



平成29年10月度 ＜昼食＞

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください
 ※記載してある栄養価は昼食とおやつを足したものです(3,4,5歳児のみ)
 ※記載してある食材は昼食とおやつです
 ※0,1,2歳児のみ午前おやつが付きます
 ※誕生日会と遠足メニューは、下に記入していますのでご確認ください

日にち	主食	おかず	3・4・5歳児			1・2歳児			体を作る 赤	力や熱になる 黄	体の調子を整える 緑	調味料	おやつ		
			熱量 タンパク質 (kcal/g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	熱量 タンパク質 (kcal/g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)							
2月	さつま芋ごはん	鶏肉の変わり揚げ 小松菜の納豆和え 五目みそ汁 なし	603	24	241	2.8	516	21	248	2.3	鶏肉、挽きわり納豆 青のり、油揚げ、みそ /牛乳、ウインナー	米、さつま芋、油 ごま、片栗粉 /コッペンパン、油	こまつな、にんじん、切干大根、ねぎ えのきたけ、たまねぎ、なし、しょうが /にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 食塩/ケチャップ	牛乳 ホットドック
3火	ごはん	豆腐の中華煮 大根サラダ 中華スープ りんご	594	22	217	2.1	509	19	228	1.7	豚肉、豆腐 ハム、たら/牛乳	米、ごま油、砂糖 片栗粉、ごま、油 /油、片栗粉、砂糖	はくさい、干しいたけ、チンゲンサイ、ねぎ にんじん、黒きくらげ、だいこん、きゅうり にんにく、コーン缶、りんご/かぼちゃ	食塩、酢 中華だし汁の素 しょうゆ	牛乳 かぼちゃ もち
4水	ごはん	さわらの薬味焼き 五目煮 田舎汁	594	24	195	1.8	509	21	211	1.5	さわら、大豆、鶏肉 油揚げ、みそ /牛乳	米、小麦粉、砂糖 油、/米、里芋	ねぎ、れんこん、いんげん、こんにゃく、 にんじん、干しいたけ、かぼちゃ しょうが、こまつな、ごぼう	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん/食塩 かつおだし汁、しょうゆ酒	牛乳 里芋 ごはん
5木	きじ焼き丼	小松菜としめじのソテー さつま芋の甘煮 みそ汁	616	24	273	2.1	527	21	273	1.8	鶏肉、生揚げ、みそ 牛乳、豚肉、干しえび	米、砂糖、バター さつまいも /ピーマン、油、砂糖	たまねぎ、干しいたけ、ピーマン、しめじ こまつな、コーン缶、なす、みょうが /梨、たまねぎ、にんじん、にら、干しいたけ	食塩、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁、酒 コッパ/食塩、しょうゆ、酒	牛乳 梨 五目 ピーマン
6金	きのこ ごはん	さばの塩麹焼き きゅうりの酢の物 根菜汁	592	24	198	2.1	507	21	213	1.7	鶏肉、さば、わかめ 大豆、みそ、豚肉 油揚げ/牛乳	米、油、砂糖、ごま 米、ごま/小麦粉 砂糖、さつまいも	しめじ、しいたけ、にんじん、きゅうり コーン缶、だいこん、ごぼう、ねぎ	食塩、しょうゆ、酒、酢 かつおだし汁/食塩 ペーキングパウダー	牛乳 おにまんじゅう
7土	焼きそば	春雨の中華和え 中華スープ	596	22	247	2.3	511	20	253	1.9	豚肉、豆腐 鶏ささ身肉 /牛乳、チーズ、のり	焼きそば麺、ごま油 はるさめ、油、砂糖 じゃが芋/米、ごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ にら、ブロッコリー、だいこん もやし、コーン缶、こまつな/梨	しょうゆ、中濃ソース酢 ウスターソース、ケチャップ、食塩 中華だし汁の素/食塩	牛乳 梨 チーズ おにぎり
