



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
2月	ごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草のソテー 豆腐のすまし汁	米(50g)／鶏もも皮なし(45)、食塩(0.1)、こしょう、しょうが(0.2)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.5)、でんぶ(5)、なたね油(4)／焼豚(7)、ほうれん草(20)、キャベツ(15)、にんじん(5)、しめじ(4)、なたねサラダ油(0.3)、濃口しょうゆ(0.5)、食塩(0.1)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、だいこん(15)、あおねぎ(3)、にんじん(5)、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 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳、エースコイン とろろこしてつくったパフスナック 塩味 ハイ！チーズ	537(484) 23.3(21.5) 20.3(19.5) 1.4(1.2)
3火	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(15)、れんこん(3)、にんじん(5)、板こんにやく(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)／ﾈｯﾄｷｰﾓﾝ(25)、ｽｷﾞﾑﾐﾙｸ(3)、無塩バター(4)、さとう(3)、無糖ヨーグルト(8)、梨(15)、レモン果汁(0.5)	◎牛乳 ◎メープルスナック 牛乳 梨のケーキ	589(527) 27.0(25.1) 16.8(16.0) 2.0(1.6)
4水	うすまきパン ポークケチャップ 粉吹き芋 和風コーンスープ	うすまきパン(1個)／豚もも肉(35)、たまねぎ(25)、にんじん(15)、しめじ(5)、ﾄﾏﾄﾞﾁｬｯﾌﾟ(4)、ｶﾞｰｽﾞ(2)、さとう(1)、なたねサラダ油(0.5)／じゃがいも(35)、にんじん(10)、食塩(0.1)／北海道クリームコーン(15)、たまねぎ(25)、にんじん(5)、チンゲンサイ(5)、えのきたけ(5)、とりがらスープ(3)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／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 ◎花花せんべい 牛乳 五平餅	527(458) 21.9(19.0) 15.0(13.5) 1.4(1.2)
5木	ごはん 焼き鯖のごまだれ ひじきの炒め煮 白菜のみそ汁	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)、でんぶ(0.3)、ごま(1)／芽ひじき(2)、ちくわ(3)、にんじん(5)、ごぼう(3)、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)／うすあげ(3)、はくさい(20)、じゃがいも(15)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 きなこ餅 さかなの学校	504(468) 21.0(20.4) 17.8(18.0) 1.9(1.5)
6金	ごはん 八宝菜 春雨スープ	米(60g)／豚もも肉(15)、むきえび(20)、たまねぎ(20)、にんじん(10)、はくさい(45)、チンゲンサイ(5)、干しいたけ(0.5)、なたねサラダ油(1)、さとう(0.3)、濃口しょうゆ(2)、とりがらスープ(2)、食塩(0.1)、こしょう、でんぶ(1.5)／春雨(2)、木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(7)、ほうれん草(5)、とりがらスープ(3)、淡口しょうゆ(1)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ポテとほうれん草のおせんべい 牛乳、ひじきスティック 大豆のスナック りんご	529(441) 21.4(18.3) 14.0(13.1) 1.0(0.8)
7土	かやくうどん チャンプル	干しうどん(55g)、鶏もも肉(25)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、干しわかめ(0.3)、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(15)、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 ◎元気ソースせん 牛乳 ミニ動物ビスケット えびスナック	542(496) 24.2(21.4) 15.8(15.1) 0.9(0.7)
10火	ごはん すき焼き風煮 じゃがいものみそ汁 じゃこの佃煮	米(50g)／牛もも肉(25)、つきこんにやく(10)、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)、チンゲンサイ(5)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／ちりめんじゃこ(6)、さとう(0.5)、濃口しょうゆ(1)、みりん(1)、ごま(0.5)／小麦粉(13)、たまご(15)、パラペコン(7)、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 ◎メープルスナック 牛乳 お好み焼き	560(493) 24.6(21.5) 19.9(18.0) 2.5(2.0)
