



日付	献立名	午前乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量	
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児
1 火	野菜うどん 南瓜の天ぷら グリーンサラダ 梨	牛乳	牛乳 ホットケーキ	バナナ	干しうどん サフラワー油 ○ホットケーキ粉 大豆油 小麦粉 ○メープルシロップ	○牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 ○卵 卵 ○バター かつお節	なし かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん だいこん ブロッコリー アスパラ ねぎ こまつな	エネルギー 587 タンパク質 20.2	546 kcal 19.3 g
2 水	十六穀米 豆腐のみそ汁 鮭のチーズ焼き いんげんのごま和え 巨峰	牛乳	大学芋	市販菓子	米 ○さつまいも ○大豆油 ○三温糖 ごま(乾) 三温糖 ○ごま(乾)	◎牛乳 べにさけ 木綿豆腐 油揚げ とろけるチーズ 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	ぶどう いんげん きゅうり しめじ ねぎ じゅうろくさきげ	エネルギー 586 タンパク質 23.2	517 kcal 21 g
3 木	タンメン 真珠蒸し ポパイサラダ バナナ	牛乳	リンゴゼリー せんべい	市販菓子	生中華めん 米 ごま油 三温糖 片栗粉	◎牛乳 豚ひき肉 かつお節 豚肉 ○かんでん(粉)	○りんご濃縮果汁 バナナ ほうれんそう コーン缶 もやし はくさい しめじ にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ しいたけ しょうが	エネルギー 599 タンパク質 23.2	506 kcal 20.1 g
4 金	手作りふりかけごはん じゃが芋のみそ汁 鶏肉のごま味噌焼 キャベツのおひたし りんご	牛乳	フレンチ トースト	市販菓子	米 ○食パン じゃがいも ごま ○砂糖 砂糖	◎牛乳 鶏もも肉 ○牛乳 ○卵 かつお節 しらす干し 焼きのり ○バター 米みそ(淡色辛みそ)	りんご キャベツ だいこん しめじ ねぎ にんじん	エネルギー 592 タンパク質 29.7	481 kcal 24 g
5 土	マーガリンサンド コンソメコンスープ ウイナーソテー フレンチサラダ バナナ	牛乳	牛乳 クッキー せんべい	市販菓子	食パン マーガリン サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 ウイナー	バナナ はくさい きゅうり キャベツ みかん缶 にんじん コーン缶	エネルギー 610 タンパク質 16.2	531 kcal 16.1 g
7 月	わかめごはん おふのみそ汁 豆腐のまご揚げ ブロッコリーのおひたし 巨峰	牛乳	じゃこトースト	市販菓子	米 ○食パン 大豆油 焼ふ 片栗粉 ○マヨネーズ	◎牛乳 鶏ひき肉 卵 えび ○あおのり ○しらす干し しらす干し かつお節 ○粉チーズ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう ブロッコリー もやし にんじん こまつな ねぎ	エネルギー 564 タンパク質 20.2	475 kcal 18.7 g
8 火	焼きそば かき卵汁 はんぺん焼き ごま酢和え りんご	牛乳	のりおにぎり	市販菓子	焼きそばめん ○米 サフラワー油 ごま油 三温糖	◎牛乳 はんぺん バター 豚肉 卵 ○焼きのり かつお節 あおのり	りんご きゅうり にんじん パイン缶 キャベツ もやし ほうれんそう たまねぎ ピーマン しいたけ	エネルギー 582 タンパク質 19.6	495 kcal 17.7 g
9 水	ごはん 青菜のみそ汁 八宝菜 もやしナムル バナナ	牛乳	りんご 蒸しケーキ	市販菓子	米 ○ホットケーキ粉 ○砂糖 サフラワー油 ごま油 ごま(乾) 三温糖	◎牛乳 豚肉 ○牛乳 やりいか えび ○卵 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	バナナ はくさい にんじん こまつな ほうれんそう たけのこ ○りんご ねぎ ○干しぶどう ピーマン 干しいたけ しょうが	エネルギー 624 タンパク質 20.6	534 kcal 18.9 g
10 木	肉うどん 野菜のかき揚げ かぶときゅうりの和風サラダ 梨	牛乳	フルーツ ヨーグルト	ふりかけ おにぎり	干しうどん さつまいも 油 ○砂糖 小麦粉	◎牛乳 豚肉 かつお節 ちくわ 卵 米みそ(淡色辛みそ) ○ヨーグルト(無糖)	なし きゅうり にんじん ○もも缶 ○みかん缶 ○バナナ たまねぎ だいこん かぶ 板こんにやく ねぎ ごぼう いんげん	エネルギー 588 タンパク質 18.7	537 kcal 18.7 g
11 金	ひじきごはん なめこ汁 鶏の照り焼き わかめの和え物 バナナ	牛乳	くるくるサンド	市販菓子	米 ○食パン ○いちごジャム サフラワー油 三温糖	◎牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ) わかめ(生)	なめこ きゅうり キャベツ ねぎ にんじん ひじき	エネルギー 558 タンパク質 21.3	484 kcal 20.5 g
12 土	豚丼 キャベツのみそ汁 かに風サラダ りんご	牛乳	牛乳 ビスケット せんべい	市販菓子	米 三温糖 ごま油	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 かにかまぼこ かつお節 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	りんご キャベツ たまねぎ きゅうり 干しいたけ ねぎ	エネルギー 600 タンパク質 19.7	524 kcal 18.8 g
15 火	フランスパン きのこクリームシチュー 鮭のぼん粉やき コーンサラダ 梨	牛乳	子ぎつね おにぎり	バナナ	フランスパン ○米 じゃがいも 小麦粉 油 ○三温糖	◎牛乳 べにさけ 鶏もも肉 ○油揚げ バター	なし たまねぎ コーン缶 きゅうり キャベツ にんじん しめじ	エネルギー 610 タンパク質 26.9	518 kcal 23.6 g
16 水	ごはん なるとのクルクルスープ 春巻 浅漬 巨峰	牛乳	フルーツサンド	市販菓子	米 ○ロールパン ○砂糖 大豆油 はるさめ 片栗粉	◎牛乳 ○生クリーム ほたて貝柱水煮缶 豚ひき肉 なると	ぶどう こまつな たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん ねぎ しいたけ かぶ ○もも缶 ○みかん缶 たけのこ ○パイン缶 干しいたけ しょうが	エネルギー 586 タンパク質 15.8	505 kcal 15.7 g
17 木	ゆかりごはん たまねぎのみそ汁 鶏肉のあずま煮 ごぶ和え バナナ	牛乳	ポップマン ボール	市販菓子	米 ○米 じゃがいも 大豆油 片栗粉 ごま(乾)	◎牛乳 鶏肉 かつお節 ○バター 米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな 塩こんぶ しょうが バナナ	エネルギー 654 タンパク質 19.1	538 kcal 17.8 g



