



日付	曜	中期後半	後期
1 22 月		①全粥 ②麩のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④大根と人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚のバター焼き ④大根と人参のゆかり和え
2 16 火		①パン粥 ②白菜のスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④トマト煮	①トースト ②白菜のスープ ③鶏レバーと人参煮 ④トマトサラダ
3 30 水・火		①全粥 ②玉葱のみそ汁 ③白菜の鶏そぼろあん ④じゃが芋煮	①軟飯 ②玉葱のみそ汁 ③白菜の鶏そぼろあん ④じゃが芋ソテー
4 18 木		①にゅうめん(鶏挽肉・人参) ②胡瓜煮 ③フルーツ煮(柿)	①にゅうめん(鶏挽肉・玉葱) ②胡瓜のゴマサラダ ③フルーツ煮(柿)
5 19 金		①全粥 ②チンゲン菜のみそ汁 ③鶏ひき肉と玉葱煮 ④人参煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③鶏ひき肉と玉葱炒め ④人参サラダ
6 20 土		①煮込みうどん(人参・しらす) ②さつま芋煮 ③ほうれん草煮	①煮込みうどん(人参・しらす) ②さつま芋煮 ③ほうれん草煮
9 23 火		①全粥 ②麩のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚ソテー ④人参スティック
10 24 水		①全粥 ②玉葱の清汁 ③ささみの煮物 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②玉葱の清汁 ③ささみの煮物 ④チンゲン菜と人参ソテー
11 25 木		①全粥 ②小松菜スープ ③豆腐と人参煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②小松菜スープ ③豆腐と人参煮 ④胡瓜スティック
12 26 金		①パン粥 ②キャベツスープ ③ささみの味噌煮 ④じゃが芋煮	①トースト ②キャベツスープ ③ささみ照り焼き ④じゃが芋煮
13 27 土		①全粥 ②大根のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④キャベツと人参煮
15 29 月		①にゅうめん(人参・キャベツ) ②ささみ煮 ③フルーツ煮(柿)	①にゅうめん(人参・キャベツ) ②ささみソテー ③フルーツ煮(柿)

17 ☆ 水	①全粥(さつま芋) ②キャベツのスープ ③白身魚の煮物 ④玉葱とコーンソテー	①軟飯(さつま芋) ②キャベツのスープ ③白身魚のフライ ④玉葱とコーンソテー
--------	---	--

31 ☆ 水	①全粥(かぼちゃ) ②コーンのスープ ③ささみのソテー ④かぼちゃのサラダ	①軟飯(さつま芋) ②コーンのスープ ③ささみのソテー ④かぼちゃのサラダ
--------	--	--



日付	曜	中期後半	後期
1 22 月		①全粥 ②いんげんのみそ汁 ③鶏ひき肉とキャベツ煮 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②いんげんのみそ汁 ③鶏ひき肉とキャベツ炒め ④チンゲン菜と人参和え
2 16 火		①全粥 ②麩の清汁 ③白身魚の味噌煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②麩の清汁 ③白身魚の照り焼き ④キャベツの青海苔ソテー
3 30 水・火		①煮込みうどん(人参 玉葱) ②豆腐といんげん煮 ③さつま芋煮	①煮込みうどん(人参 玉葱) ②豆腐といんげん煮 ③さつま芋スティック
4 18 木		①全粥 ②さつま芋のみそ汁 ③ささみの煮物 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②さつま芋のみそ汁 ③ささみの照り焼き ④キャベツと人参和え
5 19 金		①全粥 ②キャベツのスープ ③白身魚の煮物 ④胡瓜煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③白身魚の照り焼き ④胡瓜サラダ
6 20 土		①全粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみ煮 ④人参煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみ煮 ④人参煮
9 23 火		①全粥 ②絹さやのスープ ③豆腐の味噌煮 ④大根煮	①軟飯 ②絹さやのスープ ③豆腐の味噌煮 ④大根煮
10 24 水		①パン粥 ②南瓜のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④いんげんと人参煮	①トースト ②南瓜のみそ汁 ③白身魚の照り焼き風 ④いんげんと人参煮
11 25 木		①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②じゃが芋煮 ③フルーツ煮(柿)	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②じゃが芋サラダ ③フルーツ煮(柿)
12 26 金		①全粥 ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚の煮物 ④南瓜煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚のゴマ焼き ④南瓜煮
13 27 土		①全粥 ②ほうれん草のスープ ③ささみ煮 ④里芋煮	①軟飯 ②ほうれん草のスープ ③ささみソテー ④里芋の海苔和え
15 29 月		①全粥 ②白菜のみそ汁 ③ささみと人参煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③鶏レバーと人参煮 ④じゃが芋のソテー

