

# 10月の予定献立表（未満児）



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	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					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		
1 (月)	ごはん みそ汁 ぶりの味噌づけ焼き ほうれん草のピーナツあえ	米、コーンフレーク	牛乳、ぶり、油揚げ	ほうれん草、たまねぎ、ねぎ、にんじん	牛乳 ウエハース 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.9 g 食塩 1.8 g	18 (木)	ごはん 石狩汁 鶏肉の照焼 小松菜のお浸し	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、鮭、かまぼこ、チーズ	こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ	牛乳 ビスケット 牛乳 ペビーチーズ クラッカー	エネルギー 503 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 19.9 g 食塩 1.9 g
2 (火)	ごはん 中華スープ タンドリーチキン もやしときくらげの炒め物	米	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	もやし、キャベツ、コーン、たまねぎ、にんじん、きくらげ	牛乳 せんべい 牛乳 パウムクーヘン	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.0 g 食塩 1.5 g	19 (金)	さつま芋御飯 柿 ずまし汁 えびフライ 根菜の煮物	米、パン、さつまいも、さといも、焼豆	牛乳、豚肉、チーズ、えび、卵	かき、コーン、れんこん、にんじん、いんげん、えのきだけ、ほうれん草	牛乳 ビスケット 牛乳 コーンチーズトースト	エネルギー 536 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 18.6 g 食塩 2.2 g
3 (水)	ごはん みそ汁 肉じゃが ブロッコリーのごま酢あえ	米、じゃがいも、パン、しらたき	牛乳、豆腐、豚肉、ちくわ、きなこ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 パンの耳かりんとう	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.7 g 食塩 1.9 g	20 (土)	鮭ピラフ 野菜スープ ほうれん草とコーンのナムル	米	牛乳、鮭、ハム、チーズ	ほうれん草、キャベツ、コーン、にんじん、グリーンピース	牛乳 せんべい たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー 462 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.0 g 食塩 2.0 g
4 (木)	ごはん みそ汁 あじの香り焼き いんげんのおかかあえ	米	牛乳、あじ、凍り豆腐、豆乳	あじ、いんげん、ひき肉、えのきだけ、にんじん、なす、ねぎ	牛乳 ビスケット 豆乳 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.7 g 食塩 1.5 g	22 (月)	ごはん みそ汁 肉団子のケチャップ煮 納豆あえ	米	牛乳、納豆、鶏肉、小豆	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ	牛乳 ウエハース たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.9 g 食塩 1.6 g
5 (金)	コッパン おくらスープ スパニッシュオムレツ ほうれん草ときこのソテー	パン、じゃがいも	牛乳、卵、ワインナー	ほうれん草、たまねぎ、しめじ、オクラ、コーン、にんじん、えのきだけ、わかめ、グリーンピース、もも、バナナ、みかん、パイナップル	牛乳 ビスコ 牛乳 フルーツボンチ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18.0 g 食塩 2.1 g	23 (火)	食パン かぼちゃシチュー チキンナゲット きゅうりとわかめの酢の物	パン、米	豚肉、ツナ、牛乳	きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、わかめ、コーン、グリーンピース	牛乳 せんべい たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.4 g 食塩 2.3 g
6 (土)	チキンピラフ 野菜スープ チンゲン菜のあえ物 ペビーチーズ	米、マカロニ	牛乳、鶏肉、しらす、チーズ、きなこ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、コーン	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.9 g 食塩 1.8 g	24 (水)	芋煮会 お弁当の日		牛乳	バナナ	牛乳 クラッカー 牛乳 バナナ	
8 (月)	体育の日						25 (木)	ごはん みそ汁 鮭のもみじ焼き 切干し大根の炒り煮	米	牛乳、さけ、油揚げ	ほうれん草、にんじん、だいこん、たまねぎ、いんげん	牛乳 ビスケット たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 24.7 g 食塩 1.8 g
