

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 24.8g 脂質 15.8g 食塩 1.7g	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、わかめ	牛乳 量たべよ たんぱく質 17.2g 脂質 12.9g 食塩 1.6g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 17.2g 脂質 12.9g 食塩 1.6g	
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 23.8g 脂質 16.8g 食塩 1.6g	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、グリーンピース、ブロッコリー	牛乳 味しらべ たんぱく質 17.4g 脂質 15.2g 食塩 1.5g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.4g 脂質 15.2g 食塩 1.5g	
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 18.7g 脂質 21.5g 食塩 1.5g	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、切り干し大根	牛乳 サッポロボト たんぱく質 20.7g 脂質 17.2g 食塩 1.7g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.2g 食塩 1.7g	
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、切り干し大根、コーン、グリーンピース	牛乳 量たべよ たんぱく質 15.9g 脂質 15.3g 食塩 1.7g	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、パイナップル	牛乳 量たべよ たんぱく質 18.7g 脂質 14.7g 食塩 2.2g	エネルギー 438 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.7g 食塩 2.2g	
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	牛乳 リッツクラッカー たんぱく質 22.6g 脂質 20.7g 食塩 1.5g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.6g 脂質 20.7g 食塩 1.5g	
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 20.2g 脂質 14.2g 食塩 1.2g	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、きゅうり、たまねぎ、コーン	牛乳 たべっこどうぶつ たんぱく質 19.5g 脂質 19.8g 食塩 1.2g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 19.8g 食塩 1.2g	
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 41.6g 脂質 17.0g 食塩 2.0g	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 14.3g 脂質 10.8g 食塩 2.0g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 14.3g 脂質 10.8g 食塩 2.0g	
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、切り干し大根	牛乳 リッツクラッカー たんぱく質 18.3g 脂質 16.1g 食塩 1.3g	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 16.2g 脂質 17.2g 食塩 1.2g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 16.2g 脂質 17.2g 食塩 1.2g	
10 (木)	ごはん さわらのしょうゆ焼 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、さわか、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 21.2g 脂質 22.2g 食塩 1.1g	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、豆腐、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 20.7g 脂質 18.2g 食塩 1.7g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 18.2g 食塩 1.7g	
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	パイナップル、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 18.8g 脂質 18.4g 食塩 1.3g	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 21.0g 脂質 13.0g 食塩 1.4g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 21.0g 脂質 13.0g 食塩 1.4g	
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 19.9g 脂質 23.2g 食塩 1.7g	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、ごぼう、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 24.3g 脂質 18.0g 食塩 1.7g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.3g 脂質 18.0g 食塩 1.7g	
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 21.8g 脂質 22.5g 食塩 1.4g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.8g 脂質 22.5g 食塩 1.4g	
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 20.2g 脂質 16.9g 食塩 1.6g								
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、あかうお、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 21.5g 脂質 18.4g 食塩 1.7g								
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、バナナ、りんご、みかん、パイナップル、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 22.2g 脂質 22.3g 食塩 1.8g								

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、にら、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)	さんまのみぞろ煮丼(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 唐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						

