

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質
1 土	青菜じゃこチャーハン キャベツ玉ねぎの味噌汁 さつま芋青のり揚げやき 大根のゆかり和え	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／なたね油 ／米大豆みそ／さつま いも／米粉／豆乳マヨ ネーズ	ちりめんじゃこ／かつ お加工品(削り節)／あ おのり／豚ひき肉	こまつな／にんじん／ キャベツ／チンゲン ツアイ／玉葱／あさつ き／だいこん／ねぎ／ りんご	お好み焼き りんごスティック	174kcal たんぱく質 10.7g 脂 質 7.8g 食塩相当量 0.7g	
3 月	あわごはん えのき佃煮 大根チンゲン菜の味噌汁 肉じゃが キャベツの梅サラダ	あわ(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／こめしょ うゆ／甜菜糖／こめみ そ／あわみそ／じゃが いも／なたね油	かつお加工品(削り節) ／かたくちいわし(煮 干し)／豚モモ(脂身付 き)／豚ひき肉／カッ トわかめ	えのきたけ／だいこん ／ねぎ／チンゲンツア イ／にんじん／玉葱／ キャベツ／梅びしお／ ブロッコリー	わかめおにぎり 揚げブロッコリー	174kcal たんぱく質 19.5g 脂 質 9.7g 食塩相当量 1.3g	
4 火	ごはん ジュリエンスープ タンドリーメカジキ ほうれん草ソテー かぼちゃサラダ	水稲穀粒(精白米)／な たね油／こめしょうゆ ／豆乳マーガリン／豆 乳マヨネーズ／米粉／ 甜菜糖	かたくちいわし(煮干 し)／かつお加工品(削 り節)／めかじき／豆 乳／こんぶ	キャベツ／だいこん／ にんじん／玉葱／にん にく／しょうが／ほう れんそう／西洋かぼ ちゃ／干しぶどう／ マーマレード	マーマレード米粉蒸しパン カリカリ昆布	174kcal たんぱく質 16.3g 脂 質 8.4g 食塩相当量 1.1g	
5 水	きびごはん 豆腐とわかめの味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き さんぴんごぼろ チンゲン菜おかかあえ	きび(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／こめみ そ／きびみそ／じゃが いも／塩こうじ／甜菜 糖／こめしょうゆ／な たね油／さつまいも	絹ごし豆腐／カットわ かめ／かたくちいわし (煮干し)／かつお加工 品(削り節)／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／鶏若鶏 肉ひき肉	玉葱／ごぼう／にんじ ん／チンゲンツアイ／ りんご	焼きいも 果物(りんご)	174kcal たんぱく質 20.6g 脂 質 13.1g 食塩相当量 0.5g	
6 木	ひえごはん 大根と人参味噌汁 鮭の照り焼き 里芋の含め煮 キャベツブロッコリーラペ	ひえ(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／こめみ そ／ひえみそ／こめ しょうゆ／甜菜糖／さ といも／なたね油／え ごま(乾)	かたくちいわし(煮干 し)／かつお加工品(削 り節)／しろさけ／か たくちいわし	だいこん／ねぎ／にん じん／しょうが／キャ ベツ／ブロッコリー	えごまの五平餅 いりこ	174kcal たんぱく質 19.5g 脂 質 3.4g 食塩相当量 1.1g	
7 金	マーボーなす丼 春雨と冬瓜のスープ もやしときゅうりのナムル 果物(みかん)	あわ(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／なたね油 ／米大豆みそ／甜菜糖 ／かたくり粉／純はる さめ／こめしょうゆ／ こめごはん／メープル	豚ひき肉／かつお加工 品(削り節)	なす／ねぎ／玉葱／ しょうが／にんじん／ とうが／あさつき／ りよくとうもろやし／ きゅうり／温州蜜柑／ 西洋かぼちゃ	米粉パンメープル かぼちゃスティック焼き	174kcal たんぱく質 13.4g 脂 質 7.9g 食塩相当量 1.2g	
8 土	ごはん のり佃煮 キャベツと人参の味噌汁 鶏肉の照焼き 大根塩麹あえ	水稲穀粒(精白米)／こ めしょうゆ／甜菜糖／ あわみそ／こめみそ／ なたね油／塩こうじ／ さつまいも／塩せんべ い	焼きのり／かたくち いわし(煮干し)／かつ お加工品(削り節)／鶏 若鶏肉モモ(皮付き)／ 鶏若鶏肉ひき肉	キャベツ／ねぎ／にん じん／にんにく(りん 茎)／しょうが／だい こん	さつま芋の茶巾 塩せんべい	174kcal たんぱく質 21.6g 脂 質 11.5g 食塩相当量 1.0g	