11水	ごはん 魚のかば焼き 小松菜の煮浸し 麩のすまし汁	米(50g)／さんま(40)又はホキ(40)、しょうが(0.5)、でんぶ(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)／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)、けずりぶし(0.3)／おつゆ麩(1.5)、さつまいも(15)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、えのきたけ(4)、干しわかめ(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／小麦粉(25)、ｷﾞﾞﾞﾞ(0.5)、さとう(7)、ｽｷﾞﾑﾐﾙｸ(3)、みかんジュース 1L(10)、なたねサラダ油(3)、みかん缶(10)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 みかん蒸しパン	643(522) 21.7(19.8) 23.2(14.9) 1.1(0.8)
12木	ごはん ビビンバ風炒め物 わかめスープ 焼きのり	米(60g)／豚ミンチ肉(35)、しょうが(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、ごま油(0.5)、ほうれん草(20)、にんじん(20)、もやし(10)、ごま(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)／木綿豆腐(20)、干しわかめ(0.3)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、えのきたけ(3)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、こしょう、淡口しょうゆ(1)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 元気水族館のなかまたち 元気しおボンせん	518(451) 21.1(18.2) 16.5(15.9) 1.3(1.0)
13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)、にんにく(0.3)、しょうが(0.3)、なたねサラダ油(2)、コクと旨みのまろやかカレー(7)、ｶｰﾚﾙ(2)、ﾄﾏﾄﾞﾁｬｯﾌﾟ(3)、ｶﾞｰｽﾞ(1)、食塩(0.1)、こしょう、ウインナーソーセージ(40)／焼豚(7)、キャベツ(30)、チンゲンサイ(15)、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 ◎ポテとほうれん草のおせんべい 牛乳、きな粉ウエハース ぶっくら桜エビせんべい バナナ	665(615) 22.8(22.0) 23.4(22.7) 2.3(2.0)
14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)、キャベツ(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 ◎元気ソースせん 牛乳 かぼちゃポーロ アンパンマンのぶくじゃが	508(464) 19.1(17.0) 15.6(14.5) 0.9(0.8)
16月	ごはん 豚肉の焼肉風 豆腐のすまし汁 焼きのり	米(50g)／豚もも肉(35)、しょうが(0.2)、キャベツ(30)、たまねぎ(30)、にんじん(5)、ごま(0.3)、さとう(2)、濃口しょうゆ(1)、みそ(3)、なたねサラダ油(0.5)／木綿豆腐(20)、ながいも(15)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(6)、えのきたけ(6)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 紫芋パン 柿	580(491) 23.5(20.2) 14.1(13.4) 0.8(0.6)
17火	栗ご飯 ほっけの塩焼き 五目豆 豚汁	米(40g)、ゆでくり レットルト(15)、食塩(0.2)、料理酒(1)／ほっけ(50)、食塩(0.2)／だいず(15)、れんこん(3)、にんじん(5)、板こんにやく(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)／ﾈｯﾄｷｰﾓﾝ(25)、ほうれん草(6)、ｽｷﾞﾑﾐﾙｸ(5)、無塩バター(6)、さとう(3)、無糖ヨーグルト(4)、粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎メープルスナック 牛乳 ポパイケーキ	589(527) 27.4(25.4) 18.4(17.2) 2.0(1.7)
18水	ごはん 鶏肉のりんごソース焼き ほうれん草のおかか炒め 豆腐のすまし汁	米(50g)／鶏もも肉(50)、料理酒(0.5)、なたねサラダ油(0.5)、りんご(7)、米酢(1.2)、さとう(0.2)、濃口しょうゆ(2)、みりん(0.5)／ほうれん草(20)、はくさい(15)、にんじん(5)、花かつお(0.8)、なたねサラダ油(0.3)、濃口しょうゆ(1.5)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、だいこん(15)、あおねぎ(3)、にんじん(5)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)／ｼﾞｮﾙﾀﾞｰﾍﾞｰｺﾝ(7)、ﾏｶﾛﾆ(10)、じゃがいも(15)、たまねぎ(15)、コーン(3)、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(1)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 マカロニグラタン	552(512) 25.9(24.2) 21.4(20.4) 1.2(1.1)

