



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
		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	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
2	16/30	月	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③鮭フライ ④カリフラワーとキャベツの炒め物 ⑤フルーツ	①星パフ	①レーズンむししばん ⑥牛乳	米・春雨・小麦粉 パン粉・油 むししばんミックス	鮭 牛乳	みつば・カリフラワー 人参・キャベツ・ピーマン レーズン	552kcal 20.6g 16.2g
3	17	火	①ぶどうパン ②ポトフ ③鶏肉のママレード焼き ④ポイルブロッコリー ⑤フルーツ	⑥小魚	①五目おこわ ⑥牛乳	ぶどうパン じゃが芋 ママレード・油 米・もち米	ウィンナー 鶏肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ・人参・かぶ ブロッコリー 干椎茸・しめじ	459kcal 21.2g 12.1g
4	18	水	①きのこのカレーライス ②スープ(白菜・長葱) ④グリーンサラダ ⑤フルーツ	①ミレービスケット	①りんごゼリー ⑥牛乳	米・じゃが芋 油 カレールウ イナアガー	鶏肉	玉ねぎ・人参・まいだけ しめじ・えのき・白滝・アスパラ 長葱・きゅうり・レタス パプリカ・みかん缶	463kcal 15.2g 11.3g
5	19	木	①ご飯 ②みそ汁(大根・油揚げ) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	⑥ぱりぱりいわし	①ピザトースト ⑥牛乳	米・油 スパゲティ エッグケア 食パン	油揚げ・豚肉 ツナ・チーズ 牛乳・みそ	大根・ピーマン・玉ねぎ キャベツ・人参 胡瓜	618kcal 24.3g 24.5g
6	20	金	①親子丼 ②みそ汁(わかめ・長葱) ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①ペビスティック	①いちごババロア ⑥牛乳	米 ごま油	鶏肉・みそ 牛乳・卵 ホイップ	玉ねぎ・人参・絹さや わかめ・長葱・コーン 小松菜・もやし	516kcal 18.7g 14.1g
7	21	土	①ちゃんぽんにゅうめん ③南瓜のカレー焼き ⑤フルーツ	①牛乳	①焼きおにぎり ⑥牛乳	そうめん 油・ごま油 米 カレー粉	豚肉 ツナ・かつお節 牛乳	長葱・人参・キャベツ もやし・にら 南瓜・玉ねぎ パセリ	522kcal 17.4g 14.1g
/	23	月	①ご飯 ②みそ汁(大根・あさつき) ③鯖の竜田揚げ ④五色ソテー ⑤フルーツ	①星パフ	①お麩のきなこラスク ⑥牛乳	米・片栗粉 油・バター 麩・きなこ	みそ・鯖 ベーコン 牛乳	大根・あさつき 生姜・チンゲン菜 人参・もやし コーン	540kcal 21.3g 21.4g
			①こぎつねごはん ②みそ汁(小松菜・玉ねぎ) ③カレイの照り焼き ④もやしとわかめの和えもの ⑤フルーツ	⑥小魚	①焼きそば ⑥牛乳	米・油 中華麺	油揚げ・みそ カレイ 牛乳・豚肉	小松菜・玉ねぎ もやし・胡瓜・コーン わかめ・キャベツ ピーマン・人参・もやし	487kcal 21.9g 12.3g
11	25	水	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(わかめ・もやし) ④チョレギサラダ ⑤フルーツ	①ミレービスケット	①桃の米粉ケーキ ⑥牛乳	米・油 ごま油 米粉ミックス	豆腐・豚肉 みそ・豆乳 牛乳	長葱・干椎茸・人参 にんにく・生姜・わかめ もやし・キャベツ・トマト きゅうり・のり・白桃缶	552kcal 17.5g 16.6g
12	26	木	①さつま芋ご飯 ②清汁(えのき・みつば) ③青のり唐揚げ ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	⑥ぱりぱりいわし	①ココアクッキー ⑥牛乳	米・さつま芋 片栗粉 じゃが芋 油 26日小麦粉	鶏肉 牛乳 26日 バター・ホイップ	みつば・生姜・にんにく ほうれん草・もやし レーズン 人参・青のり・みかん えのき 26日ココア	498kcal 17.8g 16.0g
13	/	金	①ご飯 ②きのこのみそ汁 ③鯖のカレーマヨ焼き ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①ペビスティック	①ココアクッキー ⑥牛乳	米・エッグケア 油・カレー粉 バター	みそ・鯖 牛乳 油揚げ	なめこ・えのき まいだけ・あさつき 青のり・ココア	528kcal 19.3g 21.6g
14	28	土	①みそもやしラーメン ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ツナピラフ ⑥牛乳	中華麺 ごま油 じゃが芋・油 米	豚肉・ウィンナー みそ・ツナ 牛乳	人参・もやし・キャベツ にら・コーン・長葱 パセリ・玉ねぎ ピーマン	560kcal 18.9g 20.9g