日付	献立名	午前乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量	
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児
18 金	ジャージャー麺風 にら玉スープ ちくわ詰め ミンドレサラダ りんご	牛乳	牛乳 ふかし芋	市販菓子	焼きそばめん ○さつまいも 片栗粉 サフラワー油 三温糖	○牛乳 ◎牛乳 豚ひき肉 ちくわ 卵 チーズ ハム 鶏がらスープ かつお節 みみそ(淡色辛みそ)	りんご たまねぎ きゅうり キャベツ 赤ピーマン ピーマン ねぎ しょうが にら にんじん	エネルギー 623 kcal	たんぱく質 532 kcal
19 土	クロワッサン トマトスープ 炒めビーフン コールスローサラダ バナナ	牛乳	牛乳 パイ菓子 せんべい	市販菓子	クロワッサン ビーフン マヨネーズ	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 かまぼこ	バナナ キャベツ トマト きゅうり にんじん たまねぎ もやし しょうが トマトピューレ コーン缶	エネルギー 624 kcal	たんぱく質 532 kcal
21 月	ピビンパ丼 かぶのみそ汁 涼拌三条 巨峰	牛乳	ミニしょうゆ ラーメン	市販菓子	米 ○生中華めん 三温糖 はるさめ ごま油 ○ごま油 サフラワー油	◎牛乳 豚ひき肉 ○なると ハム ○鶏がらスープ 油揚げ ○焼きのり かつお節 鶏がらスープ みみそ(淡色辛みそ)	ぶどう もやし かぶ にんじん きゅうり もやし ほうれんそう ○ねぎ ねぎ ○ほうれんそう	エネルギー 588 kcal	たんぱく質 509 kcal
22 火	レーズンバターロール オニオンスープ スパニッシュオムレツ ハムサラダ りんご	牛乳	チーズ入り いももち	市販菓子	ぶどうパン ○じゃがいも じゃがいも ○片栗粉 ○三温糖 マーガリン 油 サフラワー油	◎牛乳 卵 ハム 鶏もも肉 ○とろけるチーズ とろけるチーズ	りんご たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー パセリ	エネルギー 597 kcal	たんぱく質 496 kcal
23 水	納豆ごはん さつま芋のみそ汁 魚のマリネ おひたし バナナ	牛乳	アップルパイ風	市販菓子	米 さつまいも ○ぎょうざの皮 ○砂糖 ○大豆油 大豆油 小麦粉 サフラワー油	◎牛乳 かじき 納豆 ○バター かつお節 あおのり みみそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう バナナ ○りんご もやし トマト たまねぎ ねぎ にんじん	エネルギー 643 kcal	たんぱく質 536 kcal
24 木	和風スパゲティ 豆腐スープ 粉ふき芋 トマトサラダ みかん	牛乳	グラタントースト	ふりかけ おにぎり	スパゲティ じゃがいも ○食パン ○小麦粉 サフラワー油	◎牛乳 木綿豆腐 ベーコン ○生クリーム ○牛乳 ○ツナ缶 ○バター バター かつお節 焼きのり ○とろけるチーズ	みかん トマト たまねぎ しいたけ きゅうり パセリ キャベツ しめじ にんじん ○たまねぎ こまつな ねぎ マッシュルーム缶 ○コーン缶	エネルギー 595 kcal	たんぱく質 477 kcal
25 金	栗ごはん ほうれん草のみそ汁 筑前煮 大根サラダ 柿	牛乳	サーター アランダギー	市販菓子	米 くり ○小麦粉 ○砂糖 ○油 サフラワー油 三温糖	◎牛乳 鶏もも肉 ちくわ ハム かにかまぼこ ○卵 油揚げ かつお節 みみそ(淡色辛みそ)	かき だいこん ほうれんそう にんじん きゅうり 板こんにやく たけのこ ごぼう ねぎ 干しいたけ	エネルギー 597 kcal	たんぱく質 519 kcal