11 火	きびごはん なすの味噌汁 大根と豚肉の煮物 さつま芋りんご重ね煮 小松菜のりあえ	きび(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／きびみ そ／こめみそ／甜菜糖 ／こめしょうゆ／さつ まいも／米粉／なたね 油	かたくちいわし(煮干 し)／かつお加工品(削 り節)／豚ばら(脂身 付)／焼きのり／木綿 豆腐／鶏若鶏肉ひき肉 ／ちりめんじゃこ	なす／玉葱／えのきた け／だいこん／にんじ ん／りんご／こまつな	豆腐ナゲット ちりめんじゃこ	174kcal たんぱく質 14.6g 脂 質 13.7g 食塩相当量 0.7g	
12 水	きのこのカレー 切り干し大根のスープ キャベツのラペ	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／甜菜糖／ こめしょうゆ／なたね 油	まぐろ缶詰(油漬フル 缶)／鶏成鶏肉モモ(皮 なし)／かたくちいわ し(煮干し)／かつお加 工品(削り節)／寒天	玉葱／人参／エリンギ／ ぶなしめじ／舞茸／生 姜／にんにく／切干し大 根／あさつき／キャベ ツ／ブロッコリースプラ ウト／とうもろこし缶詰 ／りんご	りんご寒天ゼリー スティックポン菓子	174kcal たんぱく質 13.5g 脂 質 8.8g 食塩相当量 1.0g	
13 木	あわごはん キャベツと人参味噌汁 ポークチャップ じゃが芋揚げやき ブロッコリーナムル	あわ(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／こめみ そ／あわみそ／こめし ょうゆ／甜菜糖／なた ね油／じゃがいも	かたくちいわし(煮干 し)／かつお加工品(削 り節)／豚ロース(脂肪 なし)／挽きわり納豆 ／ちりめんじゃこ	キャベツ／ねぎ／にん じん／玉葱／青ピーマ ン／ブロッコリー／あ さつき／ぶどう	納豆チャーハン 果物(ぶどう)	174kcal たんぱく質 18.5g 脂 質 6.7g 食塩相当量 1.1g	
14 金	わかめごはん 白菜えのき味噌汁 鮭の青のり揚げ焼き 秋なすとひき肉みそ炒め 大根のゆかりあえ	ひえ(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／ひえみ そ／こめみそ／こめ しょうゆ／かたくり粉 ／なたね油／甜菜糖／ 米粉／さつまいも	カットわかめ／かたく ちいわし(煮干し)／か つお加工品(削り節)／ しろさけ／あおのり／ 豚ひき肉／こんぶ	はくさい／ねぎ／えの きたけ／にんじん／ しょうが／なす／だい こん	さつまいも米粉のクッキー カリカリ昆布	174kcal たんぱく質 17.1g 脂 質 8.4g 食塩相当量 0.9g	
15 土	3色丼ぶり 豆腐とわかめのスープ かぼちゃ揚げ焼き	水稲穀粒(精白米)／こ めしょうゆ／甜菜糖／ なたね油	鶏若鶏肉ひき肉／木綿 豆腐／カットわかめ／ かたくちいわし(煮干 し)／かつお加工品(削 り節)／きな粉(大豆) ／かたくちいわし	しょうが／ほうれんそ う／にんじん／ねぎ／ 西洋かぼちゃ	マカロニきな粉 いりこ	174kcal たんぱく質 18.5g 脂 質 10.4g 食塩相当量 1.0g	
17 月	さつま芋ごはん 豚汁 大豆とじゃこの甘辛炒め 小松菜コーンあえ	きび(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／さつま いも／米大豆みそ／か たくり粉／なたね油／ 甜菜糖／こめしょうゆ	豚ばら(脂身付)／かた くちいわし(煮干し)／ かつお加工品(削り節) ／大豆(国産、ゆで)／ ちりめんじゃこ／しろ さけ	にんじん／だいこん／ ねぎ／ごぼう／こまつ な／とうもろこし缶詰 (ホル)	鮭おにぎり 大根しょうゆ漬	174kcal たんぱく質 13.9g 脂 質 9.5g 食塩相当量 1.1g	
18 火	あわごはん 大根と玉ねぎ味噌汁 めかじきの煮つけ かぼちゃのきんぴら 白菜青菜のナムル	あわ(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／こめみ そ／あわみそ／こめし ょうゆ／甜菜糖／なた ね油／こめこぼん／ じゃがいも	かたくちいわし(煮干 し)／めかじき／あ おのり	だいこん／玉葱／チ ンゲンツアイ／しょう が／西洋かぼちゃ／は くさい／こまつな／い ちごジャム(低糖度)	米粉パンジャムサンド 青のりポテト	174kcal たんぱく質 15.1g 脂 質 8.0g 食塩相当量 0.9g	
19 水	人参ライス キャベツと青菜のスープ 鶏肉ときこのグラタン パプリカのマリネ	水稲穀粒(精白米)／豆 乳マーガリン／じゃが いも／なたね油／こめ こぼん／甜菜糖／こ めしょうゆ／かたくり 粉／黒砂糖	かたくちいわし(煮干 し)／かつお加工品(削 り節)／鶏若鶏肉ひき 肉／豆乳／まぐろ缶詰 ／きな粉／ちりめん じゃこ	人参／キャベツ／チ ンゲンツアイ／ねぎ／ 玉葱／生しいたけ／ぶ なしめじ／ブロッコ リー／青ピーマン／赤 ピーマン／黄ピーマン	黒糖くずもち じゃこせんべい	174kcal たんぱく質 18.7g 脂 質 10.4g 食塩相当量 1.2g	
					月平均栄養価	エネルギー 427kcal 脂 質 9.3g	たんぱく質 17.2g 食塩相当量 1.0g