9 (火)	ごはん みそ汁 鶏肉のごまみそ焼 れんこんのきんぴら	米	牛乳、鶏肉、豚肉、油揚げ	れんこん、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、いんげん	牛乳 せんべい 牛乳 クッキー	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.9 g 食塩 1.6 g	26 (金)	ごはん わかめスープ マーボー豆腐 春雨ともやしのソテー	米、ほろさめ	牛乳、豆腐、豚肉、大豆	もやし、ねぎ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン、わかめ	牛乳 ビスコ 牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 20.5 g 食塩 2.4 g
10 (水)	ごはん かぶのスープ ポークビーンズ ブロッコリーツナ和え	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、ツナ、大豆、ひよこ豆	かぶ、ブロッコリー、にんじん、トマト、たまねぎ、かぶ、コーン、りんご	牛乳 クラッカー 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.3 g 食塩 1.5 g	27 (土)	みそラーメン ツナと胡瓜和え物 塩ゆで枝豆	中華めん	牛乳、豚肉、ツナ	きゅうり、えだまめ、キャベツ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん	牛乳 せんべい たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー 459 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.8 g 食塩 2.6 g
11 (木)	ごはん みそ汁 たらの照り焼き ひじきと枝豆のサラダ	米	牛乳、かまぼこ、たら、油揚げ	コーン、えだまめ、しめじ、こまつな、にんじん、ねぎ、ひじき	牛乳 ビスケット ほうじ茶 いなりすし	エネルギー 452 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 9.5 g 食塩 1.2 g	29 (月)	ごはん きのこのスープ かぼちゃコロッケ ほうれん草とコーンのソテー	米、さつまいも	牛乳、豚肉	ほうれん草、たまねぎ、コーン、えのきだけ、しめじ、しいたけ、にんじん、かぼちゃ	牛乳 ウエハース たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー 456 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 13.2 g 食塩 1.1 g
12 (金)	カレーライス 野菜スープ コールスローサラダ 梨	米、じゃがいも	ヨーグルト、牛乳、豚肉、かまぼこ	たまねぎ、梨、にんじん、きゅうり、かまぼこ、りんご、オクラ、コーン、グリーンピース	牛乳 ビスコ ほうじ茶 りんごヨーグルト	エネルギー 494 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 17.7 g 食塩 2.1 g	30 (火)	ごはん みそ汁 厚揚げのそぼろ煮 ごぼうサラダ	米	牛乳、生揚げ、凍り豆腐、豚肉、ハム	りんご、わかめ、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、コーン、えのきだけ、グリーンピース	牛乳 せんべい たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー 635 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.7 g 食塩 5.8 g
13 (土)	ミートスパゲティ 野菜スープ ピーチヨーグルト	さつまいも、スパゲティ	牛乳、ヨーグルト、豚肉、鶏肉	たまねぎ、もも、にんじん、トマト、こまつな	牛乳 せんべい 牛乳 大学芋	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 20.4 g 食塩 1.4 g	31 (水)	ごはん みそ汁 豚肉のピカタ パプリカ野菜炒め	米	牛乳、豚肉、卵、油揚げ	キャベツ、もやし、なす、かぼちゃ、ピーマン、にんじん	牛乳 クラッカー たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 23.9 g 食塩 1.6 g
15 (月)	ごはん たまごスープ かぼちゃしゅうまい 野菜炒め	米	牛乳、豆乳、卵、豆腐、かまぼこ、ヨーグルト	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、コーン	牛乳 ウエハース 豆乳 ビスケット ヨーグルト	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.8 g 食塩 1.2 g	食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。 変更があった際は追って連絡いたします。 10月19日は誕生日会です。						
16 (火)	ごはん なめこみそ汁 かじきのカレー焼き 蓮根のそぼろきんぴら	米	牛乳、かじき、鶏肉、豆腐	りんご、れんこん、ごぼう、なめこ、にんじん、ほうれん草	牛乳 せんべい 牛乳 りんご せんべい	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.1 g 食塩 1.8 g							
17 (水)	ごはん みそ汁 豚肉ときこの炒め物 ブロッコリーのおかかあえ	米	牛乳、豚肉、凍り豆腐	ブロッコリー、はくさい、エリンギ、しめじ、にんじん、たまねぎ	牛乳 クラッカー ほうじ茶 ブルーチェ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.6 g 食塩 1.5 g							




**KAEDE HOIKUEN**  
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.  
