

令和4年10月 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
			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
1	15/29	土	①みそやしらーめん ③シャーマンポテト ⑤フルーツ	クラッカー	①混ぜ込みいなり ⑥りんごジュース	中華種 ごま油 じゃが芋・油 米	豚肉 みそ ベーコン 油あげ	もやし コーン・小松菜 玉ねぎ 長ねぎ	651kcal 18.5g 13.0g
3	17/31	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	マンナ	①レーズンむしパン 318ハロウィンデザート・ クッキー ⑥牛乳	米・春雨・小麦粉 パン粉・バター・ホイップ むしはんミックス・バター プリン・ココア	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 南瓜	573kcal 20.6g 16.2g
4	18	火	①ライ麦パン ②ポトフ ③鶏肉のマーマレード焼き ④ブロッコリー ⑤フルーツ	牛乳	①五目おこわ ⑥牛乳	ライ麦パン じゃが芋 マーマレード・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	528kcal 22.8g 12.2g
5	19	水	①こぎつねご飯 ②みそ汁(小松菜・玉ねぎ) ③カレイの照り焼き ④ごま酢和え ⑤フルーツ	クラッカー	①ほうれん草のクッキー ⑥牛乳	米・油 ごま・小麦粉 バター	油揚げ・みそ カレイ 牛乳	小松菜・玉ねぎ もやし・胡瓜・コーン わかめ・ほうれん草	423kcal 16.6g 5.8g
6	20	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コールスロー ⑤フルーツ	牛乳	①ピザトースト ⑥牛乳	米 油 ごま 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 筍・キャベツ・人参 コーン	527kcal 19.5g 18.1g
7	21	金	①親子丼 ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	牛乳	①フルーツヨーグルト ⑥りんごジュース	米・ごま ごま油	鶏肉・みそ 牛乳・卵 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・絹さや わかめ・長ねぎ・コーン 小松菜・もやし・みかん缶 りんご・橘缶	436kcal 15.2g 8.0g
運動会 8	22	土	①ちゃんぽんにゅうめん ③南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ	クラッカー	①焼きおにぎり ⑥りんごジュース	そうめん 油・ごま油 米・ごま	豚肉・チーズ ツナ・かつお節	人参・キャベツ もやし・にら 南瓜・玉ねぎ	551kcal 15.6g 11.4g
/	24	月	①ご飯 ②みそ汁(大根・万能ねぎ) ③鮭と秋野菜の甘酢あん(彩りメニュー) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	マンナ	①あげポテト (4オクッキング) ⑥牛乳	米・片栗粉 油・じゃが芋 マカロニ・さつまいも エッグケア	みそ 鮭 牛乳	大根・万能ねぎ・れんこん いんげん・しめじ 人参 胡瓜・キャベツ	592kcal 19.9g 19.1g
11	25	火	①きのこのカレーライス ②スープ(白菜・長ねぎ) ③グリーンサラダ ⑤フルーツ	りんごジュース	①さつまいものグラッセ ⑥牛乳	米・じゃがいも 油・さつまいも バター	鶏肉 牛乳	玉ねぎ・人参・まいだけ しめじ・えのき・白菜 長ねぎ・胡瓜・レタス・レーズン パプリカ・りんご・アスパラ	458kcal 12.2g 11.1g
/	26	水	①栗ご飯 ②みそ汁(わかめ・もやし) ③さんまの塩焼き ④筑前煮 ⑤フルーツ	クラッカー	①フルーツサンド ⑥牛乳	米・ホイップ 里芋・栗 油 ロールパン	鶏肉・みそ 牛乳 さんま	もやし・わかめ 大根おろし・干椎茸 人参・いんげん・筍 みかん缶・ごぼう	437kcal 16.6g 16.6g
13	27	木	①さつまいもご飯 ②清汁(鮓・みつば) ③鶏肉のごま味噌焼き ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	牛乳	①ツナポテサモサ ⑥牛乳	米・さつまいも 鮓・ごま・片栗粉 じゃが芋・餃子の皮 エッグケア・油	鶏肉・かつお節 ツナ・牛乳 みそ	みつば・生姜・にんにく ほうれん草・もやし 人参	515kcal 19.8g 16.2g
14	28	金	①豚丼 ②みそ汁(里芋・万能ねぎ) ④納豆和え ⑤フルーツ	ヨーグルト	①りんごのしっとりケーキ ⑥牛乳	米・しらたき 里芋 バター・小麦粉	豚肉・みそ 納豆・牛乳 卵・ヨーグルト ベーキングパウダー	のり・玉ねぎ 万能ねぎ・小松菜 もやし・人参 りんご	490kcal 17.5g 16.0g
★お誕生会★ハロウィン★									
12		水	①おばけのミートドリア ②ミネストローネ ③唐揚げ ⑤フルーツ ④ブロッコリー④-2かぼちゃ	マンナ	①お誕生日ケーキ ②クッキー ⑥牛乳	米・ホワイトソース バター・ケーキ 小麦粉・片栗粉・ココア じゃが芋・油・ホイップ	ベーコン・鶏肉 チーズ・豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参・セロリ マッシュルーム・生姜 ブロッコリー・南瓜	828kcal 27.7g 34.5g

