

10月の献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01	御飯 フルーツ ナゲット マロニーの中華和え 豆腐の味噌汁	米、カルシウム入り 簡単プリン、でん粉 めん(乾)、片栗粉 油、米粒麦(切断麦)、 砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉、卵、ハム 、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	ぶどう、こまつな、き ゆうり、たまねぎ、も やし、ねぎ、にんに く、しょうが	かつお・昆布だし 汁、酢、ケチャッ プ、しょうゆ、食塩 、こしょう	牛乳 せんべい お茶 かんたんプリン	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 21.3 g カルシウム 472 mg
02	御飯 鶏肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーのおかか和え 大根の味噌汁	米、しらたき、米粒 麦(切断麦)、焼ふ 板ふ、砂糖	焼き豆腐、鶏もも肉 、米みそ(甘みそ)、 いわし(煮干し)、か つお節	オレンジ、はくさい、 たまねぎ、ブロッコ リー、だいこん、ねぎ 、えのきたけ、にん じん、菊のり	しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 283 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 4.2 g カルシウム 125 mg
04	御飯 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	じゃがいも、米、マ ヨネーズ、パン粉	牛乳、豚ひき肉、絹 ごし豆腐、ハム、卵 、無塩バター	グレープフルーツ、 きゅうり、たまねぎ、 にんじん、コーン缶 、セロリ	ケチャップ、酒、 中濃ソース、みり ん、しょうゆ、食塩 、コンソメ、ナツメ グ	牛乳 スティックパン 牛乳 おかし	エネルギー 405 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 15.9 g カルシウム 176 mg
05	御飯 たらしょうが焼き ひじきとはんぺんの煮物 豚汁	米、じゃがいも、米 粒麦(切断麦)、ご ま油、砂糖	たら、チーズ、豚肉 もも、米みそ(甘み そ)、はんぺん、油 揚げ、凍り豆腐	グレープフルーツ、 にんじん、ごぼう、キ ャベツ、ねぎ、ひじ き、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 せんべい お茶 チーズ おかし	エネルギー 332 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 8.0 g カルシウム 175 mg
06	御飯 鶏のから揚げ 厚焼き卵 ブロッコリー・ミニトマト	米、片栗粉、油、米 粒麦(切断麦)、砂 糖	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、卵、木綿豆 腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	オレンジ、ブロッコ リー、ミニトマト、ねぎ 、ふのり(素干)、に んにく、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 485 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 21.4 g カルシウム 220 mg
07	御飯 ハンカスカレー スティックサラダ 福神漬	米、じゃがいも、小 麦粉、パン粉、油、 マヨネーズ、砂糖、 米粒麦(切断麦)	牛乳、ハム、鶏ひき 肉、卵、無塩バター 、ごま	ぶどう、にんじん、 だいこん、きゅうり、 たまねぎ、福神漬	カレールー	牛乳 せんべい 牛乳 ごまのロッククッキー	エネルギー 716 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 35.2 g カルシウム 236 mg
08	ちゃんぽんめん おぐらの梅和え フルーツ	米、生中華めん、砂 糖	油揚げ、豚肉(もも) 、なると、かつお節	バナナ、きゅうり、オ クラ、もやし、キャベ ツ、たまねぎ、にん じん、コーン(冷凍) 、うめ干し	めんつゆ・3倍濃 縮、中華だしの素 、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット お茶 おひより	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.1 g カルシウム 162 mg
