

10月 屋食・おやつ 献立表

☆ 10月の旬: かぼちゃ、さといも、さつまいも、じゃがいも、にんじん、チンゲンサイ、きのこと類、りんご、柿、栗、鮭、さんま ☆

2021年度

施設名()

日	曜日	午前おやつ (乳児)	屋 食	材料名	午後おやつ	材料名	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	金	牛乳 胚芽ビスケット	お茶 野菜のかき揚げうどん 鶏のみそ焼き こまつなと切干大根ののり和え	麦茶(浸出液)／干しうどん、しょうゆ、食塩、昆布かつおだし、かぼちゃ、にんじん、米粉、片栗粉、米粉、片栗粉、水、食塩、油／鶏もも肉、片栗粉、たまねぎ、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、油／こまつな、切り干しだいこん、食塩、しょうゆ、きざみのり	牛乳 ツナのカレーピラフ	牛乳／米、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、油、カレー粉、コンソメ、食塩、グリーンピース(冷凍)	541(530) 22.6(22.0) 14.1(15.8) 2.0(1.7)
2	土	お茶 せんべい	お茶 ごはん もやしのみそ汁 豚のソース炒め チンゲンサイの煮びたし バナナ	麦茶(浸出液)／米／もやし、ほうれんそう、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、たまねぎ、油、中濃ソース、食塩／チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁／バナナ	牛乳 いもち	牛乳／じゃがいも、片栗粉、しょうゆ、あおのり、油	492(412) 20.2(16.3) 12.8(11.1) 1.4(1.2)
3	日	お茶 せんべい	お茶 ごはん しめじのみそ汁 鶏と根菜のうま煮 こまつなのんにく炒め	麦茶(浸出液)／米／しめじ、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、油、ごぼう、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、グリーンピース(冷凍)／こまつな、たまねぎ、にんにく、しょうゆ、食塩、油	お茶 青のりおにぎり オレンジゼリー	麦茶(浸出液)／米、あおのり、食塩／ゼリー・オレンジ	491(423) 17.3(14.1) 5.8(5.6) 1.3(1.1)
4	月	お茶 せんべい	お茶 ごはん だいこんのみそ汁 豚のしょうが焼き 和風ポテトサラダ	麦茶(浸出液)／米／だいこん、カットわかめ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、しょうが、油、キャベツ、食塩／じゃがいも、にんじん、たまねぎ、食塩、しょうゆ、かつお節、マヨネーズ(卵なし)、万能ねぎ	牛乳 さくさく黒糖クッキー	牛乳／小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、黒砂糖、油、水	581(484) 21.1(17.0) 18.5(15.7) 1.5(1.2)
5	火	牛乳 野菜スティック	お茶 ごはん キャベツともやしのみそ汁 さばのみそ焼き ひじき煮 チンゲンサイのおかか和え	麦茶(浸出液)／米／キャベツ、もやし、淡色みそ、昆布かつおだし／さば、しょうが、油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ／ひじき、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁／チンゲンサイ、えのきたけ、食塩、しょうゆ、かつお節	牛乳 鶏ときのこの和風スパゲティ	牛乳／スパゲティ、油、鶏ひき肉、油、たまねぎ、しめじ、にんにく、油、しょうゆ、コンソメ、食塩、きざみのり	557(555) 25.2(24.1) 17.3(19.9) 2.0(1.7)
6	水	牛乳 胚芽ビスケット	お茶 ロールパン コンソメスープ 鶏のBBQソース焼き 彩り野菜ソテー ヨーグルト	麦茶(浸出液)／ロールパン／たまねぎ、油、コーン(冷凍)、コンソメ、食塩、水／鶏もも肉、片栗粉、たまねぎ、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、にんにく、しょうが、油、パセリ粉／キャベツ、ほうれんそう、にんじん、コンソメ、食塩、油／ヨーグルト(加糖)	牛乳 チャーハン	牛乳／米、豚ひき肉、長ネギ、にんじん、しょうゆ、食塩、ごま油	581(572) 26.6(25.7) 18.1(19.1) 2.0(1.7)
7	木	牛乳 ミルクスティック	お茶 ごはん えのきのみそ汁 鶏のから揚げ はくさいの中華サラダ	麦茶(浸出液)／米／えのきたけ、カットわかめ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、しょうが、にんにく、片栗粉、油／はくさい、にんじん、こまつな、食塩、食酢(米酢)、しょうゆ、砂糖、ごま油	牛乳 オレンジ寒天	牛乳／オレンジ濃縮果汁、水、砂糖、かんてん(粉)	502(501) 20.6(20.2) 14.4(17.0) 1.3(1.1)
