



令和5年10月 献立表

3歳以上児



日 曜			あか	黄	みどり	栄養価	行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 日							
2 月	ささ身揚げ 切り干し大根の中華和え むらくも汁 レンコンのきんぴら オレンジ	ヨーグルトみかんゼリー (手作り) せんべい	若鶏、ささ身(生) かに風味かまぼこ 絹ごし豆腐 鶏卵 全卵(生) ゼラチン ヨーグルト(全脂無糖)	プレミックス粉(てんぷら用) 調合油 ごま油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ざらめ糖(グラニュー糖) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) にんにく 切干しだいこん(乾) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みつしこんぶ(れんこん、バレンシアオレンジ、バレンシアオレンジ) うんしゅうみかん缶詰	1杯あたり: 362kcal たんぱく: 20.1g 脂質: 9g	食塩相当量: 1.9g
3 火	秋野菜カレー 小女子甘煮 牛乳100 みかん	なかよしヨーグルト いも花子	ふた大型種、かた(脂身つき、生) いかなぎ(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) さつまいも(塊根、皮むき、生) 芋かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) なす(果実、生) エリンギ(生) さやいんげん(若ざや、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	1杯あたり: 399kcal たんぱく: 10.9g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 0.9g
4 水	かじきのねぎ味噌焼き 春雨ソテー わかめ汁 ペイクポテト りんご	牛乳100 セザミトースト(手作り)	めかじき(生) 米みそ(甘みそ) ふた大型種、かた(脂身つき、生) 絹ごし豆腐 普通牛乳	オリーブ油 緑豆はるさめ(乾) ごま油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(いり) ざらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター 食パン	根深ねぎ(葉、軟白、生) しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾燥わかめ(葉干し) みつしこんぶ(葉干し) りんご(皮むき、生)	1杯あたり: 502kcal たんぱく: 20.3g 脂質: 21.4g	食塩相当量: 2.7g
5 木	切り干し大根の含め煮 かぼちゃキャッシュ 白菜汁 ブロッコリーのおかか和え 梨	麦茶 ビスケット	ふた大型種、かた(脂身つき、生) さつま揚げ 油揚げ いんげんまめ(全粒、乾) 鶏卵 全卵(生) 米みそ(甘みそ) かつお節	オリーブ油 薄力粉(1等) 有塩バター ビスケット(ハード)	にんじん 切干しだいこん(乾) たまねぎ スイートコーン缶詰(ほうれんそう(葉、通年平均、生) 日本かぼちゃ(果実、生) ほうい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みつしこんぶ(葉干し) ブロッコリー(花序、生) 日本なし(生)	1杯あたり: 388kcal たんぱく: 13.6g 脂質: 16.6g	食塩相当量: 1.5g
6 金	揚げ豆腐 きのこと野菜のソテー 温そうめん汁 レバーの甘辛煮 みかん	牛乳100 おにぎり(手作り)	木綿豆腐 鶏卵 全卵(生) 焼き竹輪 若鶏、もも(皮つき、生) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳	オリーブ油 有塩バター そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 水稲穀粒(精白米)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) 乾しいたけ(乾) ほうれんそう(葉、通年平均、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) えのきたけ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) みつしこんぶ(葉干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	1杯あたり: 472kcal たんぱく: 19.3g 脂質: 17.9g	食塩相当量: 2.5g
7 土	ミルクリッチ グラタン 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト ビスケット	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) 若鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳	ソッパパン、オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 有塩バター パン粉(乾燥) ビスケット(ハード)	たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	1杯あたり: 669kcal たんぱく: 20.5g 脂質: 26.5g	食塩相当量: 1.8g
8 日							
9 月							