材料の都合により献立を変更する場合がございます。

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
			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	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
1	15/29	土	①ごましおにぎり	①ごましおご飯 ②みそ汁(もやし・わかめ) ③カレイのごま焼き ④紅白煮 ⑤フルーツ	米・ごま 油・じゃが芋	みそ カレイ	もやし・わかめ 人参	325kcal 13.7g 3.0g
3	17/31	月	①わかめおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(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	米・油 ごま油・ごま	みそ 豚肉	わかめ・いんげん キャベツ・人参・もやし 胡瓜・わかめごはんの素	365kcal 13.6g 11.1g
4	18	火	①蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁(鮓・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	米・鮓 油 ホットケーキミックス	みそ・鮓	みつば・生姜 キャベツ・人参 玉ねぎ・青のり	369kcal 13.7g 9.9g
5	19	水	①ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③豆腐の野菜あんかけ ④さつま芋の炒め物⑤フルーツ	米・片栗粉 さつま芋 ごま・油	みそ 豆腐	小松菜・玉ねぎ 人参・万能ねぎ ゆかりご飯の素	349kcal 8.5g 5.1g
6	20	木	①蒸しパン	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③鶏肉のとろとろ煮 ④キャベツの和え物 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・片栗粉 ホットケーキミックス	みそ 鶏肉	玉ねぎ・キャベツ もやし・胡瓜 コーン	370kcal 13.0g 9.4g
7	21	金	①わかめおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・人参) ③鮭の照り焼き ④ひじきと胡瓜のサラダ⑤フルーツ	米・油 ごま	みそ 鮭	キャベツ・人参 ひじき・胡瓜・コーン わかめご飯の素	333kcal 13.1g 7.0g
8	22	土	①菜めしおにぎり	①ご飯 ②清汁(玉ねぎ・わかめ) ③厚揚げの味噌炒め ④青菜の和え物 ⑤フルーツ	米・油・ごま 片栗粉 ごま油	豚肉 みそ 厚揚げ	玉ねぎ・わかめ キャベツ・人参・小松菜 もやし・菜めしご飯の素	374kcal 12.8g 11.3g
/	24	月	①ごましおにぎり	①ごましおご飯 ②清汁(鮓・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	米・ごま・鮓 油 片栗粉	豆腐 ツナ 豚肉	わかめ・玉ねぎ・長ねぎ 生姜・にんにく・キャベツ チンゲン菜・ブロッコリー	345kcal 10.8g 7.3g
11	25	火	①わかめおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③豚肉と大根の煮物 ④いんげんのサラダ ⑤フルーツ	米・じゃが芋 ごま 油	みそ 豚肉	わかめ・人参・ピーマン・万能ねぎ いんげん・大根 チンゲン菜・わかめご飯の素	352kcal 13.8g 7.0g
12	26	水	①蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・なめこ) ③鮭のムニエル ④南瓜と人参の煮物 ⑤フルーツ	米・ごま・油 ホットケーキミックス 小麦粉	みそ 鮭	チンゲン菜・なめこ 南瓜・人参 グリーンピース	339kcal 14.8g 3.7g
13	27	木	①菜めしおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(鮓・長ねぎ) ③豚肉のスタミナ炒め ④白菜のおかか和え ⑤フルーツ	米・鮓 ごま	みそ かつお節 豚肉	長ねぎ・人参・ピーマン・生姜 玉ねぎ・白菜・もやし・胡瓜 にんにく・菜めしご飯の素	356kcal 16.1g 7.8g
14	28	金	①ゆかりおにぎり	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	米・ごま しらたき 里芋	みそ 豚肉 豆腐	ほうれん草・しめじ 玉ねぎ・人参 青のり・ゆかりご飯の素	372kcal 12.5g 8.8g