8	金	お茶 ココアスティック	お茶 トマトハヤシライス コンソメスープ キャベツのさっぱりコールスローサラダ	麦茶(浸出液)／米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、油、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、砂糖、コンソメ、食塩、水、米粉、水、調製豆乳、油、パセリ粉／たまねぎ、油、きょうな、コンソメ、食塩、水／キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、食塩、食酢(米酢)、砂糖、食塩、油	牛乳 マカロニきな粉 柿	牛乳／マカロニ(米粉)、きな粉、砂糖、食塩／柿	551(484) 17.5(14.6) 16.7(15.7) 1.7(1.3)
9	土	お茶 せんべい	お茶 ごはん じゃがいものみそ汁 肉野菜炒め こまつなのしょうゆ和え	麦茶(浸出液)／米／じゃがいも、カットわかめ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、キャベツ、ピーマン、油、しょうゆ、食塩／こまつな、にんじん、食塩、しょうゆ	牛乳 甘みそ焼きおにぎり	牛乳／米、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、油	544(454) 21.4(17.3) 13.2(11.5) 1.6(1.3)
10	日	お茶 せんべい	お茶 ごはん 長ネギのみそ汁 鶏の甘酢炒め 切干大根煮	麦茶(浸出液)／米／長ネギ、こまつな、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、油、たまねぎ、ピーマン、油、しょうゆ、食酢(米酢)、砂糖／切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、グリーンピース(冷凍)	お茶 ゆかりおにぎり りんご	麦茶(浸出液)／米、ゆかり／りんご	460(387) 16.5(13.4) 4.9(4.9) 1.2(1.0)
11	月	お茶 せんべい	お茶 ごはん なすとたまねぎのみそ汁 肉じゃが キャベツのゆかり和え	麦茶(浸出液)／米／なす、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、グリーンピース(冷凍)／キャベツ、きゅうり、食塩、ゆかり	牛乳 ココア豆乳蒸しパン	牛乳／ホットケーキ粉、ココア(ビュアココア)、砂糖、調製豆乳、油	499(418) 16.6(13.4) 13.9(12.0) 1.4(1.2)
12	火	牛乳 野菜スティック	お茶 ごはん 豆腐のみそ汁 さけの竜田揚げ かぼちゃのオーブン焼き チンゲンサイの和風サラダ	麦茶(浸出液)／米／絹ごし豆腐、ほうれんそう、淡色みそ、昆布かつおだし／秋さけ、しょうゆ、砂糖、しょうが、片栗粉、油／かぼちゃ、砂糖、油／チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、食塩、しょうゆ、食酢(米酢)、砂糖、油	牛乳 ぶるぶるもち	牛乳／黒砂糖、片栗粉、水、きな粉、砂糖、食塩、きな粉、砂糖、食塩	554(552) 20.5(20.4) 14.7(17.8) 1.2(1.1)
13	水	牛乳 ミルクスティック	お茶 ごはん わかめスープ 野菜たっぷりチンジャオロース こまつなの中華和え ヨーグルト	麦茶(浸出液)／米／たまねぎ、カットわかめ、しょうゆ、コンソメ、食塩、水／豚肉(もも)、片栗粉、しょうゆ、しょうが、油、ピーマン、にんじん、じゃがいも、油、しょうゆ、砂糖、食塩、片栗粉、水、ごま油／こまつな、もやし、食塩、しょうゆ、ごま油／ヨーグルト(加糖)	牛乳 スティックシュガートースト	牛乳／食パン、砂糖、油	576(569) 22.8(22.6) 17.7(19.8) 2.0(1.7)
14	木	お茶 ココアスティック	お茶 ごはん だいこんのみそ汁 和風ハンバーグ さつま芋とりんごの甘煮 キャベツソテー	麦茶(浸出液)／米／だいこん、きょうな、淡色みそ、昆布かつおだし／豚ひき肉、たまねぎ、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉、水、食塩、油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、水／さつま芋、りんご、砂糖、水／キャベツ、にんじん、ピーマン、コンソメ、食塩、油	牛乳 バナナケーキ	牛乳／バナナ、ホットケーキ粉、砂糖、油、水	611(532) 19.1(15.9) 21.5(19.6) 1.5(1.2)
15	金	牛乳 胚芽ビスケット	お茶 野菜のかき揚げうどん 鶏のみそ焼き こまつなと切干大根ののり和え	麦茶(浸出液)／干しうどん、しょうゆ、食塩、昆布かつおだし、かぼちゃ、にんじん、米粉、片栗粉、米粉、片栗粉、水、食塩、油／鶏もも肉、片栗粉、たまねぎ、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、油／こまつな、切り干しだいこん、食塩、しょうゆ、きざみのり	牛乳 ツナのカレーピラフ	牛乳／米、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、油、カレー粉、コンソメ、食塩、グリーンピース(冷凍)	541(530) 22.6(22.0) 14.1(15.8) 2.0(1.7)