10 火	松風焼き スパゲティサラダ キャベツ汁 おさつバター みかん	ヨーグルトムース(手作り) いも花子	鶏肉、ひき肉(生) 木綿豆腐 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳 米みそ(甘みそ) 若鶏、ささ身(生) 油揚げ ヨーグルト(全脂無糖) クリーム(乳脂肪) ゼラチン	パン粉(乾燥) ごま(いり) オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) さつままいも(塊根、皮むき、生) 有塩バター 芋かりんとう	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) みつしこんぶ(葉干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	1杯あたり: 600kcal たんぱく: 21.7g 脂質: 28.1g	食塩相当量: 1.1g
11 水	メルルーサのフライ 三色和え ニラ玉汁 金時豆 梨	牛乳100 ツナコーンサンド(手作り)	メルルーサ(生) 鶏卵 全卵(生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) さき(全粒、乾) 普通牛乳 まぐろ(類缶詰(水煮、フレーク、ライト)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 ざらめ糖(中ざらめ糖) ロールパン マヨネーズ(全卵型)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みつしこんぶ(葉干し) 日本なし(生)	1杯あたり: 503kcal たんぱく: 24.2g 脂質: 18.5g	食塩相当量: 1.9g
12 木	里芋と生揚げの煮物 厚焼き卵 えのき汁 青菜の納豆和え オレンジ	牛乳100 アップルポテト(手作り)	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 生揚げ 鶏卵 全卵(生) 米みそ(甘みそ) 挽きわり納豆 普通牛乳	オリーブ油 さといも(球茎、水煮) さつままいも(塊根、皮むき、生) 有塩バター	にんじん たけのこ 乾しいたけ さやいんげん えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) みつしこんぶ(葉干し) ほうれんそう(葉、通年平均、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) りんご(皮むき、生)	1杯あたり: 461kcal たんぱく: 18.3g 脂質: 20.2g	食塩相当量: 1.6g
13 金	カレイの煮付け 揚げ出し豆腐 卵とじそうめん汁 さつままいもサラダ りんご	牛乳100 せんべい	まがれい(生) 凍り豆腐(乾) 若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 そうめん、ひやむぎ(乾) さつままいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) みつしこんぶ(葉干し) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾しいたけ(乾) 根深ねぎ(葉、軟白、生) きゅうり(果実、生) りんご(皮むき、生)	1杯あたり: 473kcal たんぱく: 25.2g 脂質: 19.6g	食塩相当量: 2.7g
14 土	エッグサンド 春雨スープ 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト ビスケット	鶏卵 全卵(生) クリーム(植物性脂肪) ふた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳	ロールパン マヨネーズ(全卵型) 緑豆はるさめ(乾) ごま油 ビスケット(ハード)	チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾しいたけ(乾) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	1杯あたり: 657kcal たんぱく: 22.2g 脂質: 27.3g	食塩相当量: 2.1g
15 日							
16 月	さつままいもシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 みかん	なかよしヨーグルト ビスケット	成豚、むね(皮つき、生) 普通牛乳 生揚げ 焼き竹輪	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) さつままいも(塊根、皮むき、生) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ビスケット(ハード)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ふなめじ(生) さやいんげん(若ざや、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	1杯あたり: 483kcal たんぱく: 16.9g 脂質: 16.6g	食塩相当量: 1.2g
17 火	ミートボール 青菜和え なめこ汁 かぼちゃの甘煮 オレンジ	牛乳100 せんべい	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	パン粉(乾燥) でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) 緑豆もやし(生) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みつしこんぶ(葉干し) 日本かぼちゃ(果実、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	1杯あたり: 409kcal たんぱく: 19.2g 脂質: 16.3g	食塩相当量: 1.8g



