

平成30年10月献立表



平成30年10月軽食・夕食献立表



日付	曜	乳幼児専食	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マープル蒸しパン	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	米 牛乳 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	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さつま芋クッキー	米・ごま 油・ごま油 さつま芋・バター 小麦粉・ベーキングパウダー	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（麸・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	米・麸 ごま ごま油 油・もち米	鮭・鶏ひき肉 人参・しめじ・白菜 牛乳 みそ	キャベツ・ピーマン 玉ねぎ・三つ葉・あさつき ほうれん草・しいだけ・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 <sup>④フルーツ</sup>	①牛乳	①牛乳 ②焼きおにぎり	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（麸・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	米・片栗粉 油・麸 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 玉ねぎ・キャベツ	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	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カレイの磯辺焼き 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	米・油・バター さつまいも ごま・ごま油 じゃが芋	カレイ チングン菜・青のり キャベツ 人参 生クリーム	チングン菜・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鶏肉のマママレード焼き 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	パン・米・マカロニ 油・ごま油 マママレード アレルギー用マヨネーズ	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・バセリ	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	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	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
17	水	★誕生日会★ 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 ⑥フルーツ	①牛乳	①りんごジュース ②安寧芋のパウンドケーキ	米・片栗粉 油・バター・じゃが芋 アレルギー用マヨネーズ 安寧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・バセリ	574kcal 16.2g 19.6g
31	水	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	オーレブオイル・パン粉 枝子の皮・豆ソース・じゃが芋 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	597kcal 14.5g 36.7g

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。

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	
1 22	月	①おにぎり（ごましお） ②麦茶	①ごましおご飯②清汁（絹さや・長ねぎ） 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 さつま芋 みそ	豚ひき肉 厚揚げ みそ	絹さや・キャベツ 椎茸 人参・長ねぎ	512kcal 14.1g 11.2g
2 16	火	①蒸しパン ②麦茶	①ご飯②清汁（わかめ・みつば） ③鶏肉ケチャップ炒め④華風和え ⑤フルーツ	米・ごま 油・ごま 油・ごま油	鶏肉 わかれ・みつば・長ねぎ ホットケーキミックス	玉葱・人参・チゲソ菜 もやし・キャベツ	418kcal 13.8g 10.8g
3 30	水・火	①おにぎり（おかか） ②麦茶	①焼き鳥どんぶり②清汁（麸・わかめ） ③三色和え ④フルーツ	米 油 麸・ごま油	鶏肉 かつお節 味噌	人参 もやし・きゅうり わかめ	586kcal 18.6g 16.8g
4 18	木	①おにぎり（わかめ） ②麦茶	①ご飯②みそ汁（チンゲン菜・なめこ） ③カレイのごま焼き ④さつま芋サラダ⑤フルーツ	米 油・さつま芋・米・油	カレイ 味噌	チングン菜・なめこ コーン わかめ	477kcal 15.3g 10.3g
5 19	金	①おにぎり（菜めし） ②麦茶	①ご飯②みそ汁（なす・長ねぎ） ③肉豆腐④大根の和え物 ⑤フルーツ	米 油・しらたき	豆腐 味噌	なす・長ねぎ・大根 玉ねぎ・人参・きゅうり 菜めし	475kcal 17.2g 8.2g
6 20	土	①フライドポテト ②麦茶	①ご飯②みそ汁（もやし・わかめ） ③豆腐とエビのケチャップ煮 ④小松菜のお浸し⑤フルーツ	米・片栗粉 じゃが芋 油	豚ひき肉 エビ・豆腐 味噌	もやし・わかめ・小松菜 玉ねぎ・人参・長ねぎ にんにく・生姜	412kcal 16.7g 8.8g
9 23	火	①おにぎり（ゆかり） ②麦茶	①豚丼②みそ汁（白菜・油揚げ） ③いんげんのごま和え ④フルーツ	米・ごま 油揚げ 油	豚肉 みそ	玉ねぎ・人参 白菜・あさつき・ゆかり いんげん・のり	500kcal 20.6g 8.3g
10 24	水	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁（さつま芋・玉葱） ③豚肉の煮物 ④キャベツのソテー⑤フルーツ	米・さつま芋 ごま油・油	豚肉 味噌	キャベツ・大根 人参・いんげん 玉ねぎ	456kcal 16.7g 8.3g
11 25	木	①和風きのこパスタ ②麦茶	①和風きのこパスタ②清汁（麸・長ねぎ） ③もやしのナムル ④フルーツ	スパゲティ 麩 ごま・ごま油		人参・長ねぎ・もやし えのき・しめじ・きゅうり しいたけ	237kcal 9.7g 2.6g
12 26	金	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鰯の照り焼き ④胡瓜のおかか和え⑤フルーツ	米 油 ごま	鰯 みそ かつおぶし	きゅうり キャベツ 人参・ゆかり	441kcal 17.0g 6.7g
13 27	土	フライドポテト ②麦茶	①豆腐のそぼろ丼 ②みそ汁（さつま芋・玉葱） ③ほうれん草の和え物④フルーツ	米・片栗粉 油・さつま芋 ごま油・じゃが芋	豆腐 豚ひき肉 みそ	長ねぎ・人参・もやし みつば・わかめ ほうれん草・玉葱	435kcal 15.5g 12.8g
15 29	月	①おにぎり（菜めし） ②麦茶	①ご飯②みそ汁（じゃが芋・玉ねぎ） ③野菜の豚肉炒め④チングン菜のお浸し ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋	味噌 豚肉	人参・チングン菜・菜 玉ねぎ・あさつき キャベツ・しいたけ	485kcal 18.6g 6.6g
17 31	水	①焼きそば ②麦茶	①焼きそば②清汁（わかめ・麸） ③三色和え ④フルーツ	中華麺・ごま 油 麩・ごま油	豚ひき肉 味噌	人参・キャベツ もやし・きゅうり ピーマン・わかめ	586kcal 18.6g 16.8g

17	31	水	①焼きそば ②麦茶	①焼きそば②清汁（わかめ・麸） ③三色和え ④フルーツ
----	----	---	--------------	-----------------------------------