

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I値 [kcal]	蛋白質 [g]		
1	火	牛乳	ご飯、みそ汁 マーボー豆腐 ナムル	わかめおにぎり きゅうりの即席漬け	牛乳、削り節、豆腐、豚 ひき肉、乾燥わかめ	こめ、さつまいも、植物 油脂、砂糖、片栗粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、乾 しいたけ、にら、にんにく、しょう が、ほうれん草、もやし、きゅうり	462	18.1		
2	水	きらきらコーン	ご飯、みそ汁 鮭の塩焼き 切干大根の煮付け キウイフルーツ	味噌ポテト 牛乳	油揚げ、削り節、さけ、 牛乳	こめ、植物油脂、砂糖、 フライドポテト	かぼちゃ、たまねぎ、切干しだい こん、にんじん、葉ねぎ、キウイフ ルーツ	547	21.3		
3	木	おこめリング	ご飯、すまし汁 鶏肉のピネカー煮 小松菜ともやしのごま酢和え	きな粉ラスク 牛乳	まこんぶ、かつお節、豆 腐、鶏もも、きな粉、牛 乳	こめ、じゃがいも、砂 糖、ごま、植物油脂、食 パン、マーガリン	根深ねぎ、しょうが、こまつな、に んじん、もやし	568	31.0		
4	金	牛乳	ご飯、みそ汁 焼きメンチカツ 鉄骨サラダ	塩せんべい ももゼリー	牛乳、油揚げ、削り節、 豚ひき肉、しらす干し	こめ、パン粉、片栗粉、 植物油脂、マヨネーズ、 塩せんべい、ゼリー	はくさい、葉ねぎ、キャベツ、たま ねぎ、ひじき、だいこん、きゅうり、 みかん缶	446	16.8		
5	土	☆☆☆	みかんジュース	☆☆☆			みかん果実飲料	53	0.6		
7	月	クラッカー	ご飯、みそ汁 肉じゃが 小松菜としめじのお浸し	ホットケーキ 牛乳	豆腐、わかめ、削り節、 豚かたロース、牛乳	クラッカー、こめ、植物 油脂、じゃがいも、白 滝、砂糖、薄力粉、メー プルシロップ	なめこ、にんじん、たまねぎ、さや いんげん、こまつな、ほんしめじ	414	14.1		
8	火	みかんジュース	お弁当の日	黒糖パン 野菜ジュース				203	3.5		
9	水	きらきらコーン	ご飯、みそ汁 鶏肉の洋風焼き 三色野菜のごま和え オレンジ	こぶおにぎり たくあん	わかめ、削り節、鶏も も、こんぶつくだ煮	こめ、じゃがいも、砂 糖、植物油脂、ごま	たまねぎ、レモン、もやし、にんじ ん、きゅうり、オレンジ、たくあん 漬	389	16.7		
10	木	牛乳	鶏目ご飯、みそ汁 豚肉と南瓜の炒め煮 ブロッコリー	ハムとコーンの もちりパン 牛乳	牛乳、鶏もも、あまの り、油揚げ、削り節、豚 かたロース、ハム	こめ、白滝、植物油脂、 砂糖、マヨネーズ、薄力 粉	にんじん、ごぼう、えのきたけ、さ やいんげん、だいこん、たまねぎ、 かぼちゃ、にら、ブロッコリー、ス イートコーン	526	19.8		
11	金	おこめリング	ご飯、すまし汁 かじきのカレー揚げ マカロニサラダ	もものタルト きらきらコーン	まこんぶ、削り節、めか じき	こめ、片栗粉、植物油 脂、マカロニ、マヨネー ズ、タルト	ほうれん草、たまねぎ、根深ねぎ、 にんじん、きゅうり、みかん缶、サ ラダ菜	442	13.4		
12	土	牛乳	ツナスバゲッティ プレーンヨーグルト	ミニクワッサン 野菜ジュース	牛乳、まぐろ缶、チー ズ、ヨーグルト	スパゲッティ、植物油 脂、砂糖、クワッサン	トマト缶、たまねぎ、にんじん、グ リンピース、野菜ジュース	537	16.1		
15	火	スティック チーズ	カレー丼 さつま芋の甘煮 福神漬け	シリアルヨーグルト ウエハース	チーズ、豚かたロース、 かつお節、ヨーグルト、 スキムミルク	こめ、じゃがいも、植物 油脂、片栗粉、さつまい も、砂糖、コーンフレー ク	にんじん、たまねぎ、福神漬、パナ ナ、レモン	437	13.3		
16	水	星っこ	チキンライス、コルスロースープ ほうれん草ともやしのお浸し	ふかし芋 牛乳	鶏もも、かつお節、牛乳	こめ、植物油脂、さつまい も	たまねぎ、にんじん、グリーンピー ス、キャベツ、赤ピーマン、ほうれ ん草、もやし	348	12.1		
17	木	牛乳	ご飯、わかめスープ 八宝菜 きゅうりの変わり漬け	フレンスクレープ きらきらコーン	牛乳、わかめ、豚かた ロース、なると、削り節	こめ、植物油脂、片栗 粉、砂糖、ワッフル	だいこん、根深ねぎ、はくさい、に んじん、たまねぎ、生しいたけ、 きゅうり	389	11.4		
18	金	おこめリング	ご飯、凍豆腐のスープ かじきの味噌マヨ焼き 小松菜の磯和え キウイフルーツ	チーズドックミニ 牛乳	凍り豆腐、豚かたロース、 めかじき、あまの り、牛乳	こめ、春雨、植物油脂、 マヨネーズ	きくらげ、にんじん、根深ねぎ、は くさい、葉ねぎ、しょうが、こまつ な、キウイフルーツ	525	21.6		
