



日付	献立名	未満乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量	
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児
1 水	子ぎつねうどん 野菜のかき揚げ ごまドレサラダ ぶどう	牛乳	ツナコーンパン	市販菓子	干しうどん ○食パン さつまいも 小麦粉 ○マヨネーズ 大豆油 サフラワー油 ごま(乾)	◎牛乳 鶏ひき肉 ○ツナ油漬 ちくわ 卵 ハム 油揚げ ○とろけるチーズ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ こまつな ○コーン缶 いんげん	エネルギー 601 タンパク質 20.4 g	497 kcal 17.8 g
2 木	鮭ごはん さつま芋のみそ汁 肉豆腐 白菜のこぼ和え 柿	牛乳	のむヨーグルト せんべい	バナナ	米 さつまいも ○砂糖 三温糖 ごま(乾) サフラワー油	◎牛乳 ◎牛乳 ○ヨーグルト 木綿豆腐 豚肉 べにさけ 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	かき はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう しらたき しょうが 干しいたけ 塩こんぶ ○ブルーベリージャム	エネルギー 640 タンパク質 23.9 g	529 kcal 21.8 g
3 金	みそラーメン 真珠蒸し かに風サラダ 梨	牛乳	大学芋	市販菓子	生中華めん ○さつまいも 米 ○三温糖 ○ごま(乾) ○大豆油 三温糖 片栗粉 ごま油	◎牛乳 豚ひき肉 豚肉 かにかまぼこ 米みそ(淡色辛みそ)	なし キャベツ もやし きゅうり にんじん ねぎ コーン缶 たまねぎ 干しいたけ しいたけ しょうが	エネルギー 639 タンパク質 20.6 g	528 kcal 18.4 g
4 土	ごはん 豆腐のみそ汁 肉野菜炒め ゆでブロッコリー バナナ	牛乳	牛乳 せんべい二種	市販菓子	米 サフラワー油	◎牛乳 ◎牛乳 木綿豆腐 豚肉 ほたて貝柱水煮缶 わかめ(生) かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん ねぎ もやし ピーマン しいたけ	エネルギー 633 タンパク質 20.7 g	515 kcal 20 g
6 月	ホットドック チャプスイ コールスローサラダ りんご	牛乳	牛乳 お月見 まんじゅう	市販菓子	ホットドッグパン ○小麦粉 ○砂糖 サフラワー油 片栗粉 ごま油	◎牛乳 ◎牛乳 ウインナー 豚肉 いか	りんご キャベツ もやし にんじん たまねぎ きゅうり ○かぼちゃ コーン缶 ブロッコリー	エネルギー 591 タンパク質 21.3 g	514 kcal 20 g
7 火	きのこごはん かぶのみそ汁 鶏のマリネ 二色和え ぶどう	牛乳	杏仁豆腐	市販菓子	米 ○液糖 ○砂糖 大豆油 小麦粉 三温糖 サフラワー油	◎牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう キャベツ ○もも缶 ○みかん缶 ○バナナ かぶ はくさい にんじん トマト たまねぎ ○パイ缶 しめじ ねぎ ○かんでん(粉) 干しいたけ	エネルギー 605 タンパク質 18.8 g	507 kcal 17.6 g
8 水	カレーうどん ちくわ詰め ほうれん草のおひたし 梨	牛乳	サーター アングァー	ふりかけ おにぎり	干しうどん ○小麦粉 じゃがいも ○砂糖 ○大豆油 サフラワー油	◎牛乳 ちくわ 豚肉 チーズ ○卵 かつお節	なし ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ きゅうり	エネルギー 597 タンパク質 20.5 g	483 kcal 18.6 g