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 木	ごはん 焼き鯖のごまだれ ひじきの炒め煮 白菜のみそ汁	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)／芽ひじき(2)、ちくわ(3)、にんじん(5)、ごぼう(3)、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)／うすあげ(3)、はくさい(20)、じゃがいも(15)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 きなこ餅 さかなの学校	504(468) 21.0(20.4) 17.8(18.0) 1.9(1.5)
20 金	ごはん 洋風おでん さつまいものみそ汁	米(50g)／鶏もも肉(20)、しょうが(0.2)、たまねぎ(30)、にんじん(10)、だいこん(25)、板こんにゃく(10)、じゃがいも(25)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、純カレー粉(0.2)、とりがらスープ(2)／うすあげ(3)、さつまいも(15)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、こまつな(5)、えのきたけ(5)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎ポテトとほうれん草のおせんべい 牛乳、ひじきスティック 大豆のスナック りんご	504(449) 17.5(15.7) 12.9(12.3) 1.6(1.3)
21 土	かやくうどん チャンプル	干しうどん(55g)、鶏もも肉(25)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、干しわかめ(0.3)、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(15)、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 ◎元氣ソースせん 牛乳 ミニ動物ビスケット えびスナック	542(496) 24.2(21.4) 15.8(15.1) 0.9(0.7)
23 月	ごはん 肉じゃが 豆腐のみそ汁 じゃこの佃煮	米(50g)／豚もも肉(30)、じゃがいも(40)、たまねぎ(30)、にんじん(12)、系こんにゃく(10)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3.5)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、はくさい(10)、にんじん(6)、しめじ(6)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／ちりめんじゃこ(6)、さとう(0.5)、濃口しょうゆ(1)、みりん(1)、ごま(0.5)／小麦粉(13)、きなこ(2)、くろごま(0.7)、さとう(6)、なたねサラダ油(6)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 ちんすこう 国産みかんゼリー	599(528) 23.1(20.2) 18.7(17.3) 2.2(1.7)
24 火	ごはん 里芋コロッケ チンゲンサイのソテー ミネストローネスープ	米(50g)／さといもコロッケ(1個)、なたね油(4)／チンゲンサイ(25)、たまねぎ(15)、にんじん(10)、しめじ(5)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(0.3)／ショルダーベーコン(10)、手豆(10)、たまねぎ(20)、キャベツ(20)、にんじん(6)、にんにく(0.2)、トホホ(缶)(20)、トホホ(缶)(15)、とりがらスープ(4)、赤ワイン(0.5)、食塩(0.2)、オリーブ油(0.3)、さとう(2)、淡口しょうゆ(0.5)／小麦粉(25)、A-キグロ(缶)(0.5)、さとう(7)、スキムミルク(3)、ココア(1)、なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎メープルスナック 牛乳 ココア蒸しパン	670(613) 21.0(19.4) 19.6(19.3) 1.5(1.3)
25 水	ごはん カラスガレイの照焼き きんぴられんこん 豆腐のみそ汁	米(50g)／カラスガレイ(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)／れんこん(15)、ごぼう(6)、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)、ごま(1)／木綿豆腐(20)、キャベツ(15)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)／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 ◎花花せんべい 牛乳 さつまいもとりんごの甘煮	481(442) 20.4(19.7) 9.8(9.8) 1.6(1.5)
26 木	ごはん ピピンバ風炒め物 わかめスープ 焼きのり	米(60g)／豚ミンチ肉(35)、しょうが(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、ごま油(0.5)、ほうれんそう(20)、にんじん(20)、もやし(10)、ごま(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)／木綿豆腐(20)、干しわかめ(0.3)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、えのきたけ(3)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、こしょう、淡口しょうゆ(1)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 元氣水族館のなかまたち 元氣しおボンせん	518(451) 21.1(18.2) 16.5(15.9) 1.3(1.0)
27 金	パーカーパン ホキのムニエル 洋風切り干し大根 青大豆のクリームスープ	パーカーパン(1個)／ホキ(40)、食塩(0.2)、こしょう、白ワイン(1)、小麦粉(3)、無塩バター(4)／きりぼしだいこん(5)、ロースハム(7)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、コーン(5)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(1)、トホホ(缶)(5)、おろし(1)、さとう(0.5)、食塩(0.1)／ショルダーベーコン(8)、青大豆ペースト(20)、じゃがいも(25)、たまねぎ(20)、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	◎牛乳 ◎ポテトとほうれん草のおせんべい アシドミルクプラス クリームサンドクラッカー 元氣あまからせん	540(502) 23.8(23.0) 15.7(15.6) 1.8(1.5)
28 土	ぎつねうどん 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)、キャベツ(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 ◎元氣ソースせん 牛乳 かぼちゃポーロ アンパンマンのぶくじゃが	508(464) 19.1(17.0) 15.6(14.5) 0.9(0.8)
30 月	ごはん 八宝菜 春雨スープ	米(60g)／豚もも肉(15)、むきえび(20)、たまねぎ(20)、にんじん(10)、はくさい(45)、チンゲンサイ(5)、干ししいたけ(0.5)、なたねサラダ油(1)、さとう(0.3)、濃口しょうゆ(2)、とりがらスープ(2)、食塩(0.1)、こしょう、でんぷん(1.5)／春雨(2)、木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(7)、ほうれんそう(5)、とりがらスープ(3)、淡口しょうゆ(1)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳、エースコイン とうもろこしでつくったパフスナック 塩味 柿	516(426) 20.8(17.8) 12.7(12.4) 1.1(0.9)
31 火	ごはん 煮魚 白菜の炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／さわら(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)／うすあげ(3)、はくさい(35)、にんじん(10)、なたねサラダ油(0.3)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1.5)／木綿豆腐(20)、だいこん(15)、たまねぎ(15)、しめじ(6)、にんじん(5)、けずりぶし(2)、みそ(8)／魷魚(缶)(20)、南瓜ペースト(10)、白玉粉(10)、無糖ヨーグルト(8)、さとう(3)、なたね油(4)、粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎メープルスナック 牛乳 もちもちドーナツかぼちゃ味	580(522) 22.8(21.7) 17.9(17.2) 1.9(1.6)

骨を丈夫にするには

骨は体を動かしたり、脳や臓器を守ってくれています。毎日の生活を楽しみながら「じょうぶな骨」を育てたいものです。



カルシウムは、牛乳などの乳製品、ひじきや納豆、小魚、青菜などに多く含まれています。  
※インスタント食品や加工食品を摂り過ぎると、カルシウムの吸収を阻害する場合があるので注意が必要です。

カルシウムの吸収を促進するビタミンDを増やすには、日光浴も大切です。外で元気に活動することが、骨の健康につながります。

※材料の都合により、献立を変更することがあります

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	552	22.4	17.0	265	2.1	231	0.34	0.59	24	4.4	1.5
目標量	575	19~29	13~20	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下
3才未満児	492	20.3	16.0	269	1.7	215	0.3	0.55	20	3.7	1.2
目標量	470	16~24	11~16	220	2.3	190	0.25	0.30	20	3.2	1.5以下