令和5年10月 献立表

3歳以上児



日 曜	献立		あか	黄	みどり	栄養価	行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
18 水	さばの味噌煮 和風ポテトサラダ すまし汁 きんぴらごぼう りんご	牛乳100 フレンチトースト(手作り)	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪 絹ごし豆腐 普通牛乳 鶏卵 全卵(生)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) ごま油 ごま(いり) 食パン 有塩バター	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みつしこ(素干し) ごぼう(根、生) れんこん(根茎、生) さやいんげん(若さや、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 594kcal タンパク: 24.8g 脂質: 24.1g	食塩相当量: 3.1g
19 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 豆麩汁 ブロッコリーのおかかかえ みかん	牛乳100 手作りクッキー(手作り)	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 系引き納豆 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 焼きふ(親世ふ) 薄力粉(1等) 有塩バター	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) みつしこ(素干し) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 562kcal タンパク: 21.8g 脂質: 25.6g	食塩相当量: 2.1g
20 金	鮭のちゃんちゃ焼き 青菜のごま和え 根菜汁 梨 もみじご飯	牛乳100 誕生ケーキ	しろさけ(新巻き、生) 米みそ(甘みそ) 若鶏もも(皮つき、生) 油揚げ 普通牛乳	有塩バター ごま(いり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲めし(精白米) ショートケーキ	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) ふなしめじ(生) ほうれんそう(にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) ごぼう(根、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みつしこ(素干し) 日本なし(生))	エネルギー: 589kcal タンパク: 24.8g 脂質: 21.6g	食塩相当量: 3.7g 誕生会
21 土	甘バターサンド ポルシチ 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト せんべい	ホイップクリーム(植物性脂肪) ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) 普通牛乳	食パン オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) ほうれんそう(葉、通年平均、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 660kcal タンパク: 22.2g 脂質: 21.9g	食塩相当量: 3.2g
22 日							
23 月	豚肉の生姜焼き コールスローサラダ まいたけ汁 じゃが芋きんぴら りんご	ヨーグルトドリンク(手作り) ビスケット	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(いり) ごま油 ビスケット(ハード)	たまねぎ(りん茎、生) しょうが(根茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) まいたけ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(素干し) みつしこ(素干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 486kcal タンパク: 16.6g 脂質: 23.5g	食塩相当量: 1.4g
24 火	きのこハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳100 みかん	なかよしヨーグルト せんべい	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) いかなぎ(生) 普通牛乳	オリーブ油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) ふなしめじ(生) えのきたけ(生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 454kcal タンパク: 15.6g 脂質: 19.3g	食塩相当量: 2.7g
25 水	魚の味噌マヨネーズ焼き 里芋の含め煮 かきたま汁 ゆで野菜 オレンジ	牛乳100 カレーパン(手作り)	メルルーサ(生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳 ぶた ひと肉(生)	オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) さといも(球茎、水煮) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) ロールパン	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) こまつな(葉、生) はささい(結球葉、生) 緑豆もやし(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 499kcal タンパク: 24.3g 脂質: 22.2g	食塩相当量: 3g
26 木	肉じゃが 野菜入り卵焼き なす汁 ヤーコンのきんぴら りんご	牛乳100 焼き芋(手作り)	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏肉 ひと肉(生) 鶏卵 全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 こんにやく(精粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま油 さつまいも(塊根、皮むき、生)	にんにく(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若さや、生) なす(果実、生) みつしこ(素干し) こまつな(葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 492kcal タンパク: 17.6g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 1.9g
27 金	おもち たくあん 大根汁 みかん	牛乳100 ビスケット	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 系引き納豆 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	たくあん漬(塩押しだいこん漬) だいこん(根、皮つき、生) みつしこ(素干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 335kcal タンパク: 13.7g 脂質: 12.7g	食塩相当量: 1.4g お餅つき
28 土	ソフトフランスピーナツパン ポトフ 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト せんべい	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) 普通牛乳	コッペパン らっかせい(ピーナツバター) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) ほうれんそう(葉、通年平均、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 566kcal タンパク: 20.2g 脂質: 18.5g	食塩相当量: 2.8g
29 日							
30 月	花焼売 ナムル のっぺい汁 ベイクドパンプキン みかん	フルーツヨーグルト(手作り) いも花子	ぶた ひと肉(生) 成鶏 もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖)	しゅうまいの皮 ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) さといも(球茎、生) 板こんにやく(精粉こんにやく) オリーブ油 ざらめ糖(グラニュー糖) 芋かりんどう	乾しただけ しょうが たまねぎ ほうれんそう にんじん 緑豆もやし にんにく みつしこ(素干し) だいこん ごぼう 根深ねぎ 日本かぼちゃ うんしゅうみかん じょうのう(早生、生) パナナ(生) なつみかん(缶詰) もも(缶詰、白肉種、果実)	エネルギー: 413kcal タンパク: 11.7g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 2.2g
31 火	鶏肉のバーベキューソース ミモザサラダ 豆腐汁 粉ふき芋 りんご りんご	牛乳100 スイートパンプキン(手作り)	若鶏 もも(皮つき、生) 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 クリーム(乳脂肪)	オリーブ油 食パン じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター	しょうが(根茎、生) りんご(皮むき、生) 根深ねぎ(にんにく(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) みつしこ(素干し) 西洋かぼちゃ(果実、生))	エネルギー: 434kcal タンパク: 16.7g 脂質: 21.1g	食塩相当量: 1.7g