10火	ごはん	さんまのかば焼き きんぴらごぼう 小松菜磯和え みそ汁	615	21	213	2.1	526	19	226	1.7	さんま、のり、みそ はんぺん/牛乳 ひよこ豆、ベーコン	米、油、片栗粉 砂糖、ごま /米、バター	しょうが、ごぼう、にんじん、もやし しらす、こまつな、ねぎ、みつば /たまねぎ、にんじん、ピーマン	酒、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 /食塩、コンソメ	牛乳 ひよこ豆 ピラフ
11水	ごはん	れんこんの豚はさみ焼き なすとピーマンの味噌炒め なめこのみそ汁 ぶどう	602	21	216	1.8	515	19	228	1.5	豆腐、豚ひき肉、 みそ/牛乳、卵、 牛乳、しらす干し	米、パン粉、片栗粉 砂糖、油/バター ホットケーキ粉	ねぎ、れんこん、なす、ピーマン にんじん、なめこ、ぶどう /ほうれん草、にんじん	食塩、しょうゆ ウスターソース かつお・昆布だし汁	牛乳 カルシウム ケーキ
12木	きのこカレー	ブロッコリーと ちくわのサラダ コンソメスープ	606	20	201	1.8	518	18	216	1.5	豚肉、ちくわ、 かつお節、鶏肉 /牛乳	米、油、じゃが芋、マヨネーズ 蜂蜜、バター、小麦粉/砂糖 寒天、豆乳クリーム、ビスケット	にんにく、まいたけ、エリンギ、コーン缶 たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり しめじ、だいこん、チンゲンサイ/ぶどう果汁	カレー粉、しょうゆ コンソメ、ケチャップ ウスターソース、食塩	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット
13金	ごはん 白身魚の オランダ揚げ	さつま芋とりんごの里ね煮 小松菜のおか和え みそ汁	611	22	285	1.5	522	19	283	1.3	たら、卵、かつお節 みそ、高野豆腐 油揚げ/牛乳	米、小麦粉、バター 砂糖、さつま芋、油 /小麦粉、黒砂糖、油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、りんご レモン果汁、こまつな、しめじ/干しぶどう	食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁 /ペーキングパウダー	牛乳 黒糖蒸しパン
14土	ごはん	厚揚げの味噌炒め 小松菜とコーンのごま和え すまし汁	587	21	319	2.3	503	18	310	1.9	豚肉、生揚げ わかめ、みそ /牛乳	米、ごま油、片栗粉 砂糖、ごま、麵/クラッカー ブルーベリージャム	たまねぎ、にんじん、ピーマン 干しいたけ、しょうが、にんにく コーン缶、こまつな、だいこん/梨	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁、食塩	牛乳 梨 クラッカーサンド
16月	さつま芋 ごはん	鶏肉の変わり揚げ 小松菜の納豆和え 五目みそ汁 なし	603	24	241	2.8	516	21	248	2.3	鶏肉、挽きわり納豆 青のり、油揚げ、みそ /牛乳、ウインナー	米、さつま芋、油 ごま、片栗粉 /コッペンパン、油	こまつな、にんじん、切干大根、ねぎ えのきたけ、たまねぎ、なし、しょうが /にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 食塩/ケチャップ	牛乳 ホットドック
17火	ごはん	豆腐の中華煮 大根サラダ 中華スープ りんご	594	22	217	2.1	509	19	228	1.7	豚肉、豆腐 ハム、たら/牛乳	米、ごま油、砂糖 片栗粉、ごま、油 /油、片栗粉、砂糖	はくさい、干しいたけ、チンゲンサイ、ねぎ にんじん、黒きくらげ、だいこん、きゅうり にんにく、コーン缶、りんご/かぼちゃ	食塩、酢 中華だし汁の素 しょうゆ	牛乳 かぼちゃ もち
