

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ(乳児クラス)	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
2 23 (月)	御飯(7分つき) 豆腐そぼろあん かぶの甘酢漬け みそ汁	七分つき米、 コッペパン、砂 糖、豆乳マーガ リン、片栗粉、 油、ごま油	牛乳、豆腐、豚 ひき肉、みそ、 スキムミルク	かぶ、もやし、たま ねぎ、にんじん、か ぶ・葉、しょうが	しょうゆ、酢、 ココア、食塩、 パプリカ粉、か つお昆布だし	牛乳 牛乳 ミルクココアドック	エネルギー 507 kca たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.4 g 食 塩 2.3 mg
3 24 (火)	ロールパン 魚のみそヨネーズ焼き かぼちゃのサラダ スープ くだもの	ロールパン、ビーフ ン、ノンエッグマヨ ドレ、油、3日さつ まいも、小麦粉、砂 糖、豆乳マーガリン	牛乳、かじき、 豚肉、みそ、3日 豆乳	かぼちゃ、キャベツ、ほ うれんそう、ねぎ、チン ゲンサイ、にんじん、た まねぎ、いんげん、しょ うが、にんにく、3日 りんご	しょうゆ、酒、 食塩、酢、みり ん、かつお昆布 だし	牛乳 牛乳 3日 お芋とりんごのケーキ 24日 豚肉のフォー	エネルギー 473 kca たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.6 g 食 塩 2.8 mg
4 18 (水)	御飯(7分つき) 塩から揚げ ブロッコリーのカリカリサラダ スープ	七分つき米、米 粉、オートミール、油、オリ ブ油、砂糖、片 栗粉	牛乳、鶏肉、ち りめんじゃこ	ブロッコリー、はく さい、トマトジュ ース(食塩無添加)、 えのきたけ、にんに く、しょうが、パセ リ	しょうゆ、酢、 食塩、かつお昆 布だし、こしよ う	牛乳 牛乳 オートミールのトマトクラッカー	エネルギー 500 kca たんぱく質 26.3 g 脂 質 17.7 g 食 塩 1.8 mg
5 19 (木)	和風カレー 酢の物	七分つき米、お せんべい、砂 糖、米粉、はち みつ、油	牛乳、生揚げ、 豚肉、豆乳、み そ、ゼラチン	にんじん、たまねぎ、 みかん缶、オレンジ ジュース、りんご、 きゅうり、生わかめ、 せろり、寒天、にんに く、しょうが	酢、ごんかつソー ス、ケチャップ、 しょうゆ、食塩、 カレー粉、鶏ガ ラ、ペーリーフ	牛乳 牛乳 にんじんゼリー おせんべい	エネルギー 501 kca たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.8 g 食 塩 1.6 mg
6 20 (金)	御飯(7分つき) 魚の照り焼き おひたし みそ汁 くだもの	七分つき米、ペ ストリー、じゃ がいも、砂糖	牛乳、ぶり、み そ	もやし、ほうれ んそう、にんじ ん、あおさ	しょうゆ、みり ん、煮干しだし	牛乳 牛乳 ペストリー	エネルギー 537 kca たんぱく質 20.1 g 脂 質 22.2 g 食 塩 1.6 mg
7 21 (土)	調整中					麦茶 麦茶 自然食菓子	
10 (火)	御飯(7分つき) 麻婆茄子 にんじんのココロナムル スープ くだもの	米、じゃがい も、米粉、砂 糖、油、片栗 粉、ごま油	牛乳、豚ひき 肉、豆乳、みそ	なす、にんじ ん、ねぎ、たま ねぎ、ピーマ ン、にんにく、 しょうが	しょうゆ、みり ん、酢、食塩、 かつお昆布だし	牛乳 牛乳 米粉みそ蒸しパン	エネルギー 538 kca たんぱく質 16.9 g 脂 質 16.6 g 食 塩 2.0 mg
11 25 (水)	釜めし風ごはん しょうゆフレンチ 清汁	七分つき米、小 麦粉、無塩ハ ター、砂糖、 油、ごま油	牛乳、卵、鶏 肉、ちくわ	キャベツ、パイ ン缶、こまつ な、れんこん、 えのきたけ、万 能ねぎ、グリーン ピース	しょうゆ、酒、 酢、食塩、か つお昆布だし	牛乳 牛乳 パイナップル入り蒸しケーキ	エネルギー 546 kca たんぱく質 17.9 g 脂 質 19.1 g 食 塩 2.1 mg
12 26 (木)	ぶどうパン マカロニグラタン ゆでブロッコリー スープ	ぶどうパン、七 分つき米、小麦 粉、マカロニ、 パン粉、豆乳 マーガリン、 油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆 乳	ブロッコリー、たま ねぎ、もやし、にん じん、マッシュル ーム、ピーマン、刻み 昆布、パセリ	しょうゆ、食 塩、酒、ワイン (白)、みり ん、かつお昆布 だし	牛乳 牛乳 こんぶおにぎり	エネルギー 511 kca たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.6 g 食 塩 2.3 mg
13 27 (金)	御飯(7分つき) 焼き魚のみぞれかけ ゆで野菜 みそ汁 くだもの	七分つき米、 ロールパン、 油、砂糖	牛乳、さけ、豆 腐、みそ、きな 粉	はくさい、だい こん、こまつ な、にんじん、 万能ねぎ	しょうゆ、食 塩、かつお昆布 だし	牛乳 牛乳 きな粉トースト	エネルギー 510 kca たんぱく質 23.9 g 脂 質 14.4 g 食 塩 1.7 mg
14 28 (土)	調整中					麦茶 麦茶 自然食菓子	
16 30 (月)	御飯(7分つき) 肉じゃがうま煮 みそ汁 くだもの	じゃがいも、七 分つき米、おせ んべい、油、砂 糖	牛乳、ヨーグル ト(無糖)、豚 肉、みそ、油揚 げ	たまねぎ、にん じん、りんご ジャム、グリーン ピース、切り干 し大根	しょうゆ、酒、 かつお昆布だし	牛乳 牛乳 りんごジャムヨーグルト おせんべい	エネルギー 481 kca たんぱく質 18.9 g 脂 質 11.5 g 食 塩 1.4 mg
17 31 (火)	わかめしらすごはん 高野豆腐の卵焼き きゅうりのオリーブ油あえ みそ汁	七分つき米、さ つまいも、砂 糖、油、オリ ブ油	牛乳、卵、ホタ テ貝水煮缶、み そ、しらす干 し、凍り豆腐	きゅうり、なめ こ、ねぎ、にん じん、万能ね ぎ、生わかめ、 干ししいたけ	しょうゆ、みり ん、酒、食塩、 煮干しだし	牛乳 牛乳 大学芋	エネルギー 537 kca たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.5 g 食 塩 2.0 mg
21 (土)	調整中					麦茶 麦茶 自然食菓子	

☆昼食は 今月は「梨・柿・りんご・バナナ・かんきつ」などを予定しています。

☆乳児クラスは午前のおやつに牛乳を80ml飲みます。

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。

☆出来る限り国産で安全性の高い食材を使用しています。

☆給食サンプルの展示は土曜日は行っておりません。

★10月は世田谷区保育園給食を参考にしています。