※都合により献立を変更する場合があります。



令和5年10月 献立表

3歳未満児



日曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 日								
2 月	麦茶 りんご	ささ身揚げ 切り干し大根の中華和え むらくも汁 レンコンのきんぴら オレンジ ご飯	ヨーグルトみかんゼリー(手作り) せんべい	若鶏、ささ身(生) かに風味かまぼこ 絹ごし豆腐 鶏卵 全卵(生) セラチン ヨーグルト(全脂無糖)	プレミックス粉(てんぷら用) 調合油 ごま油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) さらめ糖(グラニュー糖) 米菓(塩せんべい)	りんご しょうが にんにく 切干しだいこん(乾) きゅうりにんじん 緑豆もやし 根菜ねぎ みつしいこんぶ れんこん(根茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) バレンシアオレンジ うんしゅうみかん缶詰	エネルギー: 409kcal タンパク: 16.5g 脂質: 6.7g	食塩相当量: 1.2g
3 火	麦茶 せんべい						エネルギー: 466kcal タンパク: 12.2g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 1g
4 水	麦茶 バナナ	かじきのねぎ味噌焼き 春雨ソテー わかめ汁 ペイクポテト りんご ご飯	牛乳100 セサミトースト(手作り)	めかじき(生) 米みそ(甘みそ) ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) 絹ごし豆腐 普通牛乳	オリーブ油 緑豆(はるさめ(乾)) ごま油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) ごま(すり) さらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター 食パン	バナナ(生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) にんじん スイートコーン缶詰 乾燥わかめ(素干し) みつしいこんぶ(素干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 530kcal タンパク: 17.8g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 1.9g
5 木	麦茶 オレンジ	切り干し大根の含め煮 かぼちゃキッシュ 白菜汁 ブロッコリーのおかか和え 梨 ご飯	麦茶 ビスケット	ぶた大型種、かつ(脂身つき、生) さつま揚げ 油揚げ いんげんまめ(全粒、乾) 鶏卵 全卵(生) 米みそ(甘みそ) かつお節	オリーブ油 薄力粉(1等) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	バレンシアオレンジ にんじん 切干しだいこん(乾) たまねぎ スイートコーン缶詰 ほうれんそう 日本かぼちゃ はくちん 根菜ねぎ みつしいこんぶ(素干し) ブロッコリー(花序、生) 日本なし(生)	エネルギー: 427kcal タンパク: 12.5g 脂質: 12.8g	食塩相当量: 1.1g
6 金	麦茶 りんご	揚げ豆腐 きのこと野菜のソテー 温そうめん汁 レバーの甘辛煮 みかん ご飯	牛乳100 おにぎり(手作り)	木綿豆腐 鶏卵 全卵(生) 焼き竹輪 若鶏、もも(皮つき、生) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳	オリーブ油 有塩バター そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 水稲穀粒(精白米)	りんご(皮むき、生) ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) 乾しいたけ(乾) ほうれんそう スイートコーン缶詰 えのきたけ(生) 根菜ねぎ たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) みつしいこんぶ(素干し) うんしゅうみかん、じょうのう(果生、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 489kcal タンパク: 16.4g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 1.8g
7 土	麦茶 せんべい	ミルクリッチ グラタン 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト ビスケット	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) 若鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) コッパン オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 有塩バター パン粉(乾燥) ビスケット(ハード)	りんご(皮むき、生) ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) 乾しいたけ(乾) ほうれんそう スイートコーン缶詰 えのきたけ(生) 根菜ねぎ たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) みつしいこんぶ(素干し) うんしゅうみかん、じょうのう(果生、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 467kcal タンパク: 14.8g 脂質: 17.5g	食塩相当量: 1.3g