17 ☆ 水	①全粥 ②麩の清汁 ③ささみ照り焼き ④人参とじゃが芋煮	①軟飯 ②麩の清汁 ③ささみ照り焼き ④人参とじゃが芋煮
--------	---------------------------------	---------------------------------

31 ☆ 水	①全粥 ②麩の清汁 ③白身魚煮 ④人参とじゃが芋煮	①軟飯 ②麩の清汁 ③白身魚煮 ④人参とじゃが芋煮
--------	------------------------------	------------------------------




平成30年10月完了食献立表



日付	曜	乳幼児昼食	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		
1	22	月	①ご飯②みそ汁(人参・キャベツ) ③豚肉スタミナ焼き ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	①牛乳	①オレンジジュース ②マーブル蒸しパン ③いんげんのみそ汁 ④フルーツ	米・油 ココア・ごま油 ホットケーキミックス ごま	卵 豚肉 牛乳 みそ	もやし・キャベツ きゅうり・玉ねぎ 人参・わかめ・ピーマン にんにく・生姜	553kcal 18.8g 14.6g
2	16	火	①ご飯②みそ汁(なめこ・みつば) ③鶏のすき煮 ④大根のゆかり和え ⑤フルーツ	①ソフトせんべい	①牛乳 ②マカロニきな粉 ③玉葱のスープ ④フルーツ	米 しらたき マカロニ・油	鶏肉 牛乳 きな粉 みそ	大根・人参・胡瓜 ゆかり なめこ・みつば 長葱・しめじ・椎茸	520kcal 23.2g 10.9g
3	30	水・火	①中華丼 ②みそ汁(じゃが芋・しめじ) ③チンゲン菜のサラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ハムと野菜のスパゲティ ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	米・油・片栗粉 春雨・じゃが芋 スパゲティ ごま油	豚肉・ハム 豚ひき肉 牛乳 みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ しめじ・椎茸 ピーマン・小松菜 胡瓜・白菜・もやし	558kcal 19.4g 13.8g
4	18	木	①ご飯②中華スープ(わかめ・えのき) ③回鍋肉 ④のりとレタスの中華風サラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②さつま芋蒸しパン ③じゃが芋のみそ汁 ④フルーツ	米・ごま 油・ごま油 さつま芋・バター <small>小松菜・ベーキングパウダー</small>	豚肉・みそ 牛乳 卵	人参・ピーマン・わかめ 玉葱・のり・えのき・生姜 レタス・にんにく もやし・キャベツ	601kcal 23.7g 21.0g
5	19	金	①ご飯②清汁(麩・三つ葉) ③鮭のちゃんちゃん焼き風 ④ほうれん草のごま和え ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②中華おこわ ③キャベツのスープ ④フルーツ	米・麩 ごま ごま油 油・もち米	鮭・鶏ひき肉 牛乳 みそ	キャベツ・ピーマン 人参・しめじ・白菜 玉ねぎ・三つ葉・あさつき ほうれん草・しいたけ・こんにゃく	651kcal 24.4g 14.7g
6	20	土	①スパゲティミートソース ②スープ(キャベツ・人参) ③コーンソテー ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②焼きおにぎり ③大根のスープ ④フルーツ	スパゲティ 米・ごま 油	豚挽き肉 牛乳 かつおぶし	キャベツ・人参 トマトピューレ 玉ねぎ・ピーマン コーン	568kcal 21.4g 18.0g
9	23	火	①ご飯②清汁(麩・長ねぎ) ③鶏肉甘酢あんかけ ④レタスとツナのサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①飲むヨーグルト ②ナポリタン ③もやしの清汁 ④フルーツ	米・片栗粉 油・麩 スパゲティ ごま油・ごま	鶏肉・ツナ 豚ひき肉 飲むヨーグルト	長ねぎ・人参 あさつき・トマトピューレ ピーマン・玉ねぎ レタス・キャベツ	625kcal 23.9g 12.9g
10	24	水	①シーフードカレー ②スープ(大根・わかめ) ③大豆サラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ピザトースト ③もやしの清汁 ④フルーツ	じゃが芋 米 油 食パン	えび 牛乳・いか 大豆・ツナ チーズ	玉葱・人参・大根 わかめ・ピーマン きゅうり	629kcal 28.2g 16.9g
11	25	木	①ごはん②みそ汁(じゃが芋・しめじ) ③カレーの磯辺焼き ④チンゲン菜の和え物 ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②スイートポテト ③白菜のスープ ④フルーツ	米・油・バター さつまいも ごま・ごま油 じゃが芋	カレー 牛乳 みそ 生クリーム	チンゲン菜・青のり キャベツ 人参 しめじ	526kcal 23.8g 12.1g
12	26	金	①ロールパン②スープ(小松菜・えのき) ③鶏肉のマーマレード焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②豚にらチャーハン ③ほうれん草のみそ汁 ④フルーツ	パン・米・マカロニ 油・ごま油 マーマレード <small>アレルギー用マヨネーズ</small>	豚挽き肉 卵・鶏肉 牛乳・ヨーグルト	きゅうり・人参 玉ねぎ・キャベツ にら・長ねぎ 小松菜・えのき・パセリ	599kcal 25.5g 20.6g
13	27	土	①きのこうどん ②さつま芋と鶏肉の煮物 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②おかかおにぎり ③人参のスープ ④フルーツ	うどん ごま 片栗粉 さつま芋	鶏肉 豚肉 牛乳 かつおぶし	なめこ・みつば 人参・玉ねぎ えのき・大根・しめじ 絹さや	547kcal 20.8g 9.8g
15	29	月	①ご飯②みそ汁(白菜・わかめ) ③高野豆腐の炒り煮 ④春雨ナムル ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ほうれん草蒸しパン ③玉葱のスープ ④フルーツ	米・油 春雨・ごま油 ホットケーキミックス ごま・バター	卵・高野豆腐 豚肉 牛乳 みそ	もやし・白菜 きゅうり・玉ねぎ 人参・わかめ ほうれん草	614kcal 20.5g 17.2g

