



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ( )は1・2歳
1 木	ごはん お好みあげ 豆腐のすまし汁 焼きのり	米(50g)／さくらえび(10),むらさきいか(10),キャベツ(30),あおねぎ(5),たまご(5),ごま(1),小麦粉(10),でんぷん(6),食塩(0.1),なたね油(5),トンカツソース(4)／木綿豆腐(20),にんじん(10),たまねぎ(10),こまつな(5),干しわかめ(0.2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2)	◎牛乳 ◎かぼちゃボーロ 牛乳,えびスナック はとむぎおこし(3~5歳) がんばれ野菜(1~2歳)	531(479) 17.6(15.8) 15.6(15.1) 0.9(0.8)
2 金	ごはん 鯖の照焼 ひじき豆 かき卵汁	米(50g)／さわら(40),料理酒(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1)／だいず(12),芽ひじき(1),ちくわ(3),にんじん(5),ごぼう(3),なたねサラダ油(0.2),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2)／たまご(15),木綿豆腐(15),たまねぎ(12),にんじん(5),えのきたけ(6),チンゲンサイ(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)／ｷｯｸｰｷｯｸ(25),スキムミルク(3),無塩バター(4),さとう(3),無糖ヨーグルト(8)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 ヨーグルトホットケーキ みかんジャム	620(576) 25.0(24.3) 17.8(19.0) 1.2(1.0)
3 土	チャンボン麺 大根の煮物	干し中華めん(50g),豚もも肉(30),たまねぎ(20),キャベツ(10),にんじん(5),チンゲンサイ(10),ごま油(0.2),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(6),食塩(0.1),こしょう,でんぷん(1)／だいこん(35),にんじん(10),うすあげ(5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2.5),けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 ミニミレービスケット ぼたぼた焼き	567(538) 20.5(18.8) 17.7(18.1) 1.4(1.2)
5 月	ごはん マーボー豆腐 糸かまぼこのすまし汁	米(50g)／木綿豆腐(55),豚ミンチ肉(20),たまねぎ(15),にんじん(5),あおねぎ(3),干ししいたけ(0.5),しょうが(0.1),にんにく(0.1),とりがらスープ(1.5),なたねサラダ油(2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みそ(4),ごま油(0.3),でんぷん(1.5),食塩(0.1),こしょう／糸かまぼこ(10),ながいも(12),にんじん(5),チンゲンサイ(10),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)／さつまいも(50),ｷｯｸｰｷｯｸ(10),なたね油(4),食塩(0.1)	◎牛乳 ◎野菜スティック 牛乳 さつま芋のフリッター	571(521) 19.4(17.8) 18.8(18.6) 1.6(1.3)
6 火	ごはん 焼き鯖のごまだれ 小松菜の煮浸し 麩のみそ汁	米(50g)／さば(40),料理酒(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1),でんぷん(0.3),ごま(1)／うすあげ(3),こまつな(15),はくさい(20),にんじん(5),淡口しょうゆ(1.5),さとう(0.2),けずりぶし(0.3)／おつゆ麩(1),じゃがいも(15),たまねぎ(10),キャベツ(10),にんじん(5),けずりぶし(2),みそ(8)／ｷｯｸｰｷｯｸ(25),スキムミルク(3),無塩バター(4),さとう(3),無糖ヨーグルト(10),りんご(15)	◎牛乳 ◎ハイハイン 牛乳 りんごのケーキ	600(550) 22.6(21.8) 19.1(18.9) 1.7(1.4)
7 水	ごはん チキンカツ 人参とさつまいもの甘煮 豆腐のすまし汁	米(50g)／鶏むね肉(40),食塩(0.2),こしょう,小麦粉(4),たまご(5),パン粉(10),なたね油(4),ﾄﾏﾄﾞｷｯｯﾌﾟ(3),ｶﾀｰｰｽ(2),さとう(1)／さつまいも(15),にんじん(15),さやいんげん(5),さとう(1.2),食塩(0.1),濃口しょうゆ(0.6)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(5),チンゲンサイ(5),干しわかめ(0.2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2)	◎牛乳 ◎カリボテスナック 牛乳,サラダかきもち ひじきスティック 柿	592(544) 23.3(22.7) 16.2(15.9) 0.8(0.7)
8 木	ごはん 煮魚 じゃがいもの炒め煮 大根のみそ汁	米(50g)／金目鯛(40),しょうが(0.2),料理酒(1),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(1)／じゃがいも(30),にんじん(5),ちくわ(3),ごま油(0.3),さとう(1),濃口しょうゆ(1.5)／うすあげ(3),だいこん(15),たまねぎ(15),にんじん(5),えのきたけ(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2),みそ(8)	◎牛乳 ◎かぼちゃボーロ 牛乳 源氏パイ ソフトせんべい	595(585) 19.9(19.8) 20.2(21.0) 1.9(1.6)