26 土	にゅうめん 南瓜の甘煮 ツナサラダ りんご	牛乳	牛乳 クラッカー せんべい	市販菓子	干しとうめん、 三温糖 マヨネーズ	◎牛乳 ◎牛乳 豚肉 ツナ缶 かつお節	りんご かぼちゃ こまつな きゅうり キャベツ にんじん ねぎ 干しいたけ	エネルギー 600 kcal	たんぱく質 509 kcal
28 月	カレーライス わかめスープ レバーの甘辛煮 きゅうりレモン漬 バナナ	牛乳	あげばん	市販菓子	米 ○ロールパン じゃがいも ○油 ○グラニュー糖 サフラワー油 三温糖 ごま(乾)	◎牛乳 鶏レバー 豚肉 わかめ(生)	バナナ たまねぎ きゅうり にんじん ねぎ レモン にんにく	エネルギー 637 kcal	たんぱく質 522 kcal
29 火	ごはん 南瓜のみそ汁 豚の生姜焼き 二色和え 梨	牛乳	さつま芋の パウンド ケーキ	バナナ	米 ○小麦粉 ○グラニュー糖 ○さつまいも サフラワー油	◎牛乳 豚肉 ○バター 油揚げ かつお節 ○卵 みみそ(淡色辛みそ)	なし ほうれんそう たまねぎ かぼちゃ こまつな にんじん しょうが	エネルギー 596 kcal	たんぱく質 472 kcal
30 水	ちらし寿し すまし汁 魚のみそ漬焼 白菜のこぶ和え 巨峰	牛乳	手作り あんみつ	市販菓子	米 ○砂糖 ○三温糖 三温糖 サフラワー油 ○黒蜜	◎牛乳 かじき 木綿豆腐 かつお節 油揚げ ○あずき(乾) しらす わかめ(生) 焼きのり ○かんでん みみそ(淡色辛みそ) 卵	ぶどう はくさい れんこん ○バナナ ○もも缶 ねぎ ○みかん缶 にんじん かんぴょう(乾) さやえんどう 干しいたけ 塩こんぶ	エネルギー 638 kcal	たんぱく質 548 kcal
31 木	ナポリタンスパゲティ 貝柱ときのこのスープ 鶏のから揚げ ポテトサラダ みかん	牛乳	ハロウィン カップケーキ	市販菓子	スパゲティ じゃがいも ○小麦粉 片栗粉 大豆油 ○砂糖 マヨネーズ サフラワー油	◎牛乳 鶏もも肉 ほたて缶 ウインナー ○牛乳 ○卵 ハム 粉チーズ ○バター	みかん はくさい たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ ○かぼちゃ しょうが マッシュルーム缶 ピーマン	エネルギー 635 kcal	たんぱく質 530 kcal

※都合により献立を変更する場合があります。
(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料です。)
※延長補食分は別で計算しております。

目標 摂取量	幼児 628kcal	乳児 521kcal	たんぱく質 25.1g	20.8g	平均 摂取量	幼児 603kcal	乳児 514kcal	たんぱく質 20.8g	19.2g
-----------	---------------	---------------	----------------	-------	-----------	---------------	---------------	----------------	-------

<行事食>

- ・17日(木) はな組お弁当昼食
- ・29日(火) つき・ほしお料理保育
「さつま芋のパウンドケーキ」
- ・30日(水) 誕生会
- ・31日(木) ハロウィンおやつ



献立や食材に興味を持ち、よくかんで味わって食べましょう