09	御飯 ほっけの塩焼き おでん 小松菜の味噌汁	米、板こんにやく、 米粒麦(切断麦)	牛乳、ほっけ、うず ら卵水煮缶、生揚 げ、さつま揚げ、米 みそ(淡色辛みそ) 、油揚げ	だいこん、グレープ フルーツ、こまつな 、たまねぎ、こんぶ (だし用)	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 378 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.0 g カルシウム 272 mg
11	御飯 さげのねぎみそ焼き ほうれん草のお浸し 豆腐すまし汁	ロールパン、米、三 温糖、米粒麦(切断 麦)、小麦粉、コー ンスターチ	牛乳、さば、木綿豆 腐、米みそ(甘みそ)、卵黄、油揚げ、 バター、かつお節	なし、ほうれん草、 にんじん、ねぎ、万 能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 カスタードクリームパン	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 20.2 g カルシウム 241 mg
12	御飯 豚汁 きゅうりの酢の物 しめじの味噌汁	米、じゃがいも、油、 片栗粉、砂糖、米 粒麦(切断麦)、焼 ふ(板ふ)	ヨーグルト(加糖)、 豚肉(もも)、かちめ ちくわ、米みそ(甘 みそ)、いわし(煮干 し)	バナナ、きゅうり、た まねぎ、にんじん、 しめじ、たけのこ(ゆ で)、ピーマン、しい たけ、生わかめ	ケチャップ、酢	牛乳 ウエハース お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 392 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 7.3 g カルシウム 137 mg
13	御飯 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 もやしの味噌汁	米、米粒麦(切断麦) 、砂糖	まめびよ、いちご、 さけ、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ、 凍り豆腐	パイナップル、もやし 、にんじん、切り 干しだいこん、生わ かめ、しいたけ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい まめびよ おかし	エネルギー 347 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 7.5 g カルシウム 209 mg
14	御飯 ミートカレー ゆで卵 ツナサラダ	米、じゃがいも、小 麦粉、片栗粉、マ ヨネーズ、米粒麦(切 断麦)、油、砂糖	卵、豚ひき肉、ツナ 油漬缶、干しえび	バナナ、キャベツ、 にんじん、たまねぎ 、きゅうり、福神漬 、ねぎ、あおのり	カレールー、しょう ゆ、ウスターソー ス、食塩	牛乳 ビスケット お茶 お好み焼き	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 20.2 g カルシウム 117 mg
15	スティックパン マカロニグラタン たこさんウインナー ブロッコリーサラダ	押し麦のスープ アップルゼリー	牛乳、アイスクリー ム、ウインナー、鶏 もも肉、豚肉(ぼら)、 ホイップクリーム、 チーズ、粉チーズ、 ペラチン	りんご天然果汁、パ ナナ、たまねぎ、い ちご、ブロッコリー 、にんじん、西洋なし 缶、コーン缶、キャ ベツ、しいたけ、え のきたけ	しょうゆ、コンソメ、 中華だしの素、酒 、食塩	牛乳 クラッカー お茶 チョコレートパフェ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 27.7 g カルシウム 192 mg
16	御飯 肉じゃが キャベツの胡麻マヨネーズめ なめこの味噌汁	米、じゃがいも、しら たき、マヨネーズ、 米粒麦(切断麦)、 砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、 豚肉(もも)、ちくわ、 米みそ(甘みそ)、 いわし(煮干し)、ご ま	バナナ、キャベツ、 にんじん、たまねぎ 、なめこ、ねぎ、グ リンピース(冷凍)	しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 395 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 10.6 g カルシウム 226 mg
18	御飯 たらのもやしあんかけ キャベツとコーンの和え物 たまねぎの味噌汁	米、片栗粉、油、米 粒麦(切断麦)、ご ま油	牛乳、たら、木綿豆 腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、 かつお節	バナナ、もやし、き ゅうり、キャベツ、に んじん、たまねぎ、 コーン(冷凍)、ねぎ 、生わかめ	かつお・昆布だし 汁、酒、しょうゆ、 食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 379 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 8.9 g カルシウム 212 mg