9 金	うすまきパン クリームシチュー キャベツのソテー	うすまきパン(1個)／鶏もも肉(25),じゃがいも(30),たまねぎ(25),にんじん(10),しめじ(5),無塩バター(4),ばいせん小麦粉(4),牛乳(30),スキムミルク(3),とりがらスープ(4),生クリーム(1.5),食塩(0.3),こしょう／キャベツ(20),ほうれんそう(15),にんじん(5),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),濃口しょうゆ(1)／米(14),もち米(13),みそ(2.5),さとう(2.5),みりん(0.8),なたねサラダ油(2)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 五平餅	555(508) 21.6(19.6) 17.5(17.6) 1.6(1.2)
10 土	肉うどん チャンプル	干しうどん(55g),豚もも肉(30),さとう(1),濃口しょうゆ(1),みりん(0.3),たまねぎ(20),うすあげ(3),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),淡口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2)／木綿豆腐(35),ツナ缶(10),たまねぎ(20),チンゲンサイ(15),にんじん(7),なたねサラダ油(1.5),さとう(1.5),淡口しょうゆ(1.5),料理酒(0.5),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎ふわふわチップ 牛乳 たべっ子ベイビー 元気カリボテミニ	537(501) 23.3(20.9) 16.6(16.6) 1.3(1.1)
12 月	ごはん 卵焼きの和風あんかけ 豆腐のすまし汁 ささみフレークのふりかけ	米(50g)／たまご(30),スキムミルク(3),淡口しょうゆ(0.5),食塩(0.1),なたねサラダ油(1),たまねぎ(15),にんじん(7),えだまめ(3),干ししいたけ(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),食塩(0.2),でんぷん(0.5),けずりぶし(1)／木綿豆腐(20),ながいも(10),にんじん(5),えのきたけ(5),あおねぎ(3),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2)／ささみフレーク(10),しょうが(0.2),ごま(0.5),さとう(0.5),みりん(1),濃口しょうゆ(0.3),料理酒(0.5)／食パン(0.5枚),ちりめんじゃこ(5),マヨドレッシング(7),きざみのり(0.1)	◎牛乳 ◎野菜スティック 牛乳 のりじゃこトースト	567(548) 22.8(21.6) 18.8(19.8) 1.8(1.6)
13 火	ごはん 筑前煮 白菜のみそ汁 焼きのり	米(50g)／鶏もも肉(25),ごぼう(10),にんじん(12),板こんにやく(10),れんこん(10),冷凍さといも(20),干ししいたけ(0.5),さやいんげん(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(3),けずりぶし(0.5)／はくさい(20),うすあげ(3),たまねぎ(10),にんじん(6),しめじ(6),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2),みそ(8)	◎牛乳 ◎ハイハイン 牛乳, お米スナック甘口しょうゆ味 牛乳かりんとう,りんご	516(463) 17.8(16.4) 13.8(13.3) 1.7(1.4)
14 水	ごはん 魚のサクサク揚げ 粉吹芋 高野のけんちん汁	米(50g)／ホキ(40),食塩(0.1),こしょう,小麦粉(5),でんぷん(1),ｷｯｸｰｷｯｸ(0.2),なたねサラダ油(0.3),なたね油(4)／じゃがいも(35),にんじん(7),さやいんげん(5),食塩(0.1)／鶏もも肉(10),高野 細切り(1.5),たまねぎ(10),ごぼう(5),にんじん(5),板こんにやく(5),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2),ごま油(0.2)／小麦粉(25),ｷｯｸｰｷｯｸ(0.5),黒砂糖(7),スキムミルク(3),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎カリボテスナック 牛乳 黒糖蒸しパン	577(528) 22.3(21.3) 15.2(15.0) 0.6(0.5)
15 木	ごはん ポークビーンズ さつまいものスープ	米(50g)／だいず(15),豚ミンチ肉(12),たまねぎ(30),にんじん(10),じゃがいも(15),グリーンピース(3),無塩バター(2),さとう(2),濃口しょうゆ(2),ﾄﾏﾄﾞｷｯｯﾌﾟ(8),食塩(0.1),こしょう／鶏もも肉(7),たまねぎ(30),さつまいも(40),無塩バター(2),とりがらスープ(3),牛乳(20),スキムミルク(3),生クリーム(1.5),食塩(0.2),こしょう	◎牛乳 ◎かぼちゃボーロ 牛乳,ソフトもち 1歳からのサッポロポテト ハイチーズ	628(563) 21.1(19.1) 19.6(18.1) 1.2(1.1)
