



平成30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

3・4・5歳児 1・2歳児

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(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)	熱量(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)					
1月	ごはん	チキンステーキのソース クリームチーズホチキス かぶのコンソメスープ 柿	636	21	205	1.5	542	18	219	1.2	鶏肉、チーズ /牛乳、きなこ	米、バター、油、片栗粉 じゃが芋、マヨネーズ、砂糖 /ロールパン、油、砂糖、ごま	たまねぎ、エリンギ、しめじ、ブロッコリー にんじん、かぶ、かき	食塩、酒、しょうゆ 酢、コンソメ /食塩	牛乳 あげぼん
2火	きじ焼き丼	さつまいもの甘煮 チンゲン菜としめじのソテー みそ汁	631	22	247	1.9	538	20	253	1.6	鶏肉、生揚げ、みそ /牛乳、かつお節	米、砂糖、バター さつまいも /米、ごま	たまねぎ、干しいたけ、ピーマン チンゲン菜、しめじ、コーン缶、かぶ	酒、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 食塩、コンソメ、しょうゆ	牛乳 おかかおにぎり
3水	ごはん	鶏肉の磯辺揚げ 小松菜の納豆和え 五目みそ汁 りんご	620	21	226	1.7	529	18	236	1.4	鶏肉、青のり、納豆 油揚げ、みそ、/牛乳 ベーコン、ひよこまめ	米、片栗粉、油 /米、バター	しょうが、こまつな、にんじん 切り干し大根、たまねぎ、えのきたけ りんご/玉ねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 /コンソメ、食塩	牛乳 ひよこ豆のピラフ
4木	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	590	19	218	2.0	505	17	229	1.7	さんま、のり、わかめ みそ/牛乳	米、砂糖、片栗粉、油 ごま、焼ふ、しらす /米、さつま芋、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん こまつな、もやし、ねぎ	酒、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 /酒、食塩	牛乳 さつま芋ご飯
5金	ごはん	れんこん入ハンバーグ なすとピーマンのみそ炒め なめこのみそ汁 ぶどう	605	22	193	1.9	510	19	208	1.5	豚ひき肉、しらす 豆腐、みそ /牛乳、チーズ	米、パン粉、片栗粉 砂糖、油/ロールパン ブルーベリージャム	ねぎ、れんこん、なす、ピーマン にんじん、ほうれんそう、ぶどう	食塩、しょうゆ ウスターソース かつお・昆布だし汁	牛乳 ブルーベリー ジャムサンド
6土	ごはん	厚揚げのみそ炒め 小松菜とコーンのごま和え すまし汁	595	20	318	2.3	509	18	309	1.9	豚肉、生揚げ みそ、わかめ /牛乳	米、ごま油、片栗粉 砂糖、ごま、焼ふ /クワカ、いちごジャム	たまねぎ、にんじん、ピーマン 干しいたけ、しょうが、こまつな コーン缶、だいこん/りんご	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁、食塩	牛乳 クワカサンド りんご
9火	ごはん	さわらの薬味焼き ひじきの五目煮 田舎汁	559	25	229	2.2	478	21	234	1.8	さわら、油あげ 高野豆腐、みそ、ひじき /牛乳、ツナ缶	米、小麦粉、油 砂糖 /コッペンパン、マヨネーズ	ねぎ、しょうが、にんじん、れんこん 絹さや、かぼちゃ、小松菜、ごぼう /たまねぎ	酒、みりん、しょうゆ かつお・昆布だし汁	牛乳 ツナコッペ
10水	きのこ カレーライス	ブロッコリーとちくわのサラダ コンソメスープ	632	22	212	2	539	19	225	1.6	豚肉、ちくわ、チーズ かつお節、鶏肉 /牛乳、油	米、油、じゃが芋、バター 小麦粉、マヨネーズ、砂糖 /小麦粉、砂糖、油	しめじ、まいたけ、エリンギ、玉ねぎ、にんじん ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、だいこん チンゲン菜、/りんご、干しぶどう	カレー粉、しょうゆ、食塩 ウスターソース、ケチャップ コンソメ/ペーキングパウダー	牛乳 りんごむしぼん
11木	ごはん	ハンバーグ ピーズサラダ みそ汁	698	22	206	2.2	577	19	212	1.6	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵 牛乳、ツナ缶、大豆、みそ /牛乳、牛乳、きなこ	米、油、パン粉、砂糖 さつまいも、オリーブ油 じゃが芋/片栗粉、砂糖	たまねぎ、きゅうり、にんじん こまつな、レモン果汁	食塩、ケチャップ、しょうゆ ウスターソース、酢 かつお昆布だし汁	牛乳 牛乳もち