8 日								
9 月								
10 火	麦茶 せんべい	松風焼き スパゲティサラダ キャベツ汁 おさつバター みかん ご飯	ヨーグルトムース(手作り) いも花子	鶏肉、ひき肉(生) 木綿豆腐 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳 米みそ(甘みそ) 若鶏、ささ身(生) 油揚げ ヨーグルト(全脂無糖) クリーム(乳脂肪) セラチン	米菓 パン粉(乾燥) ごま(すり) オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ さつまいも(塊根、皮むき、生) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) 手かりんどう	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) みつしいこんぶ(素干し) うんしゅうみかん、じょうのう(果生、生)	エネルギー: 581kcal タンパク: 19.1g 脂質: 20.6g	食塩相当量: 1g
11 水	麦茶 ポーロ	メルルーサのフライ 三色和え ニラ玉汁 金時豆 梨 ご飯	牛乳100 ツナコーンサンド(手作り)	メルルーサ(生) 鶏卵 全卵(生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳 まぐろ類缶詰(水煮、フレック、ライト)	ポーロ(衛生ポーロ) 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 さらめ糖(中ざら糖) 水稲穀粒(精白米) ロールパン マヨネーズ(全卵型)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にら(葉、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) みつしいこんぶ(素干し) 日本なし(生)	エネルギー: 559kcal タンパク: 20.9g 脂質: 15.4g	食塩相当量: 1.5g
12 木	麦茶 バナナ	里芋と生揚げの煮物 厚焼き卵 えのき汁 青菜の納豆和え オレンジ ご飯	牛乳100 アップルポテト(手作り)	ぶた大型種、かつ(脂身つき、生) 生揚げ 鶏卵 全卵(生) 米みそ(甘みそ) 挽きわり納豆 普通牛乳	オリーブ油 さといも(球茎、水煮) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) 有塩バター	バナナ(生) にんじん、たけのこ 乾しいたけ(乾) さやいんげん えのきたけ(生) たまねぎ 乾燥わかめ みつしいこんぶ(素干し) ほうれんそう バレンシアオレンジ(砂じょう、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 503kcal タンパク: 16.2g 脂質: 15.2g	食塩相当量: 0.9g
13 金	麦茶 みかん	カレイの煮付け 揚げ出し豆腐 卵とじそうめん汁 さつまいもサラダ りんご ご飯	牛乳100 せんべい	まがれい(生) 凍り豆腐(乾) 若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 そうめん、ひやむぎ(乾) さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	うんしゅうみかん、じょうのう(果生、生) しょうが(根茎、生) みつしいこんぶ(素干し) にんじん たまねぎ(りん茎、生) 乾しいたけ(乾) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) きゅうり(果実、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 499kcal タンパク: 20.6g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 2g
14 土	麦茶 せんべい	エッグサンド 春雨スープ 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト ビスケット	鶏卵 全卵(生) クリーム(植物性脂肪) ぶた大型種、かつ(脂身つき、生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) ロールパン マヨネーズ(全卵型) 緑豆(はるさめ(乾)) ごま油 ビスケット(ハード)	チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾しいたけ(乾) にんじん(根、皮つき、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 496kcal タンパク: 16g 脂質: 19.8g	食塩相当量: 1.7g
15 日								



