



10月の献立表


 幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

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	
		熟と力になるもの	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 (八宝菜 水かぶときゅうりの和え物 豆腐の味噌汁)	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、うずら卵、水煮缶、するめいか(水煮)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、かぶ、ほうさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、黒きくらげ、菊のり	しょうゆ、酢、オイスターソース、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 457 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.0 g カルシウム 491 mg		
02	御飯 (チキンカレー 木ひじきサラダ トマト)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、鶏むね肉、甘納豆、あずき、ちくわ	バナナ、たまねぎ、レタス、トマト、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、ひじき、キャベツ	カレールー、食塩、コンソメ	牛乳 ビスケット 牛乳 甘納豆蒸しぱん	エネルギー 694 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.5 g カルシウム 322 mg		
03	御飯 (鮭のしょうが焼き 金切干大根と凍り豆腐の煮物 キャベツの味噌汁)	米、カルシウム入り簡単プリン、砂糖	牛乳、さけ、生揚げ、米みそ(甘みそ)、凍り豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご、キャベツ、にんじん、えのきたけ、切り干したけ、こん、しょうが、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 せんべい お茶 かんたんプリン	エネルギー 546 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 16.7 g カルシウム 613 mg		
04	御飯 (がんもどき 土きゅうりとちくわの中華和え 里芋の味噌汁)	米、さといも、上新粉、油、砂糖、焼酎(板ふ)、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、かめめちくわ、白みそ、しらす干し、かつお節	バナナ、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、あおのり	酢、しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 359 mg		
06	御飯 (おからハンバーグ 月大根サラダ にら卵汁)	米、砂糖、片栗粉、パン粉	牛乳、豚ひき肉、卵、おから、無塩バター	りんご、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にら、にんじん、キャベツ	かつおだし汁、中濃ソース、ケチャップ、ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.8 g カルシウム 338 mg		
07	醤油ラーメン (たこ焼き 火もやしとツナのナムル フルーツ)	生中華めん、米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	小揚げ、焼きたこ(茹)、ツナ油漬缶、なると、卵	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、焼きのり、あおのり	ウスターソース、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 ビスケット お茶 おいなり	エネルギー 763 kcal たんぱく質 33.9 g 脂 質 25.5 g カルシウム 307 mg		
08	御飯 (たららの照り焼き 水すき昆布の煮物 なめこの味噌汁)	じゃがいも、米、片栗粉、しらたき、油、砂糖	牛乳、たら、絹ごし豆腐、鶏もも肉、チーズ、さつま揚げ、バター、いわし(煮干し)	オレンジ、なめこ、ごぼう、ねぎ、刻みこんぶ、にんじん	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 フルーツ 牛乳 芋もち	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 19.1 g カルシウム 442 mg		
09	御飯 (クリームシチュー 木チキンナゲット レタスのサラダ)	米、じゃがいも、とうもろこし(玄穀)、油、片栗粉	牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉、ハム	なし、にんじん、レタス、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、キャベツ、コーン缶	カレー粉、食塩、ノンオイル和風ドレッシング	牛乳 ビスケット 牛乳 ポップコーン(カレー塩)	エネルギー 603 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.1 g カルシウム 305 mg		
10	御飯 (キッズビビンバ 金おくらの昆布和え かぶの味噌汁)	米、砂糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もやし、バナナ、オレンジ、ほうれんそう、オクラ、もも缶、ダイス、みかん缶、にんじん、かぶ、ねぎ、かぶ・栗、塩こん	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、焼肉のたれ甘口、酒、食塩	牛乳 せんべい お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.0 g カルシウム 342 mg		
11	御飯 (ほっけのにもみじ焼き 土筑前煮 わかめの味噌汁)	米、マヨネーズ、板こんにゃく、砂糖、小麦粉	牛乳、ほっけ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、白みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、れんこん、ごぼう、いんげん、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 504 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.2 g カルシウム 295 mg		
14	御飯 (豚肉と厚揚げの味噌汁ため 火いんげんのごま和え なめこの味噌汁)	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、キャベツ、いんげん(ゆで)、にんじん、なめこ、コーン(冷凍)、ねぎ、たまねぎ		牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.8 g カルシウム 426 mg		
15	御飯 (鮭の塩焼き 水ひじきと大豆の煮物 豚汁)	ロールパン、米、じゃがいも、しらたき、三温糖、砂糖、小麦粉、コーンスターチ	牛乳、さけ、ちくわ、豚肉(もも)、だいず、水煮缶詰、米みそ(甘みそ)、油揚げ、卵(黄)、凍り豆腐、バター	オレンジ、にんじん、ごぼう、キャベツ、ねぎ、いんげん(ゆで)、しめじ、ひじき	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 673 kcal たんぱく質 33.2 g 脂 質 21.5 g カルシウム 413 mg		
16	御飯 (ビーンズカレー 木マロニーの中華和え ミニトマト)	米、じゃがいも、でん粉めん(乾)、砂糖、ごま油	牛乳、卵、だいず、水煮缶詰、豚ひき肉、ハム	バナナ、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、きゅうり、福神漬	カレールー、酢、しょうゆ	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 283 mg		
17	御飯 (レバーのマリアナソース 金小松菜のおかめあえ しめじの味噌汁)	米、油、片栗粉、焼酎(板ふ)、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚レバー、かひまぼこ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	オレンジ、こまつな、レバー、たまねぎ、コーン缶、しめじ、にんじん	中濃ソース、ケチャップ	牛乳 スティックパン お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 519 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 17.5 g カルシウム 295 mg		
18	御飯 (さばのみそ煮 土キャベツの塩昆布和え 卵の味噌汁)	米、砂糖、焼酎(板ふ)、ごま油	牛乳、さば、卵、米みそ(甘みそ)、白みそ、いわし(煮干し)、すりごま	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、しょうが	みりん、酒	牛乳 ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.0 g カルシウム 289 mg		

 幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

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	
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
20	御飯 (ほっけの香り味噌焼き 月大豆と根菜のきんぴら さつまいもの味噌汁)	米、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、ほっけ(開き干し)、煮し大豆、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	りんご、ごぼう、ねぎ、にんじん、れんこん	しょうゆ、みりん	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.1 g カルシウム 516 mg		
21	親子うどん (五目野菜のみそ煮 火ブルー)	七分つき米、干しうどん、さといも、砂糖、片栗粉	卵、鶏ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、まいたけ、れんこん、しめじ、ねぎ、えのきたけ、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、食塩、酢	牛乳 ビスケット お茶 きのこ御飯	エネルギー 579 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 11.6 g カルシウム 183 mg		
22	五目御飯 (鶏のから揚げ 水厚焼き卵 ブロッコリー・ミニトマト)	七分つき米、片栗粉、板こんにゃく、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、鶏もも肉(もも)、米みそ(甘みそ)	バナナ、ブロッコリー、ミニトマト、にんじん、コーン(冷凍)、ごぼう、いんげん、しょうが、干ししいたけ、にんにく	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 652 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 26.2 g カルシウム 302 mg		
23	御飯 (りんごカレー 木蒸しシュウマイ スティックサラダ)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、ごま、米みそ(甘みそ)	りんご、にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、福神漬	カレールー、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 ゆべし	エネルギー 760 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 25.6 g カルシウム 325 mg		
24	混ぜごはん (肉団子の甘酢あん 金白身魚フライ ビーンズサラダ)	七分つき米、焼酎(板ふ)、砂糖、コーンフレーク、油、チョコレートシロップ、片栗粉、ごま油	アイスクリーム、鶏ひき肉、煮し大豆、チーズ、ホイップクリーム、ゼラチン	りんご濃縮果汁、バナナ、いちご、キャベツ、たまねぎ、西洋なし缶、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、コーン(冷凍)	しょうゆ、酢、酒、みりん、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 898 kcal たんぱく質 31.9 g 脂 質 32.1 g カルシウム 353 mg		
25	御飯 (牛肉とごぼうのしくれ煮 土野菜のごま和え ふのりの味噌汁)	米、砂糖、ごま油	牛乳、牛肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、すりごま、いわし(煮干し)	バナナ、ほうれんそう、ほうさい、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、にんじん、ふのり(煮干)	酒、しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.7 g カルシウム 318 mg		
27	御飯 (タンドリーチキン 月小松菜と厚揚げのサラダ たまねぎの味噌汁)	米	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、ごま	なし、こまつな、たまねぎ、にんじん、生わかめ、にんにく	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、カレー粉、食塩、おろししょうが	牛乳 ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 457 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 16.3 g カルシウム 397 mg		
28	御飯 (五色納豆 火しらたきのチャブチェ風 なすの味噌汁)	米、しらたき、小麦粉、砂糖	牛乳、納豆、無塩バター、豚肉(肩)、鶏ひき肉、卵、チーズ、白みそ、黒ごま、油揚げ、すりごま	なし、たまねぎ、なす、ミックスベジタブル(冷凍)、黄ピーマン、赤ピーマン、しいたけ、万能ねぎ	しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、焼肉のたれ甘口	お茶 ゼリー 牛乳 ごまクッキー	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 25.6 g カルシウム 277 mg		
29	御飯 (たららの香味揚げ 水せん野菜 ワンタンスープ)	米、ワンタンの皮、フレンチドレッシング(分離型)、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、たら、卵、鶏ひき肉	オレンジ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、まいたけ、赤ピーマン、あおのり	しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 17.5 g カルシウム 335 mg		
30	御飯 (きのこカレー 木押し麦のチョップドサラダ ゆで卵)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、押麦、片栗粉、たまねぎドレッシング、油	牛乳、卵、豚ひき肉、無塩バター、ベーコン	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、しめじ、えのきたけ、まいたけ、コーン(冷凍)、福	カレールー	牛乳 ビスケット 牛乳 かぼちゃのバウンドケーキ	エネルギー 751 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 29.5 g カルシウム 345 mg		
31	御飯 (鮭の西京焼き 金ほうれん草の白あえ すいとん)	米、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、カルピス、木綿豆腐、鶏むね肉、白みそ、ゼラチン、米みそ(甘みそ)、すりごま	バナナ、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、キャベツ、まいたけ、ねぎ、えだまめ	みりん、しょうゆ、酒	牛乳 せんべい お茶 カルピスミルクプリン	エネルギー 514 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 11.2 g カルシウム 283 mg		

食品の事故に注意

魚の骨が刺さった場合の対応

のどに魚の骨が刺さったとき、ごはんを丸飲みさせると、より骨が深く刺さってしまう恐れがあります。しぜんに抜ける場合もありますが、取り除く必要がある場合は、耳鼻咽喉科を受診しましょう。



地産地消に取り組もう

地域でとれた食材を地域で消費することを地産地消といいます。生産者との距離が近く、遠くから運ぶ手間がないので、新鮮なものが手に入り、輸送にかかる環境負荷も抑えることができます。



※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。

6日(月) 手作り弁当日(もも・うめ・さくら)

24日(水) 10月生まれの誕生会