



令和4年10月献立表



| 日付 | 曜 | 乳幼児昼食 | | 0,1,2歳児午前 | | 1~5歳児午後 | | 主な材料 | | | 栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g |
|----|-------|-------|---|-----------|---|---------------------------------|---|--|---------------------------|----|------------------------------------|
| | | 献立名 | おやつ | おやつ | 熱や力に なるもの | 血や肉に なるもの | 体の調子を 整えるもの | 米 | たんぱく質 | 脂質 | |
| 3 | 17/31 | 月 | ①ご飯②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③さんまの蒲焼き ④大根の梅和え ⑤フルーツ | ①クラッカー | ①牛乳 ②レーズンおしぼん | 米 ホットケーキミックス 油 | さんま 牛乳 卵 味噌 | 大根・人参・胡瓜 玉ねぎ・南瓜 レーズン 梅 | 596kcal 20.0g 17.4g | | |
| 4 | 18 | 火 | ①白菜の卵とじ丼 ②すまし汁(大根・あさつき) ④ジャーマンポテト ⑤フルーツ | ①マンナ | ①牛乳 ②野菜クッキー | 米 小麦粉 じゃが芋 油 | ベーコン 卵 牛乳 油揚げ バター | 玉ねぎ・人参 白菜・大根 あさつき グリンピース 長ねぎ 干椎茸 | 549kcal 16.7g 17.8g | | |
| 5 | / | 水 | ①ぶどうパン②スープ(キャベツ・人参) ③ツナ入りオムレツ ④ほうれん草バター炒め ⑤フルーツ | ①ビスケット | ①牛乳 ②梅と胡麻のおにぎり | ぶどうパン 米 ごま 油 | 卵 牛乳 ツナ バター | ピーマン 人参 キャベツ ほうれん草 コーン 梅 | 474kcal 19.2g 13.9g | | |
| 6 | 20 | 木 | ①茄子入りスパゲティミートソース ②スープ(もやし・コーン) ④キャベツのごまサラダ ⑤フルーツ | ①ヨーグルト | ①牛乳 ②豚ひきチャーハン | 米 スパゲティ じゃが芋 ごま 油 | 豚肉 牛乳 卵 | 玉ねぎ 胡瓜 あさつき 人参・ピーマン・グリンピース 茄子 コーン 椎茸 もやし キャベツ | 563kcal 21.3g 18.6g | | |
| 7 | 21 | 金 | ①さつま芋のカレーライス ②すまし汁(大根・あさつき) ④ツナサラダ ⑤フルーツ | ①クラッカー | ①牛乳 ②セサミトースト | さつま芋 米 食パン ごま 油 | 豚挽き肉 ツナ マーガリン 牛乳 | 玉ねぎ・人参 胡瓜 キャベツ コーン 大根 あさつき | 688kcal 20.0g 22.6g | | |
| 8 | 22 | 土 | ①みそにゅうめん ④ごぼう金平 ⑤フルーツ | ①オレンジジュース | ①りんごジュース ②きのごこわ | そうめん さつま芋 ごま ごま油 | 豚肉 牛乳 みそ | キャベツ・人参 もやし・ごぼう しめじ・長ねぎ しらたき | 560kcal 20.5g 11.5g | | |
| / | 24 | 月 | ①わかめご飯②みそ汁(玉ねぎ・油あげ) ③カレーの胡麻焼き ④切干大根ツナ和え ⑤フルーツ | ①クラッカー | ①牛乳 ②ココアケーキ | 米 ごま ホットケーキミックス ごま油 油 | カレー 牛乳 ツナ 油揚げ 味噌 バター 卵 | わかめ 切干大根 胡瓜 玉ねぎ 玉葱 あさつき | 581kcal 27.5g 17.2g | | |
| 11 | 25 | 火 | ①ご飯②清汁(豆腐・ねぎ) ③鶏唐ネギソース ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ | ①ビスケット | ①牛乳 ②カレースパゲティ | 米 片栗粉 スパゲティ 油 | 鶏肉 豚挽き肉 牛乳 豆腐 | 胡瓜・人参 長葱 南瓜 ピーマン・玉ねぎ キャベツ ゆかり | 603kcal 24.0g 18.1g | | |
| 12 | 26 | 水 | ①きつねうどん ③じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ | ①マンナ | ①牛乳 ②中華おこわ | うどん 米 じゃが芋 油 もち米 ごま油 | 油揚げ かまぼこ ベーコン 鶏ひき肉 チーズ 鶏ひき肉 牛乳 | 長葱 ほうれん草 玉ねぎ 人参 椎茸 こんにゃく たけのこ あさつき | 633kcal 21.5g 14.9g | | |
| 13 | 27 | 木 | ①ご飯②みそ汁(チンゲン菜・なめこ) ③豚肉のしょうが焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ | ①ヨーグルト | ①牛乳 ②スイートポテト | 米 味噌 油 マカロニ エッグクア さつま芋 | 豚肉 バター 生クリーム 牛乳 | チンゲン菜 なめこ もやし 人参 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ | 610kcal 23.0g 17.6g | | |
| 14 | 28 | 金 | ①マヨコーンサンド ②スープ(人参・春雨) ④南瓜グラタン ⑤フルーツ | ①クラッカー | ①オレンジジュース ②-1/ババロア(マロン) ②-2/ハロウィンおやつ (28日) | 食パン 小麦粉 エッグクア 春雨 油 | ハム チーズ 豚肉 バター 春雨 牛乳 | コーン 玉ねぎ 南瓜 人参 パセリ粉 | 502kcal 13.7g 18.4g | | |
| 1 | 15/29 | 土 | ①あんかけやきそば ②さつま芋と鶏肉の煮物 ④清まし汁(人参・大根) ⑤フルーツ | ①オレンジジュース | ①りんごジュース ②納豆チャーハン | 中華麺 油 片栗粉 ごま油 米 さつま芋 | 豚肉 鶏肉 納豆 | 白菜 人参 玉ねぎ ピーマン 大根 絹さや みつば 長葱 あさつき | 567kcal 19.2g 12.5g | | |