令和4年

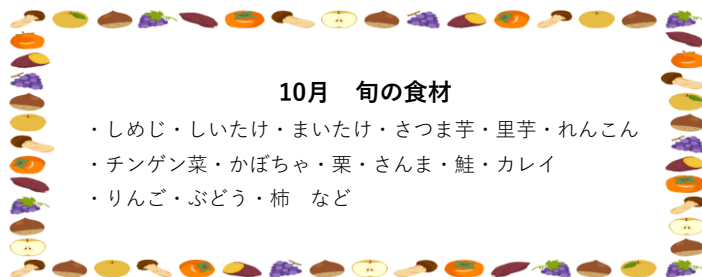


一時保育2歳児以上用献立表

田無ひまわり保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
20 木	きびごはん 白菜小松菜味噌汁 さわらの幽庵焼き れんこん煮 人参しりしり	きび(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / きびみそ / こめみそ / こめしょうゆ / 甜菜糖 / なたね油	かたくちいわし(煮干し) / かつお加工品(削り節) / ★さわら / 豚ひき肉	はくさい / ねぎ / こまつな / かぼす(果汁、生) / れんこん / にんじん / 玉葱 / かき(甘がき)	きびめんミートソース 果物(柿)		1杯分 - 429 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.2 g	
21 金	ひえごはん 大根キャベツの味噌汁 鶏の揚げ焼き ブロッコリーおかかあえ さつま芋レモン煮	ひえ / 水稲穀粒 / こめみそ / ひえみそ / じゃがいも / 米しょうゆ / かたくちいわし / なたね油 / さつまいも / 甜菜糖 / 塩せんべい	かつお加工品(削り節) / かたくちいわし(煮干し) / 鶏成鶏肉モモ(皮なし) / 鶏若鶏肉ひき肉 / 寒天	だいこん / ねぎ / キャベツ / しょうが / にんにく(りん茎) / ブロッコリー / レモン(果汁、生) / 温州蜜柑ストロージェュス	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい		1杯分 - 467 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.0 g	
22 土	青菜じゃこチャーハン キャベツ玉ねぎの味噌汁 さつま芋青のり揚げやき 大根のゆかり和え	水稲穀粒(精白米) / こめしょうゆ / なたね油 / 米大豆みそ / さつまいも / 米粉 / 豆乳マヨネーズ	ちりめんじゃこ / かつお加工品(削り節) / あおのり / 豚ひき肉	こまつな / にんじん / キャベツ / チンゲンツアイ / 玉葱 / あさつき / だいこん / ねぎ / りんご	お好み焼き りんごスティック		1杯分 - 399 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 0.7 g	
24 月	あわごはん えのき佃煮 大根チンゲン菜の味噌汁 肉じゃが キャベツの梅サラダ	あわ(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / こめしょうゆ / 甜菜糖 / こめみそ / あわみそ / じゃがいも / なたね油 / 豆乳マヨネーズ	かつお加工品(削り節) / かたくちいわし(煮干し) / 豚ばら(脂身付) / 豚ひき肉 / まぐろ缶詰(水煮ルーがイト)	えのきたけ / だいこん / ねぎ / チンゲンツアイ / にんじん / 玉葱 / キャベツ / 梅びしお / こまつな / かぶ	ツナマヨおにぎり かぶの浅漬け		1杯分 - 490 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.2 g	
25 火	ごはん ジュリエンスープ めかじきの味噌マヨ焼き 小松菜ときのこのソテー かぼちゃサラダ	水稲穀粒 / なたね油 / 米大豆みそ / ひえみそ / 甜菜糖 / 豆乳マヨネーズ / 米しょうゆ / 豆乳マーガリン / 豆乳マヨネーズ / 米粉	かたくちいわし(煮干し) / かつお加工品(削り節) / めかじき / 豆乳 / こんぶ	キャベツ / だいこん / にんじん / 玉葱 / こまつな / ぶなしめじ / エリンギ / 西洋かぼちゃ / ブロッコリー / いちごジャム(低糖度)	いちごジャム米粉蒸しパン カリカリ昆布		1杯分 - 391 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 8.2 g 食塩相当量 1.1 g	