9 木	十六穀米 南瓜のみそ汁 鮭のマヨネーズ焼 わかめの和え物 柿	牛乳	ミニピザ	市販菓子	米 ○食パン マヨネーズ 三温糖	◎牛乳 べにさけ ○ウインナー 油揚げ ○とろけるチーズ ○ベーコン かつお節 わかめ 米みそ(淡色辛みそ)	かき ○トマト きゅうり キャベツ かぼちゃ ○ピーマン ○たまねぎ たまねぎ しめじ えのきたけ こまつな にんじん じゅうろくさざげ	エネルギー 596 タンパク質 25 g	497 kcal 21.8 g
10 金	手作りふりかけごはん なめこ汁 里芋の炒め煮 大根サラダ ぶどう	牛乳	牛乳 ホットケーキ	バナナ	米 さといも ○ホットケーキ粉 サフラワー油 ごま 三温糖 砂糖 ○メープルシロップ	◎牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 ○卵 かつお節 ハム しらす干し ○バター 焼きのり 米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう だいこん なめこ にんじん きゅうり 板こんにやく ごぼう ねぎ いんげん 干しいたけ	エネルギー 634 タンパク質 27 g	529 kcal 23.7 g
11 土	マーガリンサンド ベーコンスープ スクランブルエッグ トマトサラダ りんご	牛乳	牛乳 せんべい二種	市販菓子	食パン マーガリン サフラワー油	◎牛乳 ◎牛乳 卵 ベーコン バター	りんご トマト たまねぎ きゅうり キャベツ ほうれんそう コーン缶 にんじん	エネルギー 596 タンパク質 18.2 g	485 kcal 17 g
14 火	ごま塩ふりかけごはん わかめスープ 肉団子甘酢あんかけ 涼拌三条 梨	牛乳	じゃこトースト	市販菓子	米 ○食パン ごま(乾) 三温糖 片栗粉 大豆油 ○マヨネーズ はるさめ ごま油	◎牛乳 豚ひき肉 ハム 卵 ○しらす干し わかめ ○粉チーズ ○あおのり	なし もやし たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ	エネルギー 592 タンパク質 19.3 g	483 kcal 16.8 g
15 水	和風スパゲティ トマトスープ 粉ふき芋 グリーンサラダ ぶどう	牛乳	フルーツ ヨーグルト	市販菓子	じゃがいも スパゲティ ○砂糖 サフラワー油	◎牛乳 ○ヨーグルト ベーコン バター 焼きのり かつお節	ぶどう たまねぎ トマト きゅうり ○みかん缶 ○バナナ ○もも缶 キャベツ しいたけ しめじ にんじん ブロッコリー アスパラ パセリ トマトビュレ マッシュルーム缶	エネルギー 596 タンパク質 17.1 g	501 kcal 16.4 g
16 木	納豆ごはん えのきのみそ汁 鶏のあずま煮 白ず和え 柿	牛乳	ミニしょうゆ ラーメン	市販菓子	米 ○生中華めん 大豆油 片栗粉 ごま(乾) ○ごま油	◎牛乳 鶏もも肉 納豆 ○なると ○鶏がらスープ しらす干し ○焼きのり かつお節 あおのり 米みそ(淡色辛みそ)	かき ほうれんそう えのきたけ たまねぎ こまつな ○ほうれんそう ○ねぎ にんじん しょうが	エネルギー 605 タンパク質 26.8 g	479 kcal 22.4 g
17 金	フランスパン きのこクリームシチュー 鮭のぱん粉やき リングオサラダ 梨	牛乳	お好み焼き	市販菓子	フランスパン じゃがいも ○小麦粉 小麦粉 パン粉 油 ○サフラワー油	◎牛乳 べにさけ 牛乳 鶏もも肉 ○豚肉 ○卵 ハム バター 粉チーズ ○かつお節 ○あおのり	なし キャベツ りんご たまねぎ ○キャベツ にんじん しめじ まいたけ ○ねぎ パセリ	エネルギー 610 タンパク質 31.4 g	519 kcal 27.1 g



