 1.8 g	30 (水)	ごはん タンドリーチキン りっちゃんサラダ 切り干し大根のみそ汁	米、玄米フレーク	豆乳、鶏肉、生揚げ ヨーグルト、ハム、	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、こねぎ、だいこん、ごんぶ、にんにく、切り干し大根	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 10.6 g 食塩 2.0 g
14 (月)	スポーツの日					31 (木)	食パン 鶏肉とかぼちゃの豆乳シチュー フロッキーのツナあえ トマト	食パン	牛乳、豆乳、鶏肉 豆腐、ツナ、ホイップ クリーム	フロッキー、かぼちゃ、 にんじん、たまねぎ グリーンピース トマト	エネルギー 541 kcal たんぱく質 26 g 脂質 15 g 食塩 1.6 g
15 (火)	ごはん 厚揚げの鶏そぼろあんかけ ほうれんそうのおかかあえ わかめのみそ汁	米	牛乳、鶏肉、生揚げ 豆腐、ベーコン	ほうれんそう、たまねぎ、 チンゲンサイ、えのきたけ にんじん、わかめ、しょうが、 コーン、グリーンピース	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.1 g 食塩 1.8 g	<p>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17日は誕生日会メニューです。</p>					
16 (水)	ごはん 赤魚の煮つけ ポテトサラダ えのきのみそ汁	米、じゃがいも 食パン	牛乳、あかう ハム、油揚げ	だいこん、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン、しょうが	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.9 g 食塩 2.0 g						
17 (木)	ごはん 野菜スープ キーマカレーのドリア風 フロッキーの3色サラダ	米	豆乳、豚肉 チーズ、大豆 凍り豆腐	たまねぎ、フロッキー、 バナナ、りんご、みかん、 パイン、コーン、にんじん、 ねぎ、にんにく、しょうが、 もやし	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.1 g 食塩 1.9 g						