令和5年10月 献立表

3歳未満児



日曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	朝間	昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
16月	麦茶 せんべい	さつまいもシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 みかん ご飯	なかよしヨーグルト ビスケット	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 生揚げ 焼き竹輪	米菓(塩せんべい) オリーブ油 マカロニ・ パゲッタイ(乾) さつまいも(塊根、皮むき、 生) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀 粒(精白米) ビスケット(ハード)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ス イートコーン(缶詰(ホール・カールスタイル) ふなしめ じ(生) さやいんげん(若ざや、生) うんしゅうみかん・ じょうのう(早生、生)	エネルギー: 534kcal たんぱく: 16.4g 脂質: 12.9g	
17火	麦茶 みかん	ミートボール 青菜和え なめこ汁 かぼちゃの甘 煮 オレンジ ご飯	牛乳100 せんべい	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全 卵(生) 普通牛乳 絹ごし豆腐 米みそ(甘 みそ)	パン粉(乾燥) でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せん べい)	うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) たまねぎ(りん 茎、皮つき、生) ほうれんそう 緑豆もやし(生) なめこ(生) 根深 ねぎ みつししこんぶ(素干し) 日本かぼちゃ(果実、 生) バルンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 459kcal たんぱく: 16.2g 脂質: 12.6g	食塩相当量: 1.2g
18水	麦茶 バナナ	さばの味噌煮 和風ポテトサラダ すまし汁 きんぴらごぼう りんご ご飯	牛乳100 フレンチトースト(手作り)	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪 絹 ごし豆腐 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ (全卵型) ごま油 ごま(いり) 水稲穀粒 (精白米) 食パン 有塩バター	バナナ(生) しょうが(にんじん、きゅうり(果実、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ 根深ねぎ みつししこんぶ ごぼう(根、生) れんこん(根茎、生) さやいんげん (若ざや、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 605kcal たんぱく: 20.7g 脂質: 19.4g	食塩相当量: 1.9g
19木	麦茶 りんご	五目納豆 さつまいもの甘煮 豆麩汁 ブロッコリーのおかか和え みかん ご飯	牛乳100 手作りクッキー(手作り)	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 米 みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 焼きふ(戦世ふ) 水稲穀粒(精白米) 薄力 粉(1等) 有塩バター	りんご(皮むき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじ ん(根、皮つき、生) たまねぎ 乾燥わかめ(素干し) みつししこんぶ(素干し) ブロッコリー(花序、生) うん しゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 538kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 18.8g	食塩相当量: 1.6g
20金	麦茶 みかん	鮭のちゃんちゃ焼き 青菜のごま和え 根菜汁 梨 もみじご飯	牛乳100 誕生ケーキ	しらさ(新巻き、生) 米みそ(甘みそ) 若 鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ 普通牛乳	有塩バター ごま(いり) さつまいも(塊根、 皮むき、生) 水稲めし(精白米) ショート ケーキ	うんしゅうみかん・じょうのう たまねぎ キャベツ ふな しめじ(生) ほうれんそう(にんじん 緑豆もやし) ごと う だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みつししこんぶ(素干し) 日本なし(生)	エネルギー: 463kcal たんぱく: 18.8g 脂質: 16.9g	食塩相当量: 2.3g
21土	麦茶 ビスケット	甘バターサンド ポトフ 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト せんべい	ホイップクリーム(植物性脂肪) ふた大型 種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳	ビスケット(ハード) 食パン オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せん べい)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん (根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) トマト缶詰 (ホール、食塩無添加) ほうれんそう(葉、通年平均、 生) バルンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 494kcal たんぱく: 16.3g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 2g
22日								
23月	麦茶 みかん	豚肉の生姜焼き コールスローサラダ まいたけ汁 じゃが芋きんぴら りんご ご飯	ヨーグルトドリンク(手作り) ビスケット	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 油 揚げ 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無 糖) 普通牛乳	オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) じゃがいも 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) たまねぎ(りん 茎、生) しょうが(根茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん きゅうり(果実、生) まいたけ 根深ねぎ 乾 燥わかめ みつししこんぶ りんご	エネルギー: 492kcal たんぱく: 14.2g 脂質: 17.6g	食塩相当量: 0.9g