★芋煮うどん★

27		金	①芋煮うどん ③海草サラダ ⑤フルーツ	①ペビスティック	①ココアクッキー⑥牛乳 ③スイートポテト⑥牛乳 ↑ねこ・とら	乾うどん さつま芋・里芋 油 小麦粉	豚肉・豆腐・みそ 油揚げ・ツナ 牛乳 バター・ホイップ	人参・大根・ごぼう 白菜・長葱・しめじ わかめ・キャベツ レーズン	543kcal 20.2g 15.4g
----	--	---	---------------------------	----------	--------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------------	--	---------------------------

★お楽しみ給食★ハロウィン★

31		火	①栗ご飯 ②スープ(チンゲン菜・コーン) ③南瓜のミートローフ ④人参サラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①南瓜クッキー ⑥ぶどうジュース	米・カレーウ 小麦粉	豚肉・バター 牛乳	人参・玉ねぎ・南瓜 ブロッコリー・胡瓜 キャベツ・レーズン 栗・チンゲン菜・コーン	591kcal 21.0g 18.2g
----	--	---	---	--------	---------------------	---------------	--------------	--	---------------------------

※クッキングの関係で26日・27日のおやつがクラスにより変則的になっています

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
		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	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
2	16/30	月	①ゆかりおにぎり ①ご飯 ②清汁(わかめ・いんげん) ③豚肉と野菜の炒め物 ④もやしのナムル ⑤フルーツ 107kcal	米・油 ごま油	みそ・豚肉	わかめ・いんげん キャベツ・人参・もやし 胡瓜・ゆかり	355kcal 13.7g 11.6g
3	17/31	火	①フライドポテト ①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③鮭の味噌焼き ④キャベツの青海苔ソテー⑤フルーツ 102kcal	米 油・春雨 フライドポテト	みそ・鮭	みつば・長葱 キャベツ・人参 玉ねぎ・青のり	308kcal 14.3g 5.0g
4	18	水	①わかめおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(小松菜・玉葱) ③豆腐の野菜あんかけ ④さつまいの炒め物⑤フルーツ 107kcal	米・片栗粉 さつまい 油	みそ・豆腐	小松菜・玉ねぎ 人参・あさつき わかめご飯のもと	336kcal 8.7g 5.5g
5	19	木	①菜飯おにぎり ①ご飯②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③鶏肉の照り焼き ④キャベツの和え物 ⑤フルーツ 107kcal	米・じゃが芋 油	みそ・鶏肉	玉ねぎ・キャベツ もやし・胡瓜 コーン	323kcal 13.2g 6.0g
6	20	金	①ゆかりおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・人参) ③鱈の照り焼き ④胡瓜とひじきのサラダ⑤フルーツ 107kcal	米・油	みそ・鱈	キャベツ・人参 ひじき・胡瓜 コーン・ゆかり	323kcal 13.1g 7.0g
7	21	土	①わかめおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(玉葱・わかめ) ③厚揚げのみそ炒め ④青菜の和え物 ⑤フルーツ 107kcal	米・油 片栗粉 ごま油	豚肉・厚揚げ みそ	玉ねぎ・わかめ キャベツ・人参・小松菜 もやし・わかめご飯のもと	272kcal 10.9g 3.9g
	23	月	①フライドポテト ①ご飯 ②清汁(春雨・わかめ) ③豆腐のケチャップ煮 ④ブロッコリーサラダ⑤フルーツ 102kcal	米・ごま・麩 油・春雨 フライドポテト	豆腐・豚肉	わかめ・玉ねぎ・長葱 生姜・にんにく・キャベツ チンゲン菜・ブロッコリー	336kcal 11.2g 7.6g
10	24	火	①菜飯おにぎり ①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③鶏肉の味噌焼き ④いんげんのサラダ ⑤フルーツ 107kcal	米・じゃが芋	みそ・鶏肉	わかめ・人参 いんげん・チンゲン菜 菜飯のもと	305kcal 13.1g 5.3g
11	25	水	①ゆかりおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・なめこ) ③タラの生姜焼き ④南瓜と人参の煮物 ⑤フルーツ 107kcal	米・油	みそ・タラ	チンゲン菜・なめこ 南瓜・人参・生姜 グリーンピース・ゆかり	331kcal 11.2g 6.2g
12	26	木	①フライドポテト ①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・長ねぎ) ③豚肉のケチャップ炒め ④白菜のおかか和え ⑤フルーツ 102kcal	米 フライドポテト	みそ・豚肉 かつお節	長葱・人参・ピーマン 玉ねぎ・白菜・もやし キャベツ	363kcal 13.8g 9.5g
13	27	金	①わかめおにぎり 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 107kcal	米 しらたき・油 里芋	みそ・豆腐 豚肉	ほうれん草・しめじ 玉ねぎ・人参 青のり・わかめご飯のもと	360kcal 12.6g 9.0g
14	28	土	①菜飯おにぎり ①ご飯 ②みそ汁(もやし・わかめ) ③カレーの照り焼き ④紅白煮 ⑤フルーツ 107kcal	米 油・じゃが芋 人参	みそ カレー	もやし・わかめ 菜飯のもと	296kcal 12.3g 3.3g