16 金	ごはん 魚のかば焼き 切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／さんま(3~5歳),メルルーサ(1~2歳)(40),しょうが(0.5),でんぷん(4),なたねサラダ油(5),さとう(1),濃口しょうゆ(2.5),料理酒(1),みりん(1)／きりぼしだいこん(5),にんじん(5),うすあげ(3),干ししいたけ(0.2),なたねサラダ油(0.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20),はくさい(15),だいこん(10),にんじん(5),干しわかめ(0.2),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)／小麦粉(13),たまご(15),バラベーコン(6),むらさきいか(5),キャベツ(30),ながいも(6),あおねぎ(3),なたねサラダ油(1.5),トンカツソース(5),けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 お好み焼き	646(542) 25.1(23.4) 26.4(19.2) 2.7(1.9)
17 土	チャンボン麺 大根の煮物	干し中華めん(50g),豚もも肉(30),たまねぎ(20),キャベツ(10),にんじん(5),チンゲンサイ(10),ごま油(0.2),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(6),食塩(0.1),こしょう,でんぷん(1)／だいこん(35),にんじん(10),うすあげ(5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2.5),けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップ 牛乳 ミニミレービスケット ぼたぼた焼き	567(538) 20.5(18.8) 17.7(18.1) 1.4(1.2)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ( )は1・2歳
19月	ごはん マーボー豆腐 糸かまぼこのすまし汁	米(50g)／木綿豆腐(55)、豚ミンチ肉(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、干しいたけ(0.5)、しょうが(0.1)、にんにく(0.1)、とりがらスープ(1.5)、なたねサラダ油(2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みそ(4)、ごま油(0.3)、でんぷん(1.5)、食塩(0.1)、こしょう／糸かまぼこ(10)、ながいも(12)、にんじん(5)、チンゲンサイ(10)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／さつまいも(25)、米粉(6)、小麦粉(10)、バネツグバクガ(-0.9)、さとう(6)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎野菜スティック 牛乳 鬼まんじゅう 冷凍みかん	581(537) 20.2(18.6) 14.7(15.4) 1.5(1.2)
20火	ごはん 鯖のごま味噌焼き 小松菜の煮浸し かき卵汁	米(50g)／さば(40)、みそ(3)、濃口しょうゆ(0.5)、みりん(1)、料理酒(0.5)、さとう(1)、ごま(1)／うすあげ(3)、こまつな(15)、はくさい(20)、にんじん(5)、淡口しょうゆ(1.5)、さとう(0.2)、けずりぶし(0.3)／たまご(15)、たまねぎ(15)、にんじん(7)、えのきたけ(5)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)／ツイストマカロニ(10)、パラベーコン(8)、たまねぎ(15)、南瓜(10)、ばいぜん小麦粉(2)、無塩バター(2)、牛乳(20)、とろけるチーズ(8)、とりがらスープ(1)、食塩(0.1)、パン粉(3)	◎牛乳 ◎ハイハイン 牛乳 マカロニグラタン	598(549) 26.5(24.8) 23.4(22.3) 1.3(1.1)
21水	ごはん 揚げじゃが芋のうま煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／じゃがいも(55)、なたね油(4)、牛もも肉(25)、あおねぎ(3)、さやいんげん(4)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2.5)、料理酒(0.5)／木綿豆腐(20)、うすあげ(3)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、干しわかめ(0.3)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎カリボテスナック 牛乳、サラダかきもち ひじきスティック 柿	591(534) 18.8(17.2) 20.9(19.5) 1.5(1.2)
22木	紅葉ごはん ほっけの塩焼き 五目豆 豚汁	米(50g)、にんじん(8)、だし昆布(0.5)、食塩(0.1)、淡口しょうゆ(2)、料理酒(1.5)／ほっけ(50)、食塩(0.2)／だいず(10)、れんこん(3)、にんじん(5)、板こんにゃく(3)、干しいたけ(0.2)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)／豚もも肉(10)、うすあげ(3)、さつまいも(20)、たまねぎ(15)、しめじ(6)、ごぼう(3)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 源氏パイ ソフトせんべい	616(601) 24.4(23.7) 20.5(21.0) 2.0(1.6)
23金	ごはん ウインナーカレー キャベツのソテー	米(60g)／鶏もも皮なし(15)、たまねぎ(40)、にんじん(10)、じゃがいも(30)、グリーンピース(3)、にんにく(0.3)、しょうが(0.3)、無塩バター(2)、カレー(4)、スキムミルク(3)、トマトチップ(3)、ウインナー(1)、食塩(0.1)、こしょう、ウインナーソーセージ(2本)／焼豚(7)、キャベツ(30)、しめじ(5)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、濃口しょうゆ(0.5)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー アソドミルクプラス ミニ動物ビスケット 星たべよ	699(731) 22.6(24.5) 20.9(24.4) 3.1(2.8)