18水	ごはん	さわらの薬味焼き 五目煮 田舎汁	594	24	195	1.8	509	21	211	1.5	さわら、大豆、鶏肉 油揚げ、みそ /牛乳	米、小麦粉、砂糖 油、/米、里芋	ねぎ、れんこん、いんげん、こんにゃく、 にんじん、干しいたけ、かぼちゃ しょうが、こまつな、ごぼう	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん/食塩 かつおだし汁、しょうゆ酒	牛乳 里芋 ごはん
19木	きじ焼き丼	小松菜としめじのソテー さつま芋の甘煮 みそ汁	616	24	273	2.1	527	21	273	1.8	鶏肉、生揚げ、みそ 牛乳、豚肉、干しえび	米、砂糖、バター さつまいも /ピーマン、油、砂糖	たまねぎ、干しいたけ、ピーマン、しめじ こまつな、コーン缶、なす、みょうが /梨、たまねぎ、にんじん、にら、干しいたけ	食塩、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁、酒 コッパ/食塩、しょうゆ、酒	牛乳 梨 五目 ピーマン
20金	きのこ ごはん	さばの塩麹焼き きゅうりの酢の物 根菜汁	592	24	198	2.1	507	21	213	1.7	鶏肉、さば、わかめ 大豆、みそ、豚肉 油揚げ/牛乳	米、油、砂糖、ごま 米、ごま/小麦粉 砂糖、さつまいも	しめじ、しいたけ、にんじん、きゅうり コーン缶、だいこん、ごぼう、ねぎ	食塩、しょうゆ、酒、酢 かつおだし汁/食塩 ペーキングパウダー	牛乳 おにまんじゅう
21土	焼きそば	春雨の中華和え 中華スープ	596	22	247	2.3	511	20	253	1.9	豚肉、豆腐 鶏ささ身肉 /牛乳、チーズ、のり	焼きそば麺、ごま油 はるさめ、油、砂糖 じゃが芋/米、ごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ にら、ブロッコリー、だいこん もやし、コーン缶、こまつな、梨	しょうゆ、中濃ソース酢 ウスターソース、ケチャップ、食塩 中華だし汁の素/食塩	牛乳 梨 チーズ おにぎり
23月	ごはん チキンソテー きのこソース	クリームチーズポテトサラダ かぶのコンソメスープ 柿	599	215	166	1.5	513	19	188	1.2	鶏肉、クリームチーズ /牛乳、きなこと	米、バター、片栗粉、砂糖、油 じゃが芋、マヨネーズ、オリーブ油 /油、ロールパン、グラニュー糖	たまねぎ、エリンギ、しめじ、にんにく ブロッコリー、にんじん、かぶ、かぶの葉、柿	食塩、酒、しょうゆ 酢、コンソメ	牛乳 あげぼん
24火	ごはん	さんまのかば焼き きんぴらごぼう 小松菜磯和え みそ汁	615	21	213	2.1	526	19	226	1.7	さんま、のり、みそ はんぺん/牛乳 ひよこ豆、ベーコン	米、油、片栗粉 砂糖、ごま /米、バター	しょうが、ごぼう、にんじん、もやし しらす、こまつな、ねぎ、みつば /たまねぎ、にんじん、ピーマン	酒、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 /食塩、コンソメ	牛乳 ひよこ豆 ピラフ
25水	ごはん	れんこんの豚はさみ焼き なすとピーマンの味噌炒め なめこのみそ汁 ぶどう	602	21	216	1.8	515	19	228	1.5	豆腐、豚ひき肉、 みそ/牛乳、卵、 牛乳、しらす干し	米、パン粉、片栗粉 砂糖、油/バター ホットケーキ粉	ねぎ、れんこん、なす、ピーマン にんじん、なめこ、ぶどう /ほうれん草、にんじん	食塩、しょうゆ ウスターソース かつお・昆布だし汁	牛乳 カルシウム ケーキ
