



令和5年10月献立表



日付	曜	乳幼児昼食		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	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	献立名	
2	23	月	①ご飯②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③さばの竜田揚げ ④大根の梅和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②レーズンむしぼん	米 ホットケーキミックス 油 クラッカー 片栗粉	さば 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
3	17/31	火	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ビスケット	①牛乳 ②-1焼きうどん ②-2ハロウィンおやつ ②-3ホイップ②-4クッキー	米 味噌 油 マカロニ うどん類 小麦粉	豚肉 豚ひき肉 牛乳 バター	チンゲン菜 なめこ もやし 人参 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ 南瓜	610kcal 23.0g 17.6g
4	/	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マンナ	①牛乳 ②梅と胡麻のおにぎり	ぶどうパン 米 ごま 油 マンナ	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 のり	474kcal 19.2g 13.9g
5	19	木	①さつま芋のカレーライス ②すまし汁(大根・あさつき) ④フレンチサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	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 ヨーグルト	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
6	20	金	①きつねうどん ③じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②中華おこわ	うどん 米 じゃが芋 油 もち米 ごま油 クラッカー	油揚げ かまぼこ ベーコン 鶏ひき肉 チーズ 牛乳	長葱 ほうれん草 玉ねぎ 人参 椎茸 しらたき たけのこ あさつき	633kcal 21.5g 14.9g
7	21	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きのこおこわ	そうめん 米 もち米 ごま油	豚肉 みそ	キャベツ・人参 もやし・ごぼう・椎茸 しめじ・長ねぎ しらたき・えのき	560kcal 20.5g 11.5g
10	24	火	①ご飯②みそ汁(豆腐・ねぎ) ③鶏唐ネギソース(24日らいおんクッキング) ④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 ビスケット	鶏肉 豚挽肉 牛乳 豆腐	胡瓜・人参 長葱 ピーマン・玉ねぎ キャベツ ゆかり	603kcal 24.0g 18.1g
11	25	水	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クッキー (11日ねこクッキング)	米 小麦粉 じゃが芋 油 マンナ	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 長ねぎ 干椎茸	549kcal 16.7g 17.8g
12	26	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 ヨーグルト	玉ねぎ 胡瓜 あさつき 人参・ピーマン・グリーンピース 茄子 コーン 椎茸 もやし キャベツ	563kcal 21.3g 18.6g
13	/	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パエリア(パニョ)	食パン 油 エッグケア 春雨 クラッカー	ハム チーズ 豚肉 バター 春雨 牛乳	コーン 玉ねぎ 南瓜 人参	502kcal 13.7g 18.4g
14	28	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
16	30	月	①わかめご飯②みそ汁(玉ねぎ・油あげ) ③カレイの胡麻焼き 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 油 ホットケーキミックス ごま油 クラッカー	カレイ 牛乳 ツナ 油揚げ 味噌 バター 卵	わかめ 切干大根 人参 胡瓜 もやし 玉葱 あさつき	581kcal 27.5g 17.2g

★ 誕生日会 ★

18	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 エッグケア 小麦粉 クラッカー	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 パセリ粉	642kcal 23.3g 19.8g
----	---	--	--------	---	----------------------------	------------------------------	--	---------------------------

★ 芋煮会 ★

/	27	金	①芋煮うどん ②ツナサラダ ③フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②鮭チャーハン	米 さつま芋 じゃが芋 油 ごま油	豚肉 鮭 木綿豆腐 油揚げ 牛乳 ツナ 味噌	しめじ 椎茸 長ねぎ 絹さや 胡瓜 人参 キャベツ コーン 白菜 里芋・ごぼう・大根・玉ねぎ	406kcal 14.5g 17.0g
---	----	---	---------------------------	--------	----------------	----------------------------	---------------------------------	---	---------------------------

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。

★ 今月のクッキング

11日 ねこ組 クッキー型抜き
24日 らいおん組 みそ汁作り

27日 芋煮会では、ねこ組野菜型抜き
とら組色丁クッキング

らいおん組色丁クッキング・うどん作りに挑戦します。

令和5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		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	献立名	熱や力に なるもの	
2	23	月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(麩・三つ葉) ③鶏の唐揚げ ④キャベツソテー⑤フルーツ	米・麩・ごま油 片栗粉・油 じゃがいも	鶏肉 味噌	キャベツ 人参・三つ葉 玉ねぎ・菜めし	512kcal 19.2g 8.5g	
3	17/31	火	①おにぎり(ゆかり) 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	
4	/	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 グリーンピース	402kcal 15.0g 7.1g	
5	19	木	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 ⑤フルーツ	乾うどん 片栗粉 米・ごま	豚肉 がんもどき	人参・なめこ・わかめ えのき・しめじ・みつば いんげん・玉ねぎ	428kcal 15.9g 7.7g	
6	20	金	①ホットケーキ 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 ホットケーキミックス・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	
7	21	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	
10	24	火	①レモンケーキ ②麦茶	①ご飯②清汁(もやし・わかめ) ③豚肉と大根の味噌炒め④いんげんのサラダ ⑤フルーツ	米 ごま油 油	豚肉 味噌	大根 しめじ わかめ 人参 いんげん チンゲン菜 もやし	441kcal 17.1g 10.8g	
11	25	水	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	
12	26	木	①粉ふきもち 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 17.7g 7.5g	
13	27	金	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②清汁(わかめ・いんげん) ③カレイのムニエル④華風サラダ ⑤フルーツ	米 ホットケーキミックス	カレイ	わかめ・人参・もやし チンゲン菜・パセリ葉 コーン・いんげん・グリーンピース	565kcal 19.5g 17.8g	
14	28	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	
16	30	月	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ご飯②清汁(麩・わかめ) ③厚揚げの味噌炒め④さつま芋の甘煮 ⑤フルーツ	米・ごま 片栗粉・春雨 さつま芋・麩	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	

/	18	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	ほうれん草 キャベツ しめじ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 わかめ	469kcal 18.6g 9.3g
---	----	---	--------------	--	---------------------	----------	---------------------------------------	--------------------------