日付	曜	主な材料					
		午前おやつ	午前食	午後食	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
2	16/30 月	①星パフ	①軟飯 ②清汁(春雨・みつば) ③鮭のパン粉焼き ④カリフラワーとキャベツの炒め物 ⑤フルーツ	①レーズンむしばん ⑥牛乳	米・春雨・小麦粉 パン粉・油 むしばんミックス	鮭 牛乳	みつば・カリフラワー 人参・キャベツ・ピーマン レーズン
3	17 火	⑥小魚	①ぶどうパン ②ポトフ ③鶏肉のママレード焼き ④ポイルブロッコリー ⑤フルーツ	①五目おこわ ⑥牛乳	ぶどうパン じゃが芋 ママレード・油 米・もち米	ウィンナー 鶏肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ・人参・かぶ ブロッコリー 干椎茸・しめじ
4	18 水	①ミレービスケット	①きのこのカレーライス(軟飯) ②スープ(白菜・長葱) ④グリーンサラダ ⑤フルーツ	①りんごゼリー ⑥牛乳	米・じゃが芋 油 カレールウ イナアガー	鶏肉	玉ねぎ・人参・まいたけ しめじ・えのき・白菜・アスパラ 長葱・きゅうり・レタス パプリカ・みかん缶
5	19 木	⑥ぱりぱりいわし	①軟飯 ②みそ汁(大根・油揚げ) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	①ピザトースト ⑥牛乳	米・油 スパゲティ エッグケア 食パン	油揚げ・豚肉 ツナ・チーズ 牛乳・みそ	大根・ピーマン・玉ねぎ キャベツ・人参 胡瓜
6	20 金	①ベビースティック	①親子丼(軟飯) ②みそ汁(わかめ・長葱) ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①いちごババロア ⑥牛乳	米 ごま油	鶏肉・みそ 牛乳・卵 ホイップ	玉ねぎ・人参・絹さや わかめ・長葱・コーン 小松菜・もやし
7	21 土	①牛乳	①ちゃんぽんにゅうめん ③南瓜のカレー焼き ⑤フルーツ	①焼きおにぎり ⑥牛乳	そうめん 油・ごま油 米 カレー粉	豚肉 ツナ・かつお節 牛乳	長葱・人参・キャベツ もやし・にら 南瓜・玉ねぎ パセリ
23 月	①星パフ	①軟飯 ②みそ汁(大根・あさつき) ③鯖の竜田焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	①お麩のきなこラスク ⑥牛乳	米・片栗粉 油・バター 麩・きなこ	みそ・鯖 ベーコン 牛乳	大根・あさつき 生姜・チンゲン菜 人参・もやし コーン	
10 24 火	⑥小魚	①こぎつねごはん(軟飯) ②みそ汁(小松菜・玉ねぎ) ③カレイの照り焼き ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	①焼きそば ⑥牛乳	米・油 中華麺	油揚げ・みそ カレイ 牛乳・豚肉	小松菜・玉ねぎ もやし・胡瓜・コーン わかめ・キャベツ ピーマン・人参・もやし	