26木	きのこカレー	ブロッコリーと ちくわのサラダ コンソメスープ	606	20	201	1.8	518	18	216	1.5	豚肉、ちくわ、 かつお節、鶏肉 /牛乳	米、油、じゃが芋、マヨネーズ 蜂蜜、バター、小麦粉/砂糖 寒天、豆乳クリーム、ビスケット	にんにく、まいたけ、エリンギ、コーン缶 たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり しめじ、だいこん、チンゲンサイ/ぶどう果汁	カレー粉、しょうゆ コンソメ、ケチャップ ウスターソース、食塩	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット
27金	ごはん 白身魚の オランダ揚げ	さつま芋とりんごの里ね煮 小松菜のおか和え みそ汁	611	22	285	1.5	522	19	283	1.3	たら、卵、かつお節 みそ、高野豆腐 油揚げ/牛乳	米、小麦粉、バター 砂糖、さつま芋、油 /小麦粉、黒砂糖、油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、りんご レモン果汁、こまつな、しめじ/干しぶどう	食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁 /ペーキングパウダー	牛乳 黒糖蒸しパン
28土	ごはん	厚揚げの味噌炒め 小松菜とコーンのごま和え すまし汁	587	21	319	2.3	503	18	310	1.9	豚肉、生揚げ わかめ、みそ /牛乳	米、ごま油、片栗粉 砂糖、ごま、麵/クラッカー ブルーベリージャム	たまねぎ、にんじん、ピーマン 干しいたけ、しょうが、にんにく コーン缶、こまつな、だいこん/梨	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁、食塩	牛乳 梨 クラッカーサンド
30月	ごはん	酢豚 青菜のナムル 中華スープ	596	20	214	1.8	511	18	226	1.5	豚肉、卵 /牛乳、卵、牛乳	米、片栗粉、ごま油、油 さつま芋、砂糖、ごま /ホットケーキ粉、砂糖	しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン 干しいたけ、ほうれん草、えのきたけ もやし、クリームコーン缶、万能ねぎ/りんご	しょうゆ、酒、ケチャップ 食塩、中華だし汁の素 酢、みりん/ココア	牛乳 りんご ココア ホットケーキ
31火	ごはん	さばのみそ煮 根菜の炒め煮 豆腐のすまし汁	612	23	238	2.1	523	20	245	1.7	さば、みそ 豆腐、わかめ /牛乳、卵、牛乳	米、砂糖、ごま油 さつま芋、油、ごま /バター、ホットケーキ粉	しょうが、れんこん、にんじん いんげん、こまつな/かぼちゃ	酒、みりん、食塩 かつお・昆布だし汁 しょうゆ	牛乳 ハロワイン ケーキ
遠足	おにぎり (しごこましらす) スティックにんじん	鶏肉のカレー粉揚げ きゅうりの即席漬け 煮かし手 りんご	636	22	169	1.6	542	20	190	1.3	しらす干し 鶏肉/牛乳 鶏肉、ベーコン	米、ごま、小麦粉、砂糖 油、片栗粉、さつま芋 /スパゲティ、油、バター	にんじん、きゅうり、りんご /たまねぎ、にんじん、ピーマン	しそふりかけ、食塩 酒、カレー粉、しょうゆ /食塩、ケチャップ、コンソメ	牛乳 スナバグフィー ナポリタン
誕生日会	栗ごはん 鶏肉のみそ焼き	青菜の煮蒸し にんじんのうま煮 豆腐すまし汁 りんご	595	21	207	2.6	510	18	221	2.1	こんが、鶏肉、わかめ みそ、かつお節、豆腐 かまぼこ/牛乳、豆乳	米、栗、砂糖、油 /砂糖、小麦粉、蜂蜜、 油、豆乳クリーム	たまねぎ、ほうれん草、えのきたけ しめじ、にんじん、糸みつば、りんご /バナナ、りんご天然果汁	しょうゆ、食塩、みりん かつお・昆布だし汁、酒 /ペーキングパウダー、食塩	牛乳 バナナケーキ