



令和6年10月献立表



日付	曜	乳幼児昼食		主な材料			栄養価 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g		
		0,1,2歳児午前	1~5歳児午後	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	おやつ	おやつ					
1	15/29	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	米 味噌 油 マカロニ うどん麺 ビスケット ①ｸﾞｸﾞｱ 味噌	豚肉 豚ひき肉 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	
2	16/30	水	①バターロールスープ(キャベツ・人参) ③ツナ入りオムレツ ④ほうれん草炒め ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②梅と胡麻のおにぎり	バターロール 米 ごま 油 マンナ	卵 牛乳 ツナ キャベツ ほうれん草 コーン 梅 のり	474kcal 19.2g 13.9g	
3	17/31	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 10月31日	①牛乳 ②-1セサミトースト ②-2南瓜プリン クッキー	さつま芋 米 小麦粉 食パン バター ごま 油	豚ひき肉 ツナ ホイップ マーガリン 牛乳 ヨーグルト	688kcal 20.0g 22.6g	
4	18	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豚ひきチャーハン	うどん麺 米 じゃが芋 油 クラッカー	揚げ かつほこ ベーコン チーズ 豚挽肉 卵 牛乳	633kcal 21.5g 14.9g	
5	19	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 しらたき	豚肉 みそ	キャベツ・人参 もやし・ごぼう・椎茸 しめじ・長ねぎ えのき	560kcal 20.5g 11.5g
7	21	月	①栗ご飯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レーズンむしぱん	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 栗 さつま芋	596kcal 20.0g 17.4g
8	22	火	①ご飯②みそ汁(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 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
9		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	米 小麦粉 バター じゃが芋 油 マンナ	ベーコン 卵 牛乳 油揚げ	玉ねぎ・人参 白菜・大根 あさつき 海苔 長ねぎ 干椎茸	549kcal 16.7g 17.8g
10	24	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中華おこわ	スパゲティ 油 じゃが芋 米 ごま もち米 ごま油	豚挽肉 鶏挽肉 牛乳 ヨーグルト	人参 玉ねぎ 胡瓜 ピーマン なす 筍 コーン もやし 椎茸 万能ねぎ キャベツ	563kcal 21.3g 18.6g
11	25	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牛乳 ②しそじゃこおにぎり	食パン 米 油 エッグケア 春雨 クラッカー	ハム チーズ 豚肉 ホワイトソース 牛乳 じゃこ	コーン 玉ねぎ 南瓜 人参 パセリ ゆかり ねぎ	502kcal 13.7g 18.4g
12	26	土	①あんかけやしきそば 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
	28	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りんごとさつま芋のケーキ	米 さつまいも ごま 油 バター ホットケーキミックス ごま油 クラッカー	カレー 牛乳 ツナ 油揚げ 味噌 卵	わかめ 切干大根 人参 胡瓜 もやし 玉葱 あさつき りんご	581kcal 27.5g 17.2g

★ 誕生日会 ★

23		水	①チキンライス②スープ(キャベツ・人参) ③ハンバーグ(トマトソース) ④-1南瓜サラダ 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 パン粉 油 ケーキ クラッカー バター 小麦粉	鶏肉 豚肉 牛乳 卵 ホイップ	玉ねぎ コーン 人参 マッシュルーム キャベツ トマト 南瓜 胡瓜 レーズン レタス フロccoli	642kcal 23.3g 19.8g
----	--	---	---	--------	---	------------------------------------	-----------------------	---	---------------------------



令和6年10月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食		主な材料			栄養価 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		
1	15/29	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 油 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・ゆかり	435kcal 17.5g 7.9g
2	16/30	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 かつお・きつね	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
3	17/31	木	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①きのこうどん ③がんと煮つけ ⑤フルーツ	乾うどん 片栗粉 米・ごま	豚肉 がんととき	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
4	18	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・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 キャベツ・ピーマン	480kcal 15.9g 7.5g
5	19	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 油	豚肉 味噌 豆腐	もやし・わかめ ねぎ・人参・チンゲン菜 玉ねぎ	515kcal 17.8g 14.0g
7	21	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	鶏肉 味噌	キャベツ 人参・三つ葉 玉ねぎ・菜めし	512kcal 19.2g 8.5g
8	22	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 ホットケーキミックス	豚肉 味噌	大根 しめじ わかめ 人参 いんげん レモン チンゲン菜 もやし	441kcal 17.1g 10.8g
9		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	人参・キャベツ もやし しらす 胡瓜 ゆかり	451kcal 19.2g 6.7g
10	24	木	①粉ふきいも 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
11	25	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カレーのムニエル④華風サラダ ⑤フルーツ	米 油 ごま油 ごま かつお・きつね	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	565kcal 19.5g 17.8g
12	26	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 片栗粉	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
	28	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・油 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

	23	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
--	----	---	--------------	--	---------------------	----------	---------------------------------------	--------------------------