★ハロウィンランチ★

29	金	牛乳 胚芽ビスケット	お茶 ハロウィンおばけちゃんカレーライス コンソメスープ ブロッコリーとチキンのサラダ	麦茶(浸出液)／米、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレー粉、水、干しぶどう、にんじん、グリーンピース(冷凍)／たまねぎ、油、キャベツ、コンソメ、食塩、水／ブロッコリー、鶏ささ身、にんじん、コーン(冷凍)、食塩、食酢(米酢)、砂糖、食塩、油	牛乳 かぼちゃパン	牛乳／ホットケーキ粉、絹ごし豆腐、かぼちゃ、砂糖、砂糖	552(538) 22.6(19.2) 16.9(18.1) 2.1(1.8)
----	---	---------------	--	---	--------------	-----------------------------	--

(注) 1. 献立の内容が一部変更になる場合がありますのでご了承下さい。

(注) 2. 栄養価は屋食、おやつの総合計です。未満児栄養価は()内です。

10月 屋食・おやつ 献立表

☆ 10月の旬: かぼちゃ、さといも、さつまいも、じゃがいも、にんじん、チンゲンサイ、きのこ類、りんご、柿、栗、鮭、さんま ☆

2021年度

施設名()

日	曜日	午前おやつ (乳児)	屋 食	材料名	午後おやつ	材料名	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16	土	お茶 せんべい	お茶 ごはん もやしのみそ汁 豚のソース炒め チンゲンサイの煮びたし バナナ	麦茶(浸出液)／米／もやし、ほうれんそう、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、たまねぎ、油、中濃ソース、食塩／チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁／バナナ	牛乳 いももち	牛乳／じゃがいも、片栗粉、しょうゆ、あおのり、油	492(412) 20.2(16.3) 12.8(11.1) 1.4(1.2)
17	日	お茶 せんべい	お茶 ごはん しめじのみそ汁 鶏と根菜のうま煮 こまつなのんにく炒め	麦茶(浸出液)／米／しめじ、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、油、ごぼう、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、グリーンピース(冷凍)／こまつな、たまねぎ、にんにく、しょうゆ、食塩、油	お茶 青のりおにぎり オレンジゼリー	麦茶(浸出液)／米、あおのり、食塩／ゼリー・オレンジ	491(423) 17.3(14.1) 5.8(5.6) 1.3(1.1)
18	月	お茶 せんべい	お茶 ごはん だいこんのみそ汁 豚のしょうが焼き 和風ボテトサラダ	麦茶(浸出液)／米／だいこん、カットわかめ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、しょうが、油、キャベツ、食塩／じゃがいも、にんじん、たまねぎ、食塩、しょうゆ、かつお節、マヨネーズ(卵なし)、万能ねぎ	牛乳 さくさく黒糖クッキー	牛乳／小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、黒砂糖、油、水	581(484) 21.1(17.0) 18.5(15.7) 1.5(1.2)
19	火	牛乳 野菜スティック	お茶 ごはん キャベツともやしのみそ汁 さばのみそ焼き ひじき煮 チンゲンサイのおかか和え	麦茶(浸出液)／米／キャベツ、もやし、淡色みそ、昆布かつおだし／さば、しょうが、油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ／ひじき、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁／チンゲンサイ、えのきたけ、食塩、しょうゆ、かつお節	牛乳 鶏ときのこの和風スパゲティ	牛乳／スパゲティ、油、鶏ひき肉、油、たまねぎ、しめじ、にんにく、油、しょうゆ、コンソメ、食塩、きざみのり	557(555) 25.2(24.1) 17.3(19.9) 2.0(1.7)