日付	献立名	未満乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量		
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児	
18 土	おかかおにぎり キャベツのみそ汁 魚の香味焼 もやしのおひたし バナナ	牛乳	牛乳 せんべい ラムネ菓子	市販菓子	米 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 かじき かつお節 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ もやし キャベツ ねぎ にんじん しょうが	エネルギー たんぱく質	599 22.2	497 20.9
20 月	ゆかりごはん 里芋のみそ汁 筑前煮 かぶときゅうりの和風サラダ りんご	牛乳	牛乳 ふかし芋	市販菓子	○さつまいも 米 さといも 油 三温糖 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 ちくわ 油揚げ しらす干し かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	りんご きゅうり はくさい にんじん かぶ ごぼう 板こんにゃく たけのこ れんこん 干しいたけ	エネルギー たんぱく質	608 22.9	527 20.9
21 火	ごはん 大根のみそ汁 豚ヒレカツ ブロッコリーのおひたし ぶどう	牛乳	カルピスゼリー せんべい	市販菓子	米 パン粉 大豆油 小麦粉	◎牛乳 ○乳酸菌飲料 豚肉(ヒレ) 卵 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう ブロッコリー もやし だいこん こまつな えのきたけ にんじん ○かんでん(粉)	エネルギー たんぱく質	614 22.5	528 20.5
22 水	あんかけ焼そば オニオンスープ うずら煮豆 ポパイサラダ 柿	牛乳	フレンチトースト	ふりかけ おにぎり	焼きそばめん ○食パン 三温糖 ○砂糖 サフラワー油 片栗粉 ごま油	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 うずら豆 ○卵 鶏もも肉 ○バター	かき ほうれんそう たまねぎ はくさい しめじ コーン缶 にんじん もやし たけのこ しいたけ	エネルギー たんぱく質	608 21.4	520 19.5
23 木	わかめごはん もやしのみそ汁 鶏の照り焼き キャベツのおひたし バナナ	牛乳	牛乳 りんご蒸し ケーキ	市販菓子	米 ○ホットケーキ粉 ○砂糖 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 ○卵 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ キャベツ もやし しめじ ○りんご ねぎ にんじん ○干しぶどう	エネルギー たんぱく質	598 23.1	508 21.5
24 金	ジャムサンド ミネストローネスープ チキンナゲット コーンサラダ ぶどう	牛乳	青のりとしらす のおにぎり	市販菓子	食パン ○米 じゃがいも いちごジャム 小麦粉 大豆油 マカロニ 油 砂糖	◎牛乳 鶏もも肉 鶏むね肉 ベーコン ○しらす干し 卵 ○あおのり	ぶどう キャベツ トマト たまねぎ コーン缶 きゅうり にんじん トマトピューレ	エネルギー たんぱく質	637 23.6	519 19.7
25 土	豚丼 じゃが芋のみそ汁 しゃきしゃき野菜のこぶ和え りんご	牛乳	ヨーグルト せんべい	市販菓子	米 じゃがいも ○砂糖 三温糖	◎牛乳 ○ヨーグルト 豚肉 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	りんご キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん 干しいたけ ねぎ 塩こんぶ	エネルギー たんぱく質	588 19.6	505 18.4
27 月	いもくりごはん 白菜のみそ汁 豆腐のまさご揚げ 浅漬 柿	牛乳	きな粉ラスク	市販菓子	米 ○食パン さつまいも くり ○砂糖 ○マーガリン 片栗粉 大豆油	◎牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 卵 くるまえばい ○きな粉 しらす干し かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	かき はくさい キャベツ にんじん しめじ かぶ きゅうり ねぎ	エネルギー たんぱく質	636 22.8	513 20
28 火	ナポリタンスパゲティ 貝柱ときのこのスープ チキンソテー きゅうりレモン漬 りんご	牛乳	牛乳 ポップマン ボール	市販菓子	スパゲティ ○米 サフラワー油 片栗粉	○牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 ウインナー ほたて貝柱水煮缶 ○バター 粉チーズ	りんご きゅうり はくさい たまねぎ しめじ にんじん マッシュルーム缶 ピーマン レモン	エネルギー たんぱく質	633 25.4	499 22
29 水	クロワッサン コンソメコーンスープ 炒めビーフン フレンチサラダ バナナ	牛乳	さつま芋の パウンドケーキ	市販菓子	クロワッサン ○小麦粉 ビーフン ○さつまいも ○グラニュー糖 サフラワー油	◎牛乳 豚肉 かまぼこ ○バター ○卵	バナナ キャベツ はくさい にんじん きゅうり みかん缶 もやし コーン缶 しょうが	エネルギー たんぱく質	622 12.7	530 13.3
30 木	ちらし寿し すまし汁 魚のみそ漬焼 青菜のおひたし 柿	牛乳	手作りプリン アラモード	市販菓子	米 ○砂糖 三温糖 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 かじき ○卵 木綿豆腐 卵 油揚げ ○生クリーム しらす干し わかめ 焼きのり かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	かき こまつな えのきたけ にんじん れんこん ねぎ ○バナナ さやえんどう ○みかん缶 かんびょう(乾) 干しいたけ	エネルギー たんぱく質	591 27.1	497 24.3
31 金	ハロウィンカレー 春雨スープ レバーの甘辛煮 ナムル みかん	牛乳	かぼちゃの いももち	市販菓子	米 じゃがいも ○片栗粉 はるさめ サフラワー油 片栗粉 ○三温糖 三温糖 ごま油 ごま(乾)	◎牛乳 鶏レバー いか えび ほたて貝柱水煮缶 鶏がらスープ	○かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん こまつな しめじ にんにく みかん	エネルギー たんぱく質	626 23.3	528 20

※都合により献立を変更する場合があります。
 (◎は10時おやつ、○は午後おやつの材料です。)
 ※延長補食分は別で計算しております。

目標	幼児	乳児	エネルギー	たんぱく質	平均	幼児	乳児	エネルギー	たんぱく質
摂取量	624kcal	503kcal	25.0g	20.1g	611kcal	509kcal	22.2g	20.0g	

<行事食>

- ・6日(月) 十五夜「お月見まんじゅう」
- ・23日(木) はな組お弁当屋食
- ・29日(水) つき・ほし組お料理保育
「さつま芋のパウンドケーキ」
- ・30日(木) 誕生会
- ・31日(金) ハロウィンメニュー



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとしましょう