



令和2年度

10月

献立表

担当 佐藤（もんもん）

日付		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
					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	
1	木	豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(わかめ・大根) 鶏肉の香味ソース ほうれん草のおかか和え デザート	牛乳 かぼちゃ団子	米、七分つき米、○砂糖、 ○マーガリン、小麦粉、○ 砂糖、砂糖	○牛乳、○スキムヨーグル ト、○調製豆乳、鶏もも肉 (皮付き)、○豆乳、米み そ(淡色辛みそ)、かつお 節	○かぼちゃ、ほうれんそ う、にんじん、だいこん、ね ぎ、コーン缶、レモン果 汁、かんてん(粉)、わか め、デザート	煮干だし、しょうゆ、おろし しょうが、食塩	567.1(464.1) 21.7(19.5) 17.2(13.9) 1.6(1.4)
2	金	豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(なめこ・豆腐) 豚と大根の炒め煮 チンゲンサイのナムル デザート	牛乳 かりんとう 甘辛せんべい クリームサンド	米、七分つき米、○甘辛 せんべい、○かりんとう (黒)、○クリームサンド、 片栗粉、○砂糖、砂糖、 油、ごま油	○牛乳、○スキムヨーグル ト、○調製豆乳、豚肉(肩 ロース)、絹ごし豆腐、米み そ(淡色辛みそ)	だいこん、チンゲンサイ、 にんじん、なめこ、かんて ん(粉)、デザート	煮干だし、しょうゆ、酒、食 塩	529.3(440.7) 17.2(16.3) 16.4(13.9) 1.7(1.3)
16									
3	土	豆乳 ヨーグルト	きつねうどん デザート	牛乳 ビスコ チーズクラッカー 焼き芋クッキー	ゆでうどん、砂糖、○ビス コ、○チーズクラッカー、 ○焼き芋クッキー、○三温 糖	○牛乳、鶏もも肉、油揚 げ、○調製豆乳、○スキム ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ほう れんそう、デザート	かつお・昆布だし、しょう ゆ、みりん、食塩	472.3(412.5) 17.2(17.5) 15.1(13.0) 2.1(1.7)
17									
5	月	豆乳 ヨーグルト	カレーうどん デザート	牛乳 ミニクワッサン	ゆでうどん、油、○砂糖	○牛乳、○スキムヨーグル ト、○調製豆乳、豚小間 肉、油揚げ、おとうふあげ	たまねぎ、にんじん、ね ぎ、こまつな、デザート	かつお・昆布だし、カレー の王子さま、本みりん、しょ うゆ	511.1(409.1) 17.2(15.7) 20.6(15.1) 1.1(1.0)
19									
6	火	豆乳 ヨーグルト	ロールパン 豆乳コーン鍋 かぼちゃのサラダ デザート	ドリンクヨーグルト 6日:そぼろおにぎり 20日:お誕生日会 おやつ	○米、○三温糖、エッグフ リー、○砂糖、バターロー ル、米粉、○砂糖	○牛乳、○スキムヨーグル ト、○スキムヨーグルト、○調 製豆乳、豆乳、木綿豆腐、 豚肉(ばら)、○鶏ひき肉、 ダイスチーズ、ヨーグルト	かぼちゃ、はくさい、たま ねぎ、クリームコーン缶、 きゅうり、にんじん、えのき たけ、○あおのり、デザー ト	酒、○酒、○みりん、○しょ うゆ、食塩、コンソメ、こしょ う	614.6(489.6) 22.1(19.7) 19.4(15.0) 1.8(1.4)
20									
7	水	豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(麩・切干大根) 豚肉のおろしがけ 大豆のサラダ デザート	ドリンクヨーグルト 焼き芋	米、○さつまいも、七分つ き米、○三温糖、○砂糖、 エッグフリー、三温糖、焼 ふ(車ふ)	○牛乳、○スキムヨーグル ト、○スキムヨーグルト、豚肉 (肩ロース)、○調製豆乳、 だいず水煮缶詰、米みそ (淡色辛みそ)	にんじん、だいこん、キャ ベツ、万能ねぎ、切り干し だいこん、かんてん(粉)、 デザート	煮干だし、しょうゆ、酢、 酒、食塩	639.4(513.0) 24.1(21.3) 16.6(13.2) 1.7(1.3)
21									
8	木	豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(わかめ・高野豆腐) チキンナゲット ブロッコリーのサラダ デザート	牛乳 英字ビスケット ラムネ いりこ	米、七分つき米、○英字ビ スケット、○砂糖、押麦、○ ラムネ、三温糖	○牛乳、○スキムヨーグル ト、チキンナゲット、○調製 豆乳、スキムヨーグルト、豚ひ き肉、○スキムヨーグルト、 凍り豆腐、○いりこ	ブロッコリー、にんじん、だ いこん、かんてん(粉)、わ かめ、デザート	煮干だし、しょうゆ、酢	551.2(420.7) 22.2(18.1) 16.9(12.2) 2.3(1.6)
22									
9	金	豆乳 ヨーグルト	マーボー豆腐丼 スープ(大根・葉ねぎ) フルーツヨーグルト	牛乳 チーズ蒸しパン	米、○ホットケーキ粉、七 分つき米、砂糖、片栗粉、 ○砂糖、押麦、ごま油	○牛乳、○スキムヨーグル ト、木綿豆腐、○調製豆 乳、スキムヨーグルト、豚ひ き肉、○牛乳、○ピザ用 チーズ、米みそ(淡色辛み そ)	みかん缶、たまねぎ、だい こん、バナナ、にんじん、 葉ねぎ、干ししいたけ、か んてん(粉)	しょうゆ、酒、コンソメ、おろ ししょうが、食塩、おろしに んにく	608.7(480.4) 23.5(20.2) 16.9(13.0) 2.1(1.6)
23									
10	土	豆乳 ヨーグルト	豚肉の味噌丼 デザート	牛乳 ソフトせんべい きらず揚げ 水族館クッキー	米、砂糖、油、○三温糖、 ○ソフトせんべい、○きら ず揚げ、○水族館クッキー	○牛乳、豚肉(ばら)、米み そ(淡色辛みそ)、○調製 豆乳、○スキムヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にん じん、デザート	しょうゆ、酒、食塩	546.1(452.5) 14.8(15.5) 22.4(17.8) 1.2(1.0)
24									
12	月	豆乳 ヨーグルト	さつま芋と塩昆布の御飯 すまし汁(ほうれん草・豆腐) 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーのなめたけあえ デザート	牛乳 コーンフレーク	米、さつまいも、○コーン フレーク、○砂糖、三温糖	○牛乳、○スキムヨーグル ト、○調製豆乳、鶏もも 肉、絹ごし豆腐、米みそ (淡色辛みそ)	ブロッコリー、にんじん、 キャベツ、ほうれんそう、な めたけ、塩こんぶ、デザー ト	かつおだし、酒、みりん、 しょうゆ、食塩、おろししょ うが	579.4(461.7) 22.1(19.2) 14.6(11.5) 2.0(1.5)
26									