24土	かやくうどん チャンプル	干しうどん(55g)、鶏もも皮なし(25)、玉ねぎ(20)、人参(5)、干しわかめカット(0.3)、青ねぎ(3)、だし昆布(0.5)、削り節(2.5)、淡口醤油(4)、濃口醤油(2)、本みりん(2)／冷凍豆腐(35)、ツナ缶(15)、玉ねぎ(20)、チンゲンサイ(15)、人参(7)、なたねサラダ油(1.5)、上白糖(1.5)、淡口醤油(1.5)、料理酒(0.5)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎ふわふわチップ 牛乳 たべっ子ベイビー 元気カリボテミニ	504(471) 22.3(20.1) 13.9(14.4) 1.3(1.1)
26月	ごはん すき焼き風煮 じゃがいものみそ汁	米(50g)／牛もも肉(25)、糸こんにゃく(10)、干しうどん(3)、木綿豆腐(20)、はくさい(40)、たまねぎ(20)、白ねぎ(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3.5)、みりん(0.5)、料理酒(0.5)／うすあげ(3)、じゃがいも(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、ほうれんそう(5)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎野菜スティック 牛乳 紫芋パン フルーツ野菜ゼリー	652(581) 21.6(19.2) 16.3(16.4) 1.6(1.2)
27火	ごはん 豚肉の焼肉風 豆腐のすまし汁	米(50g)／豚もも肉(35)、しょうが(0.2)、たまねぎ(25)、キャベツ(30)、ピーマン(5)、にんじん(5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(1)、みそ(2)、なたねサラダ油(0.5)／木綿豆腐(20)、干しわかめ(0.2)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)	◎牛乳 ◎ハイハイン 牛乳、ミルクスティック スイートポリコーン みかん	527(480) 19.4(17.6) 15.0(14.3) 0.7(0.6)
28水	ごはん 魚のムニエル ほうれん草のソテー かぼちゃスープ	米(50g)／メルルーサ(40)、食塩(0.2)、こしょう、小麦粉(3)、無塩バター(3)／ほうれんそう(20)、キャベツ(15)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.3)、食塩(0.1)、濃口しょうゆ(1)／ショルターベーコン(7)、南瓜ペースト(50)、南瓜(10)、たまねぎ(30)、にんじん(5)、無塩バター(2)、牛乳(30)、生クリーム(2)、とりがらスープ(3)、食塩(0.2)、こしょう／さつまいも(50)、りんご(15)、無塩バター(1)、さとう(5)、レモン果汁(1)	◎牛乳 ◎カリボテスナック 牛乳 さつまいもとりんごの重ね煮	573(530) 21.0(20.4) 14.6(15.0) 1.1(0.9)
29木	ごはん 木の葉煮 大根のみそ汁 焼きのり	米(50g)／たまご(35)、うすあげ(5)、糸かまぼこ(10)、たまねぎ(25)、にんじん(10)、あおねぎ(3)、なたねサラダ油(1)、でんぷん(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(2.5)、けずりぶし(2)／だいこん(20)、はくさい(15)、にんじん(5)、しいたけ(3)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳、ソフト豆もち 1歳からのサッポロポテト ハイチーズ	534(488) 19.9(18.2) 17.8(16.7) 2.3(1.9)
30金	パーカーパン アジフライ 野菜のソテー ポテトスープ	パーカーパン(1個)／とろあじ(40)、食塩(0.2)、こしょう、小麦粉(4)、たまご(5)、パン粉(10)、なたね油(4)、トマトチップ(3)、ウインナー(2)、さとう(1)／キャベツ(30)、しめじ(4)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.3)、濃口しょうゆ(0.5)、食塩(0.1)／ショルターベーコン(7)、じゃがいも(30)、たまねぎ(20)、チンゲンサイ(8)、にんじん(3)、とりがらスープ(3)、こしょう、淡口しょうゆ(1)、食塩(0.1)／コトクネツツ(25)、南瓜ペースト(8)、スキムミルク(5)、無塩バター(6)、さとう(3)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 かぼちゃケーキ	660(608) 27.2(25.7) 24.2(23.9) 1.8(1.4)
31土	きつねうどん 白菜の煮浸し	干しうどん(55g)、うすあげ(20)、さとう(2)、濃口しょうゆ(1)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、干しいたけ(0.5)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、淡口しょうゆ(4)、濃口しょうゆ(2)、みりん(2)／ツナ缶(10)、はくさい(35)、チンゲンサイ(15)、にんじん(5)、さとう(0.5)、淡口しょうゆ(1.5)、けずりぶし(0.5)	◎牛乳 ◎ふわふわチップ 牛乳 たべっ子動物ビスケット 昆布おかし	548(485) 19.6(17.6) 17.8(17.0) 1.5(1.2)