★ 誕生日会 ★

17		水	①カレーピラフ②スープ(キャベツ・えのき) ③青海苔風味唐揚げ ④ポテトサラダ⑤人参のグラッセ ⑤フルーツ	①牛乳	①りんごジュース ②安華芋のパウンドケーキ ③コーンスープ ④フルーツ	米・片栗粉 油・バター・じゃが芋 アレルギー用マヨネーズ 安華芋のパウンドケーキ	鶏肉 牛乳 豚ひき肉	人参・玉ねぎ・コーン 生姜・青のり・きゅうり キャベツ・えのき ピーマン・パセリ	574kcal 16.2g 19.6g
----	---	---	--	-----	--	---	------------------	---	---------------------------

★ ハロウィン ★

31		火	①ハムサンド②スープ(コーン・玉葱) ③えびグラタン ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①野菜ジュース(ぶどう) ②ハロウィンドーナツ ③人参のスープ ④フルーツ	オリーブオイル・パン粉 <small>粒子の皮・卵・リン・じゃが芋</small> 油・ホットケーキミックス アレルギー用マヨネーズ	鶏肉・えび 牛乳・ハム 卵・ホワイトソース チーズ	南瓜・玉ねぎ・コーン パセリ・ピーマン きゅうり・ほうれん草 人参	603kcal 14.7g 23.2g
----	--	---	--	-----	--	---	------------------------------------	--	---------------------------