13	火	豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(里芋・わかめ) 鮭のコーンマヨネーズ焼き キャベツの香り漬け デザート	ドリンクヨーグルト きなこクリームサンド	米、さといも、七分つき米、 ○マーガリン、○砂糖、○ 三温糖、エッグフリー、小 麦粉、○砂糖、押麦、○食 パン、○はちみつ、油、砂 糖	○牛乳、○スキムヨーグル ト、○スキムヨーグルト、○調 製豆乳、さけ、米みそ(淡 色辛みそ)、○きな粉	キャベツ、もやし、にんじ ん、クリームコーン缶、生 わかめ、かんてん(粉)、レ モン果汁、デザート	煮干だし、食塩、こしょう	676.4(508.1) 28.0(24.3) 15.9(12.3) 2.3(1.6)
27									
14	水	豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(油あげ・ねぎ) ミートローフ 大根サラダ デザート	ドリンクヨーグルト いもかんてん	○さつまいも、米、七分つ き米、○砂糖、○三温糖、 パン粉、片栗粉、○砂糖、 押麦、油、三温糖、ごま油	○牛乳、○スキムヨーグル ト、○スキムヨーグルト、○調 製豆乳、豚ひき肉、木綿 豆腐、○豆乳、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ	だいこん、たまねぎ、きゅう り、にんじん、ねぎ、かんて ん(粉)、○かんてん (粉)、デザート	煮干だし、ケチャップ、しょ うゆ、酢、食塩	567.0(461.7) 21.0(19.1) 14.5(11.7) 1.7(1.4)
28									
15	木	豆乳 ヨーグルト	ロールパン スープ(玉ねぎ・春雨) ボイルウインナー マカロニサラダ デザート	牛乳 15日:昆布おにぎり 29日:いもけんぴ ビスケット、せんべい	○米、マカロニ、エッグフ リー、はるさめ、○砂糖、 バターロール、○いもけん ぴ、○ビスケット、○せん べい	○牛乳、○スキムヨーグル ト、○調製豆乳、ウイン ナー	ブロッコリー(冷凍)、にん じん、たまねぎ、○塩こん ぶ、デザート	コンソメ、食塩	638.0(472.9) 18.8(16.1) 28.5(18.5) 2.4(1.6)
29									
30	金	豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(麩・ねぎ) 厚揚げのケチャップ煮 ひじきのサラダ デザート	牛乳 かぼちゃクッキー	米、七分つき米、○油、○ 砂糖、○砂糖、押麦、油、 片栗粉、なたね油、焼ふ (車ふ)	○牛乳、○スキムヨーグル ト、○調製豆乳、生揚げ、 豚肉(ロース)、ツナ油漬 缶、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、○かぼちゃ、ほ うれんそう、にんじん、コー ン缶、ピーマンミックス、ね ぎ、ひじき、デザート	煮干だし、ケチャップ、酢、 しょうゆ、中濃ソース、酒、 食塩、パセリ粉	667.9(533.7) 21.4(19.2) 26.0(20.0) 1.9(1.5)
31	土	豆乳 ヨーグルト	わかめうどん デザート	牛乳 ラムネ 動物ビスケット ひねり揚げ	ゆでうどん、○ラムネ、○ 動物ビスケット、○ひねり 揚げ、なたね油、三温糖、 ○三温糖	○牛乳、豚肉(ロース)、○ 調製豆乳、○スキムヨーグ ルト	たまねぎ、にんじん、ね ぎ、生わかめ、干ししいた け、デザート	かつお・昆布だし、しょう ゆ、みりん、食塩	401.3(369.5) 14.3(15.4) 15.4(13.5) 1.7(1.4)