★ 誕生日会 ★

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--------|---|-------------------|------------------------------|---|---------------------------|
| 19 | / | 水 | ①こぎつねごはん②スープ(キャベツ・人参) ③鮭のタルタル焼き ④-1南瓜サラダ④-2ほうれん草人参ソテー ④-3トマト⑤フルーツ | ①クラッカー | ①オレンジジュース ②-1お誕生日ケーキ ②-2クッキー ②-3ホイップ | 米 エッグクア 小麦粉 | 油揚げ 鮭 卵 牛乳 バター ホイップ | 小松菜 南瓜 胡瓜 ほうれん草 コーン 人参 トマト レーズン キャベツ ほうれん草 アーモンドスライス | 642kcal 23.3g 19.8g |
|----|---|---|--|--------|---|-------------------|------------------------------|---|---------------------------|

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。



令和4年10月軽食・夕食献立表



| 日付 | 曜 | 軽食 | | 夕食 | | 主な材料 | | | 栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g |
|----|-------|-----|--------------------|--|-------------------------------|---|---------------------------|-------|------------------------------------|
| | | 献立名 | 献立名 | 熱や力に なるもの | 血や肉に なるもの | 体の調子を 整えるもの | 米 | たんぱく質 | |
| 3 | 17/31 | 月 | ①おにぎり(菜めし) ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(鮭・三つ葉) ③鶏の唐揚げ ④キャベツソテー⑤フルーツ | 米・鮭・ごま油 片栗粉・油 じゃがいも | 鶏肉 味噌 人参・三つ葉 玉ねぎ・菜めし | 512kcal 19.2g 8.5g | | |
| 4 | 18 | 火 | ①おにぎり(ゆかり) ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参) ③鯖の照り焼き ④胡瓜のおかか和え⑤フルーツ | 米・油 ごま | 鯖 かつおぶし しらす 人参・キャベツ もやし 胡瓜 ゆかり | 451kcal 19.2g 6.7g | | |
| 5 | / | 水 | ①蒸しパン ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(チンゲン菜・なめこ) ③金目鯛のごま焼き ④南瓜と人参の煮つけ⑤フルーツ | 米・油 ごま ホットケーキミックス | 金目鯛 味噌 チンゲン菜 南瓜 なめこ・人参 グリンピース | 402kcal 15.0g 7.1g | | |
| 6 | 20 | 木 | ①粉ふき芋 ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③鶏肉の照り焼き④野菜の海苔和え ⑤フルーツ | 米・じゃが芋 油 | 鶏肉 味噌 玉ねぎ・あさつき キャベツ・人参 もやし・海苔 | 392kcal 17.5g 5.6g | | |