20	水	牛乳 胚芽ビスケット	お茶 ロールパン コンソメスープ 鶏のBBQソース焼き 彩り野菜ソテー ヨーグルト	麦茶(浸出液)／米／ロールパン／たまねぎ、油、コーン(冷凍)、コンソメ、食塩、水／鶏もも肉、片栗粉、たまねぎ、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、にんにく、しょうが、油、パセリ粉／キャベツ、ほうれんそう、にんじん、コンソメ、食塩、油／ヨーグルト(加糖)	牛乳 チャーハン	牛乳／米、豚ひき肉、長ネギ、にんじん、しょうゆ、食塩、ごま油	581(572) 26.6(25.7) 18.1(19.1) 2.0(1.7)
21	木	牛乳 ミルクスティック	お茶 ごはん えのきのみそ汁 鶏のから揚げ はくさいの中華サラダ	麦茶(浸出液)／米／えのきたけ、カットわかめ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、しょうが、にんにく、片栗粉、油／はくさい、にんじん、こまつな、食塩、食酢(米酢)、しょうゆ、砂糖、ごま油	牛乳 オレンジ寒天	牛乳／オレンジ濃縮果汁、水、砂糖、かんてん(粉)	502(501) 20.6(20.2) 14.4(17.0) 1.3(1.1)
22	金	お茶 ココアスティック	お茶 トマトハヤシライス コンソメスープ キャベツのさっぱりコールスローサラダ	麦茶(浸出液)／米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、油、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、砂糖、コンソメ、食塩、水、米粉、水、調製豆乳、油、パセリ粉／たまねぎ、油、きょうな、コンソメ、食塩、水／キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、食塩、食酢(米酢)、砂糖、食塩、油	牛乳 マカロニきな粉 柿	牛乳／マカロニ(米粉)、きな粉、砂糖、食塩／柿	551(484) 17.5(14.6) 16.7(15.7) 1.7(1.3)
23	土	お茶 せんべい	お茶 ごはん じゃがいものみそ汁 肉野菜炒め こまつなのしょうゆ和え	麦茶(浸出液)／米／じゃがいも、カットわかめ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、キャベツ、ピーマン、油、しょうゆ、食塩／こまつな、にんじん、食塩、しょうゆ	牛乳 甘みそ焼きおにぎり	牛乳／米、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、油	544(454) 21.4(17.3) 13.2(11.5) 1.6(1.3)
24	日	お茶 せんべい	お茶 ごはん 長ネギのみそ汁 鶏の甘酢炒め 切干大根煮	麦茶(浸出液)／米／長ネギ、こまつな、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、油、たまねぎ、ピーマン、油、しょうゆ、食酢(米酢)、砂糖／切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、グリーンピース(冷凍)	お茶 ゆかりおにぎり りんご	麦茶(浸出液)／米、ゆかり／りんご	460(387) 16.5(13.4) 4.9(4.9) 1.2(1.0)
25	月	お茶 せんべい	お茶 ごはん なすとたまねぎのみそ汁 肉じゃが キャベツのゆかり和え	麦茶(浸出液)／米／なす、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、グリーンピース(冷凍)／キャベツ、きゅうり、食塩、ゆかり	牛乳 ココア豆乳蒸しパン	牛乳／ホットケーキ粉、ココア(ビュアココア)、砂糖、調製豆乳、油	499(418) 16.6(13.4) 13.9(12.0) 1.4(1.2)