五平餅～保育所のおやつ紹介～

五平餅は、うるち米をつぶして団子状にしたものを串にさし、みそだれをつけて焼く岐阜・長野などに伝わる郷土料理です。

お米はエネルギー源だけでなく、たんぱく質、食物繊維なども含み、栄養的におやつにも最適です。お米をつぶしたり丸めたり、子どもがお手伝いをしやすいので、家庭でおやつ・昼食などに作ってみてはいかがでしょうか。

- 《材料》(5個分)
- ・米 1合
  - ・みそ 12.5g
  - ・上白糖 12.5g
  - ・本みりん 4g
  - ・サラダ油 適量



- 《作り方》
- ①米を炊飯し、炊きあがったごはんを粒が残る程度にすりつぶして、丸める
  - ②平べったい丸型にし、油をひいたフライパンなどに並べて焼く
  - ③みそ・上白糖・みりんを合わせて加熱する
  - ④ごはんの表面がカリッとしたら③を塗ってさらに焼く



今月の栄養価(10月)

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才以上児	583	21.7	18.2	266	2	228	0.32	0.6	25	3.4	1.5
目標量	580	19~29	13~20	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下
3才未満児	540	20.4	18.0	294	1.7	219	0.29	0.58	21	2.9	1.3
目標量	470	16~24	11~16	230	2.3	190	0.25	0.30	20	3.2	1.5以下

※材料の都合により、献立を変更することがあります