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
19	御飯 フルーツ ブルコギ いんげんのごま和え 卵の味噌汁	米、砂糖、米粒麦(切 断麦)、焼ふ(板 ふ)、ごま油	ヨーグルト(無糖)、 牛肉(もも)、卵、米 みそ(甘みそ)、い わし(煮干し)、すりご ま	ぶどう、バナナ、い んげん(ゆで)、もも 缶、ダイズ、パイン 缶チビツ、もやし、 赤ピーマン、黄ピー マン、コーン(冷凍)	しょうゆ、酒、おろ しにんにく、おろ ししょうが	牛乳 ビスケット お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 11.0 g カルシウム 178 mg
20	御飯 五色納豆 れんごんのきんぴら すいとん	米、小麦粉、三温 糖、しらたき、米粒 麦(切断麦)、砂糖 、ごま油	納豆、鶏むね肉、 鶏ひき肉、チーズ、 ごま	グレープフルーツ、 にんじん、れんご ん、ミックスベジタ ブル(冷凍)、ごぼう、 キャベツ、しいたけ、 ねぎ、万能ねぎ	しょうゆ	お茶 ゼリー お茶 ゆべし	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 7.8 g カルシウム 136 mg
21	御飯 フルーツ クリームシチュー コールスローサラダ トマト	米、じゃがいも、ホ トケイ粉、黒砂糖 、米粒麦(切断麦) 、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、お から、卵、ハム	トマト、オレンジ、き ゅうり、キャベツ、に んじん、たまねぎ、り んご、ブロッコリー		牛乳 クラッカー 牛乳 おから蒸しパン	エネルギー 533 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 14.5 g カルシウム 248 mg
22	御飯 フルーツ 鮭のムニエル 大根サラダ わかめの味噌汁	さつまいも、米、砂 糖、小麦粉、米粒 麦(切断麦)、油	牛乳、さけ、絹ごし 豆腐、米みそ(甘み そ)、卵、卵黄、無 塩バター、いわし (煮干し)、バター	なし、きゅうり、だ いこん、たまねぎ、 にんじん、生わかめ	ノンオイル和風ド レッシング	牛乳 ビスケット 牛乳 スイートポテト	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.2 g カルシウム 231 mg
23	御飯 フルーツ 鶏肉の味噌マヨ焼き 五色野菜煮 厚揚げの味噌汁	米、さつまいも、米 粒麦(切断麦)、マヨ ネーズ、砂糖	牛乳、鶏むね肉、 生揚げ、豚肉(もも) 、米みそ(淡色辛み そ)、白みそ	なし、だいこん、も やし、れんごん、ご ぼう、しめじ、にん じん、しいたけ、いん げん	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、ケチ ャップ、酒、和風 だしの素、みりん	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 373 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 10.1 g カルシウム 193 mg
25	御飯 鶏肉のマーマレード焼き サラサバサラダ かぶのスープ	米、サラダ用スナゲ ティー、マヨネーズ 、米粒麦(切断麦)	牛乳、鶏もも肉、ハ ム	バナナ、にんじん、 かぶ、きゅうり、た まねぎ、かぶ・葉、マ ーレード	しょうゆ、酒、コン ソメ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 429 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.7 g カルシウム 158 mg
26	えびと野菜のかき揚げ丼 きゅうりの昆布和え キャベツの味噌汁 フルーツ	米、小麦粉、油、砂 糖、米粒麦(切断麦)	牛乳、しばえび、米 みそ(淡色辛みそ) 、卵、きな粉、凍り 豆腐	バナナ、きゅうり、キ ャベツ、たまねぎ、 もやし、コーン(冷 凍)、にんじん、塩こ んぶ、生わかめ	かつお・昆布だし 汁、めんつゆ・3 倍濃縮、食塩	りんごジュースウエハース 牛乳 きなこのスノーボール	エネルギー 766 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 31.9 g カルシウム 199 mg
27	御飯 フルーツ ほっけのもみじ焼き すき昆布の煮物 きのこの具たぐさん汁	米、マヨネーズ、し らたき、米粒麦(切 断麦)、小麦粉	牛乳、ほっけ(開き 干し)、木綿豆腐、さ つま揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、油揚 げ	なし、にんじん、だ いこん、しめじ、ご ぼう、しいたけ、刻 みこんぶ	かつおだし汁、し ょうゆ、酒、みり ん、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 405 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.7 g カルシウム 287 mg
28	御飯 フルーツ パンキケンカレー 蒸し鶏のサラダ ミニトマト	食パン、米、米粒麦 (切断麦)、片栗粉 、マヨネーズ、砂糖 、ごま油	牛乳、鶏ささ身、チ ーズ、鶏むね肉(皮 付き)、ハム、米み そ(甘みそ)、すりご ま	かぼちゃ、オレンジ 、たまねぎ、だいこ ん、ミニトマト、き ゅうり、にんじん、 コーン缶、赤ピー マン、福神漬	カレールー、ケチ ャップ、しょうゆ、 食塩、おろしにん じ	牛乳 せんべい 牛乳 ピザトースト	エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 16.9 g カルシウム 276 mg
29	あつたかそうめん メンチカツ レタス フルーツ	干しそうめん、七分 つき米、油、砂糖	鶏ひき肉、かまぼ こ、油揚げ	バナナ、にんじん、 レタス、しめじ、しい たけ、えのきたけ、 こまつな、ねぎ、干 しいたけ、キャベツ	かつおだし汁、し ょうゆ(しろ)、み りん、しょうゆ、酒、 食塩	牛乳 クラッカー お茶 きのこごはん	エネルギー 592 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 6.9 g カルシウム 64 mg
30	御飯 さげの塩焼き 小松菜のしらす和え なすの味噌汁	米、米粒麦(切断麦)	牛乳、さば、しらす 干し、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	なし、こまつな、な す、たまねぎ、にん じん	かつお・昆布だし 汁、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 361 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.1 g カルシウム 228 mg

子どもの魚嫌い ☆★ 体に不可欠な栄養素が詰まった「魚」 ☆★

多くの子どもは「魚嫌い」です。原因の一つとして、家庭で魚を食べる機会が減ったことが挙げられます。料理するのも食べるのも少しめんどろな「お魚」ですが、世界的に評価されている健康食品ですから、料理方法を工夫して、食卓に出す機会を増やしましょう。

「魚」から摂取しないと、不足してしまう栄養があることを知っていますか？
DHA(ドコサヘキサエン酸)とIPA(イコサペンタエン酸)は、魚の脂に含まれる脂肪酸で、体内では合成できず、食事から摂取する必要があります。これらは、脳の発達や認知症の予防効果、循環器疾患の予防への有効性が期待されています。
不足すると皮膚炎などを発症するといわれていますよ。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

4日(月)手作り弁当
15日(金)誕生会