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は、（ ）が3歳未満児で記載してあります。

※20日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。

※ご飯の中には「胚芽押麦、胚芽米、キヌア」が入っています。

※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料を一切使用していない安全なお菓子を出しています。



令和2年度

10月

献立表

担当 佐藤（もんもん）

日付		夕食	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
			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	
1	木	ちゃんぽんラーメン オレンジゼリー	ゆで中華めん、カップゼリー 80℃オレンジ、ごま油	豚肉(もも)	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	しょうゆ、中華だしの素、食塩	280.9(208.9) 11.1(7.8) 3.9(2.8) 1.2(0.9)
2	金	ごはん 魚の塩麴焼き ごぼうサラダ デザート	米、七分つき米、エッグフリー、米こうじ、押麦	かれい、ごま	にんじん、ごぼう、むきえだまめ、かんてん(粉)、デザート	かつおだし、しょうゆ、みりん	336.6(242.3) 17.0(13.0) 7.2(5.3) 0.4(0.3)
16							
3	土	わかめごはん 魚の煮つけ ポテトサラダ デザート	米、じゃがいも、七分つき米、エッグフリー、押麦、砂糖	たら	にんじん、コーン、しょうが、かんてん(粉)、デザート	しょうゆ、酒、食塩	309.2(220.3) 13.4(10.3) 4.2(2.9) 1.2(0.8)
17							
5	月	ごはん さつま芋と豚肉の甘辛炒め ほうれん草の和え物 デザート	米、さつまいも、七分つき米、押麦、油、砂糖、片栗粉、ごま油	豚小間肉	ほうれんそう、もやし、にんじん、ピーマン、かんてん(粉)、デザート	しょうゆ	340.1(238.2) 9.4(6.6) 7.5(5.3) 0.5(0.4)
19							
6	火	ごはん 魚の磯辺焼き もやしと人参の油揚げ炒め デザート	米、七分つき米、米粉、油、片栗粉、押麦、ごま油	さわら、油揚げ、かつお節	もやし、デザート、にんじん、葉ねぎ、かんてん(粉)、あおのり	しょうゆ、みりん	343.3(247.0) 17.4(13.3) 7.5(5.4) 0.6(0.4)
20							
7	水	ごはん 豆腐の五目焼き わかめとえのきの酢の物 デザート	米、七分つき米、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	えのきたけ、にんじん、コーン缶、生わかめ、かんてん(粉)、ひじき、デザート	酢、しょうゆ、酒、食塩、おろししょうが	331.2(231.8) 13.4(9.4) 7.3(5.1) 0.6(0.4)
21							
8	木	ハヤシライス ヨーグルトゼリー	米、じゃがいも、七分つき米、押麦、油	豚小間肉、スキムヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ、かんてん(粉)	ハヤシルウ	383.5(268.4) 9.0(6.3) 8.9(6.3) 1.1(0.8)
22							
9	金	ごはん 筑前煮 ハッシュポテト デザート	米、フレンチフライポテト(冷凍)、板こんにゃく、七分つき米、油、砂糖、押麦	鶏もも肉	れんこん、にんじん、たけのこ、ごぼう、いんげん、かんてん(粉)、デザート	かつおだし、しょうゆ、酒、みりん、食塩	376.4(262.8) 9.5(6.7) 6.7(4.7) 0.6(0.4)
23							
10	土	ツナスパゲティー ボイルブロッコリー デザート	スパゲティー、なたね油、エッグフリー	ツナ油漬缶	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、デザート	しょうゆ、コンソメ、食塩	349.6(244.7) 13.8(9.6) 9.5(6.7) 3.0(2.1)
24							
12	月	ごはん 豚肉のガーリック炒め かぼちゃのチーズ焼き デザート	米、七分つき米、押麦、三温糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、とろけるチーズ	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶、かんてん(粉)、デザート	しょうゆ、酒、おろしにんにく、食塩、こしょう	356.7(249.7) 11.2(7.8) 8.9(6.2) 0.6(0.4)
26							
13	火	ごはん 鶏肉団子 じゃが芋炒め デザート	米、じゃがいも、七分つき米、油、押麦、砂糖、片栗粉	肉団子(冷凍)	にんじん、ピーマン、かんてん(粉)、デザート	しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう	395.6(247.7) 11.3(6.5) 12.5(6.8) 1.4(0.8)
27							
14	水	てりやき野菜丼 キャンディーチーズ デザート	米、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、キャンディチーズ	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、焼きのり、デザート	みりん、しょうゆ、酒、食塩、おろししょうが	371.1(253.0) 14.8(9.9) 12.2(8.0) 1.1(0.7)
28							
15	木	ごはん 里芋と豚肉の煮物 小松菜の磯あえ デザート	米、さといも(冷凍)、七分つき米、押麦、砂糖	豚肉(もも)、ちくわ	こまつな、にんじん、れんこん、えのきたけ、かんてん(粉)、あおのり、デザート	かつお・昆布だし、しょうゆ、酒、みりん	298.1(208.7) 10.9(7.6) 3.0(2.1) 1.0(0.7)
29							
30	金	ごはん クリームシチュー きゅうりの梅おかか和え デザート	米、じゃがいも、七分つき米、押麦、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、かつお節	きゅうり、デザート、たまねぎ、にんじん、いんげん、かんてん(粉)、うめびしお	シチューミックスクリーム、酢、しょうゆ	348.5(244.0) 11.4(8.0) 6.6(4.6) 1.2(0.9)
31	土	ゆかりごはん 魚のみそ煮 かぼちゃの甘煮 デザート	米、七分つき米、砂糖、押麦	たら、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、にんじん、いんげん、デザート	かつおだし、みりん、しょうゆ、酒、おろししょうが	281.1(200.6) 13.6(10.4) 1.0(0.7) 1.2(0.8)