24火	麦茶 ビスケット	きのこハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳100 みかん ご飯	なかよしヨーグルト せんべい	ふた大型種、かた(脂身つき、生) いかなご (生) 普通牛乳	ビスケット(ハード) オリーブ油 水稲穀粒 (精白米) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) エリ ンギ(生) ふなしめじ(生) えのきたけ(生) ブロッ コリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、 生)	エネルギー: 521kcal たんぱく: 15.6g 脂質: 17g	食塩相当量: 2.2g
25水	麦茶 バナナ	魚の味噌マヨネーズ焼き 里芋の含め煮 かきたま汁 ゆで野菜 オレンジ ご飯	牛乳100 カレーパン(手作り)	メルルサ(生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆 腐 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 ふた、ひき 肉(生)	オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) さといも (球茎、水煮) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) ロールパン	バナナ(生) しょうが たまねぎ(りん茎、生) エリンギ (生) 青ヒーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、 生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) こまつな はくさい 緑 豆もやし(生) バルンシアオレンジ	エネルギー: 511kcal たんぱく: 20.6g 脂質: 15.1g	食塩相当量: 1.9g
26木	麦茶 みかん	肉じゃが 野菜入り卵焼き なす汁 ヤーコンのきんぴら りんご ご飯	牛乳100 焼き芋(手作り)	ふた大型種、かた(脂身つき、生) さつま揚 げ 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 油 揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 こんにやく(精粉) じゃがいも (塊茎、皮なし、生) ごま油 水稲穀粒(精白 米) さつまいも(塊根、皮むき、生)	うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) にんじん(根、 皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若 ざや、生) なす(果実、生) みつししこんぶ(素干し) こまつな(葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 517kcal たんぱく: 16.4g 脂質: 14g	食塩相当量: 1.5g
27金	麦茶 バナナ	納豆 じゃが芋きんぴら 大根汁 みかん ご飯	牛乳100 ビスケット	糸引き納豆 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通 牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハ ード)	バナナ(生) にんじん(根、皮つき、生) だいこん(根、 皮つき、生) みつししこんぶ(素干し) うんしゅうみか ん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 410kcal たんぱく: 13.2g 脂質: 10.6g	食塩相当量: 1.2g
28土	麦茶 ビスケット	ソフトフランスピーナツパン ポルシチ 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト せんべい	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳	ビスケット(ハード) コッペン らっかせい (ピーナツバター) オリーブ油 じゃがいも (塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん (根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) トマト缶詰 (ホール、食塩無添加) ほうれんそう(葉、通年平均、 生) バルンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 447kcal たんぱく: 14.9g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 1.9g
29日								
30月	麦茶 オレンジ	花焼売 ナムル のっぺい汁 ペイクドパンプキン みかん ご飯	フルーツヨーグルト(手作り) いも花子	ふた、ひき肉(生) 成鶏、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖)	しゅうまいの皮 ごま油 でん粉 ごま(いり) さといも 板こんにやく(精粉)こんにやく オ リーブ油 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グ ラニュー糖) 芋かりんとう	ネーブル 乾しいたけしょうが たまねぎ ほうれんそう にんじん 緑豆もやし(生) にんにく みつししこんぶ だい こん ごぼう 根深ねぎ 日本かぼちゃ うんしゅうみか ん・じょうのう バナナ なつみかん もも	エネルギー: 407kcal たんぱく: 10g 脂質: 9.8g	食塩相当量: 1.3g
31火	麦茶 みかん	鶏肉のパーベキューソース ミモザサラダ 豆腐汁 粉ふき芋 りんご りんご ご飯	牛乳100 スイートパンプキン(手作り)	若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 ク リーム(乳脂肪)	オリーブ油 食パン じゃがいも(塊茎、皮な し、生) 水稲穀粒(精白米) 有塩バター	うんしゅうみかん・じょうのう しょうが りんご 根深ねぎ にんにく キャベツ にんじん きゅうり(果実、生) たま ねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) みつししこん ぶ(素干し) 西洋かぼちゃ(果実、生)	エネルギー: 662kcal たんぱく: 17.7g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 1.3g

※都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園