| 7 | 21 | 金 | ①おにぎり(わかめ) ②麦茶 | ①きのこうどん ③がんもの煮つけ ⑥フルーツ | 乾うどん 片栗粉 米・ごま | 豚肉 がんもどき いんげん・玉ねぎ | 428kcal 15.9g 7.7g | | |
| 8 | 22 | 土 | ①ポテトフライ ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(もやし・わかめ) ③豆腐のケチャップ煮 ④フライドポテト⑤フルーツ | 米・片栗粉 じゃが芋 | 豚肉 味噌 豆腐 もやし・わかめ ねぎ・人参・チンゲン菜 玉ねぎ・コーン | 515kcal 17.8g 14.0g | | |
| / | 24 | 月 | ①おにぎり(ごましお) ②麦茶 | ①ご飯②清汁(鮭・わかめ) ③厚揚げの味噌炒め④さつま芋の甘煮 ⑥フルーツ | 米・ごま 片栗粉・春雨 さつま芋・鮭 | 豚ひき肉 厚揚げ 味噌 わかめ・キャベツ 椎茸・人参 | 525kcal 14.4g 10.7g | | |
| 11 | 25 | 火 | ①レモンケーキ ②麦茶 | ①ご飯②清汁(もやし・わかめ) ③鮭の照り焼き④いんげんのサラダ ⑤フルーツ | 米 油 | 鮭 ツナ もやし・わかめ 人参・いんげん チンゲン菜・レモン | 441kcal 17.1g 10.8g | | |
| 12 | 26 | 水 | ①蒸しパン ②麦茶 | ①ご飯②清汁(かぶ・いんげん) ③鶏肉の味噌炒め④じゃが芋のきんぴら ⑤フルーツ | 米・ごま油 じゃが芋・片栗粉 ホットケーキ・油 | 鶏肉 味噌 かぶ・いんげん 玉ねぎ・人参・菜めし キャベツ・ピーマン | 480kcal 15.9g 7.5g | | |
| 13 | 27 | 木 | ①おにぎり(菜めし) ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(ほうれん草・しめじ) ③肉豆腐④里芋の海苔和え ⑤フルーツ | 米・しらたき 里芋 | 豆腐 豚肉 味噌 ほうれん草・人参 しめじ・玉ねぎ・しらたき 青海苔・菜めし | 435kcal 17.5g 7.9g | | |
| 14 | 28 | 金 | ①グリンピース蒸しパン ②麦茶 | ①ご飯②清汁(わかめ・いんげん) ③白身魚ムニエル④華風和え ⑤フルーツ | 米 ホットケーキミックス | カレー わかめ・人参・もやし チンゲン菜・パセリ葉 コーン・いんげん・グリンピース | 565kcal 19.5g 17.8g | | |
| 1 | 15/29 | 土 | ①ポテトフライ ②麦茶 | ①豆腐のそぼろ丼 ②みそ汁(さつま芋・人参) ④ほうれん草の和え物⑤フルーツ | 米・片栗粉・じゃが芋 油・さつま芋 | 豆腐 ひき肉 味噌 人参・もやし・わかめ 乾椎茸・長ねぎ ほうれん草・三つ葉 | 467kcal 16.3g 13.8g | | |

| | | | | | | | |
|---|----|---|--------------|--|---------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| / | 19 | 水 | ①ふかし芋 ②麦茶 | ①ご飯②みそ汁(ほうれん草・しめじ) ③スタミナ焼き④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ | 米・さつま芋 ごま油 ごま | 豚肉 味噌 しめじ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 わかめ | 469kcal 18.6g 9.3g |
|---|----|---|--------------|--|---------------------|-------------------------------------|--------------------------|