12金	ごはん	さばの塩麹焼き 小松菜と人参の磯和え 根菜汁	552	23	210	1.9	475	20	223	1.5	さば、のり 豚肉、油揚げ みそ/牛乳、鶏肉	米、油、米こうじ /砂糖、米、油	小松菜、にんじん、えのきたけ だいこん、ごぼう、ねぎ /しめじ、しいたけ、人参	食塩、しょうゆ かつおだし汁/ しょうゆ、酒、食塩	牛乳 きのこご飯
13土	焼きそば	春雨の中華和え 中華スープ	631	23	250	2.3	538	20	255	1.9	豚肉、鶏ささみ、豆腐 /牛乳、チーズ、のり	焼きそばめん、油 春雨、ごま油、砂糖 じゃがいも/米、ごま	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ にら、ブロッコリー、コーン缶、大根、こまつな /バナナ	しょうゆ、中濃ソース ウスターソース、ケチャップ 酢、鶏がらだし、食塩	牛乳 チーズおにぎり バナナ
15月	ごはん	チキンステーキのソース クリームチーズホチキス かぶのコンソメスープ 柿	636	21	205	1.5	542	18	219	1.2	鶏肉、チーズ /牛乳、きなこ	米、バター、油、片栗粉 じゃが芋、マヨネーズ、砂糖 /ロールパン、油、砂糖、ごま	たまねぎ、エリンギ、しめじ、ブロッコリー にんじん、かぶ、かき	食塩、酒、しょうゆ 酢、コンソメ /食塩	牛乳 あげぼん
16火	きじ焼き丼	さつまいもの甘煮 チンゲン菜としめじのソテー みそ汁	631	22	247	1.9	538	20	253	1.6	鶏肉、生揚げ、みそ /牛乳、かつお節	米、砂糖、バター さつまいも /米、ごま	たまねぎ、干しいたけ、ピーマン チンゲン菜、しめじ、コーン缶、かぶ	酒、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 食塩、コンソメ、しょうゆ	牛乳 おかかおにぎり
17水	ごはん	鶏肉の磯辺揚げ 小松菜の納豆和え 五目みそ汁 りんご	620	21	226	1.7	529	18	236	1.4	鶏肉、青のり、納豆 油揚げ、みそ、/牛乳 ベーコン、ひよこまめ	米、片栗粉、油 /米、バター	しょうが、こまつな、にんじん 切り干し大根、たまねぎ、えのきたけ りんご/玉ねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 /コンソメ、食塩	牛乳 ひよこ豆のピラフ
18木	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	590	19	218	2	505	17	229	1.7	さんま、のり、わかめ みそ/牛乳	米、砂糖、片栗粉、油 ごま、焼ふ、しらす /米、さつま芋、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん こまつな、もやし、ねぎ	酒、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 /酒、食塩	牛乳 さつま芋ご飯
19金	ごはん	れんこん入ハンバーグ なすとピーマンのみそ炒め なめこのみそ汁 ぶどう	605	22	193	1.9	510	19	208	1.5	豚ひき肉、しらす 豆腐、みそ /牛乳、チーズ	米、パン粉、片栗粉 砂糖、油/ロールパン ブルーベリージャム	ねぎ、れんこん、なす、ピーマン にんじん、ほうれんそう、ぶどう	食塩、しょうゆ ウスターソース かつお・昆布だし汁	牛乳 ブルーベリー ジャムサンド
20土	ごはん	厚揚げのみそ炒め 小松菜とコーンのごま和え すまし汁	595	20	318	2.3	509	18	309	1.9	豚肉、生揚げ みそ、わかめ /牛乳	米、ごま油、片栗粉 砂糖、ごま、焼ふ /クワカ、いちごジャム	たまねぎ、にんじん、ピーマン 干しいたけ、しょうが、こまつな コーン缶、だいこん/りんご	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁、食塩	牛乳 クワカサンド りんご
22月	ごはん	豆腐の中華煮 大根サラダ 中華スープ 柿	628	22	282	2.4	536	19	281	2.0	豚肉、豆腐 ハム、鶏ひき肉 /牛乳、チーズ	米、ごま油、砂糖 片栗粉、油、ごま /小麦粉、砂糖、バター	にんじん、はくさい、干しいたけ チンゲン菜、だいこん、きゅうり クリームコーン缶、ねぎ、柿	食塩、しょうゆ 鶏がらだし、酢 /ペーキングパウダー	牛乳 チーズむしぼん
23火	ごはん	さわらの薬味焼き ひじきの五目煮 田舎汁	559	25	229	2.2	478	21	234	1.8	さわら、油あげ 高野豆腐、みそ、ひじき /牛乳、ツナ缶	米、小麦粉、油 砂糖 /コッペンパン、マヨネーズ	ねぎ、しょうが、にんじん、れんこん 絹さや、かぼちゃ、小松菜、ごぼう /たまねぎ	酒、みりん、しょうゆ かつお・昆布だし汁	牛乳 ツナコッペ