26 水	きびごはん 豆腐とわかめの味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 新ごぼう人参みそ煮 チンゲン菜ナムル	きび / 水稲穀粒(精白米) / こめみそ / きびみそ / じゃがいも / 塩こうじ / ひえみそ / こめしょうゆ / 甜菜糖 / なたね油 / さつまいも	絹ごし豆腐 / カットわかめ / かたくちいわし(煮干し) / かつお加工品(削り節) / 鶏若鶏肉モモ / 鶏若鶏肉ひき肉 / ちりめんじゃこ	玉葱 / ごぼう / にんじん / チンゲンツアイ	さつま芋シュガー焼き ちりめんじゃこ		1杯分 - 479 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 0.7 g	
27 木	ひえごはん 大根えのき味噌汁 鮭の青海苔やき 里芋の含め煮 キャベツと人参ラペ	ひえ(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / ひえみそ / こめみそ / さといも / 甜菜糖 / こめしょうゆ / なたね油	かつお加工品(削り節) / かたくちいわし(煮干し) / しろさけ / あおのり	だいこん / ねぎ / えのきたけ / にんじん / キャベツ / ブロッコリー / スプラウト / 干しぶどう	ぼたぼた焼き 干しぶどう		1杯分 - 394 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 3.1 g 食塩相当量 0.9 g	
28 金	あわごはん 春雨とキャベツのスープ ミートボール マッシュポテト ブロッコリー塩ゆで	あわ / 水稲穀粒 / 純はるさめ / かたくちいわし / 米粉 / 米しょうゆ / 甜菜糖 / じゃがいも / 豆乳マーガリン / 米粉 / なたね油 / 粉糖	かつお加工品(削り節) / かたくちいわし(煮干し) / 豚ひき肉 / 豆乳	にんじん / キャベツ / あさつき / 玉葱 / ブロッコリー / 温州蜜柑(普通、生)	ココアのカップケーキ 果物(みかん)		1杯分 - 454 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.4 g	
29 土	豚井 白菜人参の味噌汁 小松菜おかか和え	水稲穀粒(精白米) / こめしょうゆ / 甜菜糖 / かたくちいわし / なたね油 / こめみそ / ひえみそ / さつまいも	豚モモ(脂身付き) / 豚ひき肉 / かたくちいわし(煮干し) / かつお加工品(削り節) / あおのり / かつお加工品(かつお節)	玉葱 / ねぎ / はくさい / にんじん / こまつな	青のりおにぎり さつま芋煮		1杯分 - 450 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 8.0 g 食塩相当量 1.0 g	
31 月	ハロウィンカレー 白菜と青菜のスープ サイコロサラダ	水稲穀粒(精白米) / じゃがいも / こめしょうゆ / なたね油 / 豆乳マヨネーズ / 米粉 / 甜菜糖	豚ひき肉 / かたくちいわし(煮干し) / かつお加工品(削り節) / きな粉(大豆)	玉葱 / にんじん / なす / しょうが / にんにく / はくさい / ねぎ / チンゲンツアイ / りんご / きゅうり / 西洋かぼちゃ / れんこん	ハロウィンクッキー れんこんチップ		1杯分 - 403 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.1 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	427 kcal 9.3 g	タンパク質 食塩相当量	17.2 g 1.0 g

※食材の仕入れ状況によって献立を変更することがあります



10月 旬の食材

- ・ しめじ・しいたけ・まいたけ・さつま芋・里芋・れんこん
- ・ チンゲン菜・かぼちゃ・栗・さんま・鮭・カレイ
- ・ りんご・ぶどう・柿 など