

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				
1 /火	ひえごはん キャベツ青菜の味噌汁 鮭の塩麹焼き さつま芋レモン煮 ブロッコリーおほかあえ	ひえ(精白粒) / 水稻穀粒(精白米) / こめみそ / 塩こうじ / さつまいも / 甜菜糖 / こめしょうゆ	煮干し / 削り節 / しろさけ / 大豆しょうゆ / 焼きのり	キャベツ / ねぎ / こまつな / レモン(果汁、生) / ブロッコリー / りんごスティック	ぼたぼた焼き りんごスティック	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	495 kcal 26.5 g 4.8 g 1.3 g	
2 /水	きびごはん 大根えのき味噌汁 ポークビーンズ キャベツとわかめのナムル	きび(精白粒) / 水稻穀粒(精白米) / じゃがいも / 甜菜糖 / こめしょうゆ / なたね油 / 米粉	削り節 / 煮干し / 米大豆みそ / 大豆(国産、ゆで) / 豚肉 / 大豆しょうゆ / カットわかめ / 豆乳 / かたくちいわし	だいこん / あさつき / えのきたけ / 玉葱 / にんじん / トマトピューレ / トマトケチャップ / キャベツ	米粉のキャロットケーキ いりこ	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	500 kcal 23.9 g 10.8 g 1.3 g	
3 /木	あわごはん 白菜人参の味噌汁 ムキカレイ揚焼きカレー味 かぼちゃの甘酒煮 チンゲン菜えごまあえ	あわ(精白粒) / 水稻穀粒(精白米) / こめみそ / こめしょうゆ / かたくち粉 / なたね油 / あまざけ / えごま / さつまいも / 甜菜糖	煮干し / 削り節 / まがれい / 大豆しょうゆ / こんぶ	はくさい / ねぎ / にんじん / しょうが / 西洋かぼちゃ / チンゲンツアイ	さつま芋シュガー焼き カミカミ昆布	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	488 kcal 23.7 g 8.1 g 1.3 g	
4 /金	豚丼 切干し大根と人参の味噌汁 れんこんサラダ	水稻穀粒(精白米) / なたね油 / こめしょうゆ / 甜菜糖 / かたくち粉 / さつまいも / こめみそ / 豆乳マヨネーズ / 塩せんべい	豚肉 / 大豆しょうゆ / 煮干し / 削り節 / 米大豆みそ / 豆乳 / きな粉(大豆)	玉葱 / 切干しだいこん / ねぎ / にんじん / チンゲンツアイ / れんこん / ブロッコリー	豆乳くずもち 塩せんべい	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	528 kcal 27.4 g 9.4 g 1.4 g	
5 /土	ごはん ゆかりふりかけ 豆腐と野菜の味噌汁 鶏つくね じゃが芋人参しりしり	水稻穀粒(精白米) / こめみそ / じゃがいも / 塩こうじ / こめしょうゆ / 甜菜糖 / なたね油	木綿豆腐 / 削り節 / 煮干し / 鶏ひき肉 / 大豆しょうゆ / あおのり	しそ葉 / 梅びしお / あさつき / 玉葱 / にんじん / 青ピーマン	おほかあ青のりおにぎり にんじんチップ	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	522 kcal 23.5 g 13.8 g 1.1 g	
7 /月	ひえごはん 冬瓜のおつゆ メカジキ煮つけ れんこん人参きんぴら 白菜青菜の梅和え	ひえ(精白粒) / 水稻穀粒(精白米) / こめしょうゆ / 甜菜糖 / なたね油 / こめみそ / えごま(乾)	鶏肉 / 削り節 / 煮干し / こんぶ / めかじき / 大豆しょうゆ / ちりめんじゃこ	とうがん / あさつき / にんじん / しょうが / れんこん / はくさい / こまつな / 梅びしお	えごまの五平餅 ちりめんじゃこ	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	504 kcal 29.4 g 7.4 g 2.0 g	
8 /火	あわごはん えのき佃煮 キャベツ玉ねぎの味噌汁 鶏肉の照り焼き 金時豆甘煮 小松菜のりあえ	あわ(精白粒) / 水稻穀粒(精白米) / こめしょうゆ / 甜菜糖 / なたね油 / さつまいも / 豆乳マーガリン	大豆しょうゆ / 米大豆みそ / 削り節 / 煮干し / 鶏肉 / きざみのり / 豆乳 / こんぶ	えのきたけ / キャベツ / 玉葱 / あさつき / にんにく / しょうが / 金時豆 / こまつな	スイートポテト カリカリ昆布	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	505 kcal 23.5 g 13.0 g 1.1 g	
9 /水	きびごはん 豆腐と青菜の味噌汁 さわら甘酒そ焼き さつまいも塩煮 クレープイリチー	きび(精白粒) / 水稻穀粒(精白米) / こめみそ / あまざけ / さつまいも / なたね油 / 甜菜糖 / こめしょうゆ / 米粉	絹ごし豆腐 / 削り節 / 煮干し / さわら / 刻み昆布 / 豚ひき肉 / 大豆しょうゆ / 豆乳	ねぎ / こまつな / にんじん / ピュアココア / ごぼう	ココアの米粉蒸しパン ごぼうチップ	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	572 kcal 27.2 g 13.9 g 2.1 g	
10 /木	ごはん 白菜人参の味噌汁 ポークチャップ マッシュポテト ブロッコリーナムル	水稻穀粒(精白米) / こめみそ / 甜菜糖 / 塩こうじ / こめしょうゆ / なたね油 / じゃがいも / 豆乳マーガリン	煮干し / 削り節 / 豚肉 / 大豆しょうゆ / 豆乳 / カットわかめ	はくさい / ねぎ / にんじん / トマトピューレ / トマトケチャップ / ブロッコリー / だいこん	わかめおにぎり 大根塩麹漬	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	507 kcal 25.5 g 10.8 g 1.4 g	
11 /金	キーマカレーライス 春雨と豆苗のスープ キャベツと人参ラペ	水稻穀粒(精白米) / じゃがいも / なたね油 / こめしょうゆ / 塩こうじ / かたくち粉 / 純はるさめ / 甜菜糖 / 塩せんべい	豚ひき肉 / 大豆しょうゆ / 削り節 / 煮干し / 寒天	かぼちゃ / 人参 / 玉葱 / しょうが / ケチャップ / トマトピューレ / 人参ジュース / 豆苗 / 大根 / ねぎ / キャベツ / ブロッコリー / みかんジュース / みかん缶	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	492 kcal 20.5 g 8.9 g 1.3 g	
12 /土	照り焼き丼 大根と人参味噌汁 かぼちゃソテー チンゲン菜お浸し	水稻穀粒(精白米) / こめしょうゆ / 甜菜糖 / なたね油 / 豆乳マーガリン / さつまいも	鶏肉 / 大豆しょうゆ / 煮干し / 削り節 / 米大豆みそ / ちりめんじゃこ	だいこん / ねぎ / にんじん / 西洋かぼちゃ / チンゲンツアイ / あさつき	じゃこチャーハン さつまいもチップ	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	528 kcal 23.2 g 14.6 g 1.4 g	
15 /火	ひえごはん キャベツ青菜の味噌汁 鮭の塩麹焼き さつま芋レモン煮 ブロッコリーおほかあえ	ひえ(精白粒) / 水稻穀粒(精白米) / こめみそ / 塩こうじ / さつまいも / 甜菜糖 / こめしょうゆ / えごま(乾)	煮干し / 削り節 / しろさけ / 大豆しょうゆ	キャベツ / ねぎ / こまつな / レモン(果汁、生) / ブロッコリー / かき(甘がき)	えごまのおはぎ 柿のチップ	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	491 kcal 27.1 g 4.2 g 1.1 g	
16 /水	きびごはん 冬瓜とえのき味噌汁 ポークビーンズ キャベツと海苔のナムル	きび(精白粒) / 水稻穀粒(精白米) / じゃがいも / 甜菜糖 / こめしょうゆ / なたね油 / 米粉	削り節 / 煮干し / 米大豆みそ / 大豆(国産、ゆで) / 豚肉 / 大豆しょうゆ / きざみのり / 豆乳 / かたくちいわし	とうがん / あさつき / えのきたけ / 玉葱 / にんじん / トマトピューレ / トマトケチャップ / キャベツ	米粉と抹茶のケーキ いりこ	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	508 kcal 24.2 g 11.8 g 1.3 g	
17 /木	さつまいもごはん 生揚げと野菜のみそ汁 さんま筒煮 大根梅あえ	水稻穀粒(精白米) / さつまいも / こめみそ / こめしょうゆ / 甜菜糖 / ホワイトソルガムパスタ / なたね油 / 塩こうじ	生揚げ / 煮干し / 削り節 / さんま / 大豆しょうゆ / 豚ひき肉	にんじん / ねぎ / ごぼう / 白菜 / だいこん / 梅びしお / こまつな / 玉葱 / トマトケチャップ / トマトピューレ	マカロニミートソース	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	531 kcal 23.2 g 20.0 g 1.9 g	
18 /金	豚丼 切干し大根と人参の味噌汁 れんこんサラダ	水稻穀粒(精白米) / なたね油 / こめしょうゆ / 甜菜糖 / かたくち粉 / さつまいも / こめみそ / 豆乳マヨネーズ / 塩せんべい	豚肉 / 大豆しょうゆ / 煮干し / 削り節 / 豆乳 / きな粉(大豆)	玉葱 / 切干しだいこん / ねぎ / にんじん / チンゲンツアイ / れんこん / ブロッコリー	豆乳くずもち 塩せんべい	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	534 kcal 27.5 g 9.4 g 1.7 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	515 kcal 10.7 g	タンパク質 食塩相当量	25.0 g 1.5 g

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				
19 / 土	チキンライス 豆腐青菜のスープ ポテトサラダ ピーマンしりしり	水稲穀粒(精白米)/なたね油/ じゃがいも/豆乳マヨネーズ/こ めしょうゆ/塩こうじ	鶏肉/大豆しょうゆ/木綿豆腐/ 削り節/煮干し/あおのり	玉葱/にんじん/トマトピューレ /トマトケチャップ/チンゲン ツアイ/ねぎ/ピーマン/しょう が	ゆかりと青のりおにぎり にんじんチップ	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	495 kcal 22.2 g 9.7 g 1.4 g	
21 / 月	あわごはん 冬瓜のおつゆ メカジキ煮つけ れんこん人参きんぴら 白菜青菜の梅和え	あわ(精白粒)/水稲穀粒(精白 米)/こめしょうゆ/甜菜糖/な たね油/こめみそ/えごま(乾)	鶏肉/削り節/煮干し/こんぶ/ めかじき/大豆しょうゆ/ちりめ んじゃこ	とうがん/あさつき/にんじん/ しょうが/れんこん/はくさい/ こまつな/梅びしお	えごまの五平餅 ちりめんじゃこ	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	499 kcal 29.2 g 7.6 g 1.9 g	
22 / 火	ごはん えのき佃煮 キャベツ玉ねぎの味噌汁 鶏肉の照り焼き 金時豆甘煮 小松菜のりあえ	水稲穀粒(精白米)/こめしょうゆ /甜菜糖/なたね油/さつまいも	大豆しょうゆ/米大豆みそ/削り 節/煮干し/鶏肉/きざみのり/ こんぶ	えのきたけ/キャベツ/玉葱/あ さつき/にんにく/しょうが/金 時豆/こまつな	大学芋 カリカリ昆布	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	537 kcal 23.4 g 17.1 g 1.3 g	
23 / 水	ひえごはん 豆腐と青菜の味噌汁 さわら甘酒みそ焼き さつまいも塩煮 クレープイリチー	ひえ(精白粒) /水稲穀粒(精白 米)/こめみそ/甘酒/さつま芋 /なたね油/甜菜糖/こめしょう ゆ/こめごはん/メープルシロッ プ	絹ごし豆腐/削り節/煮干し/さ わら/刻み昆布/豚ひき肉/大豆 しょうゆ	ねぎ/こまつな/にんじん/ごぼ う	米粉パンメープル ごぼうチップ	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	551 kcal 26.4 g 12.0 g 2.0 g	
24 / 木	きびごはん 白菜人参の味噌汁 ポークチャップ マッシュポテト ブロッコリーナムル	きび(精白粒) /水稲穀粒(精白 米)/こめみそ/甜菜糖/塩こう じ/こめしょうゆ/なたね油/ じゃがいも/豆乳マーガリン	煮干し/削り節/豚肉/大豆しょ うゆ/豆乳/カットわかめ	はくさい/ねぎ/にんじん/トマ トピューレ/トマトケチャップ/ ブロッコリー/だいこん	わかめおにぎり 大根塩麹漬	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	523 kcal 26.4 g 11.2 g 1.4 g	
25 / 金	キーマカレーライス 春雨と豆苗のスープ キャベツと人参ラペ	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/ なたね油/こめしょうゆ/塩こう じ/かたくり粉/純はるさめ/甜 菜糖/塩せんべい	豚ひき肉/大豆しょうゆ/削り節 /煮干し/寒天	かぼちゃ/人参/玉葱/しょうが/ ケチャップ/トマトピューレ/人 参ジュース/豆苗/大根/ねぎ/ キャベツ/ブロッコリー/みかん ジュース/みかん缶	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	492 kcal 20.5 g 8.9 g 1.2 g	
26 / 土	鮭ごはん 大根と人参味噌汁 かぼちゃソテー チンゲン菜おかかあえ	水稲穀粒(精白米)/豆乳マーガ リン/こめしょうゆ/甜菜糖/さつ まいも/なたね油	しらす/煮干し/削り節/米大 豆みそ/大豆しょうゆ/きざみの り	だいこん/ねぎ/にんじん/西洋 かぼちゃ/チンゲンツアイ	のり佃煮おにぎり さつまいもチップ	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	488 kcal 23.2 g 5.8 g 1.1 g	
28 / 月	あわごはん 里芋と白菜の味噌汁 ムキカレイの揚げ焼き 人参しりしり 小松菜の納豆あえ	あわ(精白粒)/水稲穀粒(精白 米)/さといも/こめみそ/こめ しょうゆ/かたくり粉/なたね油	煮干し/削り節/まがれい/大豆 しょうゆ/挽きわり納豆/鶏ひき 肉	あさつき/はくさい/しょうが/ にんじん/こまつな/玉葱/トマ トピューレ/トマトケチャップ	チキンライス	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	526 kcal 24.6 g 11.6 g 1.3 g	
29 / 火	人参ごはん ココロ野菜のスープ タンドリーチキン カリフラワーサラダ	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/ なたね油/こめしょうゆ/塩こう じ/甜菜糖/米粉	煮干し/削り節/こんぶ/鶏肉/ 豆乳/大豆しょうゆ/きな粉(大 豆)	人参/キャベツ/大根/玉葱/ しょうが/ケチャップ/トマト ピューレ/カリフラワー/ブロッ コリー/りんご	米粉ときな粉のクッキー 果物(りんご)	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	501 kcal 26.5 g 12.2 g 1.3 g	
30 / 水	わかめごはん 冬瓜のおつゆ 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの含め煮	水稲穀粒(精白米)/ひえ(精白 粒) /こめしょうゆ/こめみそ/ 甜菜糖/米粉/塩こうじ/なたね 油/さつまいも(蒸し切干)	カットわかめ/鶏肉/削り節/煮 干し/こんぶ/しらす/大豆 しょうゆ/まぐろ缶詰(水煮 フレークライト)	とうがん/あさつき/キャベツ/ 玉葱/にんじん/西洋かぼちゃ	ツナと人参の子チミ 干しいも	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	508 kcal 30.3 g 5.6 g 1.3 g	
31 / 木	きのこマーボー丼 大根青菜の味噌汁 さつま芋きんぴら	水稲穀粒(精白米)/甜菜糖/かた くり粉/こめみそ/さつまいも/ こめしょうゆ/なたね油/米粉	木綿豆腐/豚ひき肉/米大豆みそ /大豆しょうゆ/削り節/煮干し /豆乳	玉葱/にんじん/ぶなしめじ/え のきたけ/しょうが/にんにく/ だいこん/こまつな/ねぎ/西洋 かぼちゃ/ブロッコリー	かぼちゃのカップのケーキ ブロッコリーロースト	1献立 - たんぱく質 脂 質 食塩相当量	572 kcal 21.7 g 15.6 g 1.8 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	515 kcal 10.7 g	タンパク質 食塩相当量	25.0 g 1.5 g

※ 食材は、仕入れにより献立を変更することがあります。  
 ※ 乳児の昼食は、幼児の80%の量、おやつは、幼児と同じ100%量で盛り付けます。  
 ※ 乳児の食べにくい食材は、食べやすいように調理します。

### 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
 とうがん
 カリフラワー

りんご
 柿
 さんま
 鮭
 等