CRESCENDREAMS



# 10月の予定献立表（以上児）



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	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					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		
1 (月)	ごはん みそ汁 ぶりの味噌揚げ焼き ほうれん草のピーナツあえ	米、コーンフレーク	牛乳、ぶり、油揚げ	ほうれん草、たまねぎ、ねぎ、にんじん	牛乳 コーンフレーク	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.4 g 食 塩 2.3 g	18 (木)	ごはん 石狩汁 鶏肉の照焼 小松菜のお浸し	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、鮭 かまぼこ、チーズ	こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ	牛乳 ペビーチーズ クラッカー	エネルギー 528 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 19.1 g 食 塩 2.6 g
2 (火)	ごはん 中華スープ タンドリーチキン もやしときくらげの炒め物	米	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	もやし、キャベツ、コーン、たまねぎ、にんじん、きくらげ	牛乳 パウムクーヘン	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 17.7 g 食 塩 1.6 g	19 (金)	さつま芋御飯 柿 すまし汁 えびフライ 根菜の煮物	米、パン、さつまいも、さといも、焼豆	牛乳、豚肉、チーズ、えび、卵	かき、コーン、れんこん、にんじん、いんげん、えのきたけ、ほうれん草	牛乳 コーンチーズトースト	エネルギー 616 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.4 g 食 塩 3.1 g
3 (水)	ごはん みそ汁 肉じゃが ブロッコリーのごま酢あえ	米、じゃがいも、パン、しらたき	牛乳、豆腐、豚肉、ちくわ、きなこと	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース、わかめ	牛乳 パンの耳かりんとう	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 18.0 g 食 塩 2.5 g	20 (土)	鮭ピラフ 野菜スープ ほうれん草とコーンのナムル	米	鮭、ハム、チーズ	ほうれん草、キャベツ、コーン、にんじん、グリーンピース	牛乳 おなかチーズおにぎり	エネルギー 502 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 11.1 g 食 塩 2.2 g
4 (木)	ごはん みそ汁 あじの香り焼き いんげんのおかかあえ	米	牛乳、あじ、凍り豆腐、豆乳	あじ、いんげん、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、なす、ねぎ	豆乳 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 15.0 g 食 塩 1.9 g	22 (月)	ごはん みそ汁 肉団子のケチャップ煮 納豆あえ	米	牛乳、納豆、鶏肉、小豆	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ	牛乳 たいやき	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.9 g 食 塩 1.9 g
5 (金)	コッペパン おくらスープ スパニッシュオムレツ ほうれん草ときこのソテー	パン、じゃがいも	牛乳、卵、ワインナー	ほうれん草、たまねぎ、バナナ、もも、みかん、パイナップル、しめじ、オクラ、コーン、にんじん、わかめ、えのきたけ、グリーンピース	牛乳 フルーツボンチ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.4 g 食 塩 2.7 g	23 (火)	食パン かぼちゃシチュー チキンナゲット きゅうりとわかめの酢の物	パン、米	豚肉、ツナ、牛乳	きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、わかめ、コーン、グリーンピース	牛乳 ツナチャーハン	エネルギー 610 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 17.7 g 食 塩 3.1 g
6 (土)	チキンピラフ 野菜スープ チンゲン菜のあえ物 ペビーチーズ	米、マカロニ	牛乳、鶏肉、しらす、チーズ、きなこと	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、コーン	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 13.1 g 食 塩 2.7 g	24 (水)	芋煮会 お弁当の日		牛乳	バナナ	牛乳 バナナ ウエハース	
8 (月)	体育の日						25 (木)	ごはん みそ汁 鮭のもみじ焼き 切干し大根の炒り煮	米	牛乳、さけ、油揚げ	ほうれん草、にんじん、だいこん、たまねぎ、いんげん	牛乳 源氏パイ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 22.6 g 食 塩 2.2 g