26	火	牛乳 野菜スティック	お茶 ごはん 豆腐のみそ汁 さけの竜田揚げ かぼちゃのオーブン焼き チンゲンサイの和風サラダ	麦茶(浸出液)／米／絹ごし豆腐、ほうれんそう、淡色みそ、昆布かつおだし／秋さけ、しょうゆ、砂糖、しょうが、片栗粉、油／かぼちゃ、砂糖、油／チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、食塩、しょうゆ、食酢(米酢)、砂糖、油	牛乳 ぶるぶるもち	牛乳／黒砂糖、片栗粉、水、きな粉、砂糖、食塩、きな粉、砂糖、食塩	554(552) 20.5(20.4) 14.7(17.8) 1.2(1.1)
27	水	牛乳 ミルクスティック	お茶 ごはん わかめスープ 野菜たっぷりチンジャオロース こまつなの中華和え ヨーグルト	麦茶(浸出液)／米／たまねぎ、カットわかめ、しょうゆ、コンソメ、食塩、水／豚肉(もも)、片栗粉、しょうゆ、しょうが、油、ピーマン、にんじん、じゃがいも、油、しょうゆ、砂糖、食塩、片栗粉、水、ごま油／こまつな、もやし、食塩、しょうゆ、ごま油／ヨーグルト(加糖)	牛乳 スティックシュガートースト	牛乳／食パン、砂糖、油	576(569) 22.8(22.6) 17.7(19.8) 2.0(1.7)
28	木	お茶 ココアスティック	お茶 ごはん だいこんのみそ汁 和風ハンバーグ さつま芋とりんごの甘煮 キャベツソテー	麦茶(浸出液)／米／だいこん、きょうな、淡色みそ、昆布かつおだし／豚ひき肉、たまねぎ、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉、水、食塩、油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、水／さつま芋、りんご、砂糖、水／キャベツ、にんじん、ピーマン、コンソメ、食塩、油	牛乳 バナナケーキ	牛乳／バナナ、ホットケーキ粉、砂糖、油、水	611(532) 19.1(15.9) 21.5(19.6) 1.5(1.2)
30	土	お茶 せんべい	お茶 ごはん すまし汁 豚のみそ焼き チンゲンサイのおかか和え 粉ふきいも～青のり風味～	麦茶(浸出液)／米／えのきたけ、カットわかめ、しょうゆ、食塩、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、たまねぎ、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、油／チンゲンサイ、もやし、にんじん、食塩、しょうゆ、かつお節／じゃがいも、食塩、あおのり	お茶 手作りふりかけおにぎり	麦茶(浸出液)／米、いわし(煮干し)、刻みごんぶ、かつお節、しょうゆ、砂糖、油	479(402) 19.4(15.7) 8.2(7.5) 1.4(1.2)
31	日	お茶 せんべい	お茶 ごはん しめじのみそ汁 鶏とこまつなのしょうが炒め 切干大根煮	麦茶(浸出液)／米／しめじ、チンゲンサイ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、油、こまつな、しょうが、油、しょうゆ、食塩／切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、グリーンピース(冷凍)	お茶 ゆかりおにぎり りんごゼリー	麦茶(浸出液)／米、ゆかり／ゼリー・りんご	477(412) 16.7(13.5) 5.1(5.0) 1.4(1.2)

(注) 1. 献立の内容が一部変更になる場合がありますのでご了承下さい。

(注) 2. 栄養価は屋食、おやつの総合計です。未満児栄養価は()内です。

給与栄養目標量(屋食+おやつ)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
1～2歳児	504	16.4～25.2	11.2～16.8	225	2.3	1.5g未満
3～5歳児	540	17.6～27.0	12.0～18.0	240	2.2	1.4g未満