19	土	牛乳	ミートソースバゲッティ デザートヨーグルト	たまごパン 野菜ジュース	牛乳、豚ひき肉、チー ズ、デザートヨーグル ト	スパゲッティ、植物油 脂、菓子パン	たまねぎ、にんじん、にんにく、ト マト缶、野菜ジュース	487	16.6		
21	月	牛乳	ご飯、みそ汁 鶏肉の照焼き ポテトサラダ オレンジ	プレーンヨーグルト ウエハース	牛乳、豆腐、削り節、鶏 もも、ヨーグルト	こめ、砂糖、じゃがい も、マヨネーズ	こまつな、たまねぎ、きゅうり、に んじん、スイートコーン、オレンジ	453	19.5		
22	火	きらきらコーン	ツナご飯、みそ汁 チキンナゲット 柿と大根のサラダ	いちごジャムサンド 牛乳	まぐろ缶、油揚げ、削り 節、鶏ひき肉、豆腐、牛 乳	こめ、マヨネーズ、片栗 粉、植物油脂、食パン 牛乳	にんじん、えのきたけ、ほうれん 草、たまねぎ、だいこん、柿、いち ごジャム	502	18.4		
23	水	スティック チーズ	ご飯、セルビア風スープ 豆腐ハンバーグ バインサラダ	きな粉マカロニ 牛乳	チーズ、鶏もも、豚ひき 肉、豆腐、きな粉、牛乳	こめ、植物油脂、マカロ ニ、スパゲッティ、パン 粉、マヨネーズ、砂糖	たまねぎ、にんじん、はくさい、パ イン缶、レタス	467	19.9		
24	木	牛乳	わかめうどん 納豆のかき揚げ 小松菜ともやしのごま和え	お稲荷さん	牛乳、わかめ、納豆、油 揚げ	うどん、砂糖、薄力粉、 植物油脂、ごま、こめ	根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、さ やえんどう、こまつな、もやし	375	12.6		
25	金	おこめリング	ご飯、みそ汁 白身魚の変わり焼き そうめんチャンプル オレンジ	おから入りスコーン 牛乳	削り節、すけとうだら、 チーズ、まぐろ缶、かつ お節、おから、牛乳	こめ、マヨネーズ、パン 粉、バター、植物油脂、 そうめん、薄力粉、砂糖	だいこん、ほんしめじ、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、黄ピーマン、 オレンジ	516	21.0		
26	土	牛乳	スパゲッティナポリタン デザートヨーグルト	スティックパン 野菜ジュース	牛乳、ハム、チーズ、デ ザートヨーグルト	スパゲッティ、植物油 脂、砂糖、コッペパン	トマト缶、たまねぎ、ほんしめじ、 ピーマン、野菜ジュース	448	15.5		
28	月	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 豚レバーの甘辛揚げ 三色サラダ	柿 星っこ	チーズ、油揚げ、削り 節、豚肝臓	こめ、植物油脂、砂糖	かぶ、こまつな、レタス、きゅうり、 にんじん、スイートコーン、柿	339	12.5		
29	火	牛乳	ご飯、みそ汁 油淋鶏 千草あえ オレンジ	焼きうどん	牛乳、豆腐、削り節、鶏 もも、油揚げ、かつお 節、豚かたロース、あお のり	こめ、片栗粉、砂糖、植 物油脂、うどん	だいこん、ほんしめじ、根深ねぎ、 にんにく、しょうが、ほうれん草、 にんじん、オレンジ、キャベツ、 ピーマン	443	19.0		
30	水	きらきらコーン	ご飯、みそ汁 サーモンフライ もやしとキャベツのごま和え	さくらんぼゼリー バナナ 塩せんべい	豆腐、削り節、べにざけ	こめ、薄力粉、パン粉、 植物油脂、マヨネーズ、 ごま、砂糖、ゼリー、塩 せんべい	はくさい、たまねぎ、パセリ、もや し、キャベツ、にんじん、バナナ	433	16.0		
31	木	牛乳	味付ロール、オニオンスープ かぼちゃのグラタン グリーンサラダ	茶めしおにぎり たたききゅうり	牛乳、ベーコン、しばえ び、チーズ	ロールパン、植物油脂、 バター、薄力粉、パン 粉、砂糖、こめ	たまねぎ、パセリ、にんじん、マッ シュルーム、かぼちゃ、レタス、 きゅうり、スイートコーン	434	14.1		
<p>※10月9日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※10月30日(水)の午後おやつは、第一保育所5歳児のリクエストメニューです。 ※離乳食の完了期は1・2歳児のメニューを軟飯で提供します。 ※都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※麦茶は、献立表には記載してありません。</p>								<p>★初めて食べる食材については、アレルギー 症状の有無について事前にご家庭で確認を していただくようご協力をお願いします。</p>	<p>【月平均】塩分 1.7g</p>	430	16.0