11 25 水	①ミレービスケット	①麻婆豆腐丼(軟飯) ②中華スープ(わかめ・もやし) ④チョレギサラダ ⑤フルーツ	①桃の米粉ケーキ ⑥牛乳	米・油 ごま油 米粉ミックス	豆腐・豚肉 みそ・豆乳 牛乳	長葱・干椎茸・人参 にんにく・生姜・わかめ もやし・キャベツ・トマト きゅうり・のり・白桃缶	
12 26 木	⑥ぱりぱりいわし	①さつま芋ご飯(軟飯) ②清汁(えのき・みつば) ③青のり唐揚げ ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	12日⑥みかんフルーツ⑦りんごジュース 26日⑩スイートポテト⑥牛乳 ↑ひよこ・あひる・ペンギン・らいおん 26日⑩ココアクッキー⑥牛乳 ↑ねこ・とら	米・さつま芋 片栗粉 じゃが芋 油 26日小麦粉	鶏肉 牛乳 26日 バター・ホイップ	みつば・生姜・にんにく ほうれん草・もやし レーズン 人参・青のり・みかん えのき 26日ココア	
13 金	①ベビースティック	①軟飯 ②きのこのみそ汁 ③鯖のカレーマヨ焼き ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①ココアクッキー ⑥牛乳	米・エッグケア 油・カレー粉 バター	みそ・鯖 牛乳 油揚げ	なめこ・えのき まいたけ・あさつき 青のり・ココア	
14 28 土	⑥牛乳	①みそもやしラーメン ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①ツナピラフ ⑥牛乳	中華麺 ごま油 じゃが芋・油 米	豚肉・ウィンナー みそ・ツナ 牛乳	人参・もやし・キャベツ にら・コーン・長葱 パセリ・玉ねぎ ピーマン	

★ 芋煮うどん ★

27 金	①ベビースティック	①芋煮うどん ③海草サラダ ⑤フルーツ	①ココアクッキー⑥牛乳 ↑ひよこ・あひる・ペンギン・らいおん ⑩スイートポテト⑥牛乳 ↑ねこ・とら	乾うどん さつま芋・里芋 油 小麦粉	豚肉・豆腐・みそ 油揚げ・ツナ 牛乳 バター・ホイップ	人参・大根・ごぼう 白菜・長葱・しめじ わかめ・キャベツ レーズン
------	-----------	---------------------------	--	-----------------------------	--------------------------------------	--

★お楽しみ給食★ハロウィン★

31 火	①ヨーグルト	①栗ご飯(軟飯) ②スープ(チンゲン菜・春雨) ③南瓜のミートローフ ④人参サラダ ⑤フルーツ	①南瓜クッキー ⑥ぶどうジュース	米・カレーウ 小麦粉 春雨	豚肉 牛乳・バター	人参・玉ねぎ・南瓜 ブロッコリー・胡瓜 キャベツ・レーズン 栗・チンゲン菜
------	--------	--	---------------------	---------------------	--------------	--

※クッキングの関係で26日・27日のおやつがクラスにより変則的になっています。

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。