24水	きのこ カレーライス	ブロッコリーとちくわのサラダ コンソメスープ	632	22	212	2.0	539	19	225	1.6	豚肉、ちくわ、チーズ かつお節、鶏肉 /牛乳、油	米、油、じゃが芋、バター 小麦粉、マヨネーズ、砂糖 /小麦粉、砂糖、油	しめじ、まいたけ、エリンギ、玉ねぎ、にんじん ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、だいこん チンゲン菜、/りんご、干しぶどう	カレー粉、しょうゆ、食塩 ウスターソース、ケチャップ コンソメ/ペーキングパウダー	牛乳 りんごむしぼん
25木	ごはん	ハンバーグ ピーズサラダ みそ汁	698	22	206	2.2	577	19	212	1.6	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵 牛乳、ツナ缶、大豆 みそ/牛乳、牛乳、きなこ	米、油、パン粉、砂糖 さつまいも、オリーブ油 じゃが芋/片栗粉、砂糖	たまねぎ、きゅうり、にんじん こまつな、レモン果汁	食塩、ケチャップ、しょうゆ ウスターソース、酢 かつお昆布だし汁	牛乳 牛乳もち
26金	ごはん	さばの塩麹焼き 小松菜と人参の磯和え 根菜汁	552	23	210	1.9	475	20	223	1.5	さば、のり 豚肉、油揚げ みそ/牛乳、鶏肉	米、油、米こうじ /砂糖、米、油	小松菜、にんじん、えのきたけ だいこん、ごぼう、ねぎ /しめじ、しいたけ、人参	食塩、しょうゆ かつおだし汁/ しょうゆ、酒、食塩	牛乳 きのこご飯
27土	焼きそば	春雨の中華和え 中華スープ	631	23	250	2.3	538	20	255	1.9	豚肉、鶏ささみ、豆腐 /牛乳、チーズ、のり	焼きそばめん、油 春雨、ごま油、砂糖 じゃがいも/米、ごま	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ にら、ブロッコリー、コーン缶、大根、こまつな /バナナ	しょうゆ、中濃ソース ウスターソース、ケチャップ 酢、鶏がらだし、食塩	牛乳 チーズおにぎり バナナ
29月	ごはん	チキンステーキのソース クリームチーズホチキス かぶのコンソメスープ 柿	636	21	205	1.5	542	18	219	1.2	鶏肉、チーズ /牛乳、きなこ	米、バター、油、片栗粉 じゃが芋、マヨネーズ、砂糖 /ロールパン、油、砂糖、ごま	たまねぎ、エリンギ、しめじ、ブロッコリー にんじん、かぶ、かき	食塩、酒、しょうゆ 酢、コンソメ /食塩	牛乳 あげぼん
30火	きじ焼き丼	さつまいもの甘煮 チンゲン菜としめじのソテー みそ汁	631	22	247	1.9	538	20	253	1.6	鶏肉、生揚げ、みそ /牛乳、かつお節	米、砂糖、バター さつまいも /米、ごま	たまねぎ、干しいたけ、ピーマン チンゲン菜、しめじ、コーン缶、かぶ	酒、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 食塩、コンソメ、しょうゆ	牛乳 おかかおにぎり
31水	ごはん	鶏肉の磯辺揚げ 小松菜の納豆和え 五目みそ汁 りんご	620	21	226	1.7	529	18	236	1.4	鶏肉、青のり、納豆 油揚げ、みそ、/牛乳 ベーコン、ひよこまめ	米、片栗粉、油 /米、バター	しょうが、こまつな、にんじん 切り干し大根、たまねぎ、えのきたけ りんご/玉ねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 /コンソメ、食塩	牛乳 ひよこ豆のピラフ
遠足	おにぎり (しそ・ごましらす)	鶏肉のカレー粉揚げ ふかし芋 スティックにんじん 茹で野菜 りんご	685	26	264	2.0	582	22	266	1.7	しらす干し、鶏肉、チーズ /牛乳、鶏肉、ベーコン	米、ごま、砂糖、小麦粉 片栗粉、油、さつまいも マヨネーズ/油 スライスチーズ、バター	にんじん、ブロッコリー、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、ウスターソース、コンソメ	牛乳 スバゲティ ナポリタン
誕生日会	栗ごはん	鶏肉のみそ焼き 青菜煮浸し 人参うま煮 すまし汁 りんご	624	24	256	2.8	533	21	260	2.3	昆布、鶏肉、みそ、豆腐 かつお節、わかめ、 かまぼこ/牛乳、牛乳、卵	米、栗、砂糖、油 /バター、小麦粉 豆乳クリーム、ホットケーキ粉	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ にんじん、えのき、糸みつば、りんご /かぼちゃ	酒、食塩 しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	牛乳 かぼちゃケーキ