9 (火)	ごはん みそ汁 鶏肉のごまみそ焼 れんこんのきんぴら	米	牛乳、鶏肉、豚肉、油揚げ	れんこん、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、いんげん	牛乳 クッキー	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 19.6 g 食 塩 1.9 g	26 (金)	ごはん わかめスープ マーボー豆腐 春雨ともやしのソテー	米、はるさめ	牛乳、豆腐、豚肉、大豆	もやし、ねぎ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン、わかめ	牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 21.2 g 食 塩 3.1 g
10 (水)	ごはん かぶのスープ ボークビーンズ ブロッコリーツナ和え	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、ツナ、卵、大豆、ひよこ豆	かぶ、ブロッコリー、にんじん、トマト、たまねぎ、かぶ、コーン、りんご	牛乳 アップルパイ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.0 g 食 塩 2.0 g	27 (土)	みそラーメン ツナと胡瓜和え物 塩ゆで枝豆	中華めん	牛乳、豚肉、ツナ	きゅうり、えだまめ、キャベツ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん	牛乳 かぼちゃもち	エネルギー 504 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 13.2 g 食 塩 3.2 g
11 (木)	ごはん みそ汁 たらの照り焼き ひじきと枝豆のサラダ	米	かまぼこ、たら、油揚げ	コーン、えだまめ、しめじ、こまつな、にんじん、ねぎ、ひじき	牛乳 いなりすし	エネルギー 494 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 6.4 g 食 塩 1.6 g	29 (月)	ごはん きのこのスープ かぼちゃコロッケ ほうれん草とコーンのソテー	米、さつまいも	牛乳、豚肉	ほうれん草、たまねぎ、コーン、えのきたけ、しめじ、しいたけ、にんじん、かぼちゃ	牛乳 スイートポテト	エネルギー 464 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 9.9 g 食 塩 1.3 g
12 (金)	カレーライス 野菜スープ コールスローサラダ 梨	米、じゃがいも	ヨーグルト、豚肉、かまぼこ	たまねぎ、梨、にんじん、きゅうり、キャベツ、りんご、オクラ、コーン、グリーンピース	牛乳 りんご りんご りんご りんご りんご りんご りんご	エネルギー 492 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 15.2 g 食 塩 2.4 g	30 (火)	ごはん みそ汁 厚揚げのそぼろ煮 ごぼうサラダ	米、マヨネーズ	牛乳、生揚げ、凍り豆腐、豚肉、ハム	りんご、わかめ、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、コーン、えのきたけ、グリーンピース	牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 651 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 21.4 g 食 塩 1.7 g
13 (土)	ミートスパゲティ 野菜スープ ピーチヨーグルト	さつまいも、スパゲティ	牛乳、ヨーグルト、豚肉、鶏肉	たまねぎ、もも、にんじん、トマト、こまつな	牛乳 大学芋	エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.5 g 食 塩 1.7 g	31 (水)	ごはん みそ汁 豚肉のピカタ パプリカ野菜炒め	米	牛乳、豚肉、卵、油揚げ	キャベツ、もやし、なす、かぼちゃ、ピーマン、にんじん	牛乳 かぼちゃのケーキ	エネルギー 634 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 25.4 g 食 塩 1.9 g
15 (月)	ごはん たまごスープ かぼちゃしゅうまい 野菜炒め	米	豆腐、卵、豆腐、かまぼこ、ヨーグルト	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、コーン	豆乳 ヨーグルト ビスケット	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.8 g 食 塩 1.5 g	<p>食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。 変更があった際は追って連絡いたします。 10月19日は誕生日会です。</p> 						
16 (火)	ごはん なめこみそ汁 かじきのカレー焼き 蓮根のそぼろきんぴら	米	牛乳、かじき、鶏肉、豆腐	りんご、れんこん、ごぼう、なめこ、にんじん、ほうれん草	牛乳 りんご せんべい	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.5 g 食 塩 2.2 g							
17 (水)	ごはん みそ汁 豚肉ときこの炒め物 ブロッコリーのおかかあえ	米	牛乳、豚肉、凍り豆腐	ブロッコリー、はくさい、エリンギ、しめじ、にんじん、たまねぎ	牛乳 ほうじ茶 ブルーチェ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 9.8 g 食 塩 1.8 g							