



2021年度 10月 献立表



健生くまのこ園

日付	朝おやつ	給食	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	アレルギー
1(金)	お菓子	豚肉とポテのケチャップ煮、切干大根の煮物、ごはん	ビスコ、牛乳	豚肉、油あげ、牛乳	じゃがいも、油、砂糖、米、ビスコ	ミックスベジタブル、たまねぎ、カットマト、切り干し大根、にんじん	塩、こしょう、ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、水、みりん、こいくちしょうゆ、だし汁	
4(月)	お菓子	タコライス、ミニポテトフライ、ブロッコリー	マーマレード蒸しケーキ、牛乳	合ひき肉、卵、牛乳	米、マヨネーズ、油、フライドポテト(冷)、小麦粉、マーガリン、砂糖、マーマレード	たまねぎ、ピーマン、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう、水、ベーキングパウダー	
5(火)	牛乳	ハムマヨパン、根野菜のココロスープ、ヨーグルト	塩せんべい、牛乳	ヨーグルト、牛乳	ハムマヨパン、さつまいも、塩せんべい	大根、たまねぎ、にんじん、コーン缶	コンソメ、塩、こしょう、水	
6(水)	お菓子	肉じゃが、きのこのバター炒め、ごはん	ドーナツ、牛乳	豚ロース(薄切り)、牛乳	じゃがいも、しらたき、砂糖、バター、米、ドーナツ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、しめじ、またけ、えのきたけ	こいくちしょうゆ、みりん、だし汁、塩、こしょう	
7(木)	牛乳	ぎょうざ野菜あんかけ、かぼちゃフライ、ごはん	鶏ごぼうごはん、牛乳	鶏もも、牛乳	かたくり粉、ごま油、油、米、こんにやく	ぎょうざ(冷)、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃフライ(冷)、ごぼう	塩、こいくちしょうゆ、みりん、水	
8(金)	お菓子	秋鮭フライ、里芋といんげんの煮物、わかめごはん	いちごヨーグルトパフェ	鮭フライ(冷)、焼き込みわかめ、ヨーグルト	油、里芋、砂糖、米、いりごま、コーンフレーク、いちごジャム	にんじん、さやいんげん	こいくちしょうゆ、みりん、だし汁、塩	魚：弁当
11(月)	お菓子	厚揚げの中華炒め、ミニポテトフライ(冷)、ごはん	アップルパイ、牛乳	厚揚げ、鶏ひき肉、牛乳	ごま油、かたくり粉、フライドポテト(冷)、油、米、アップルパイ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	コンソメ、こいくちしょうゆ、塩、水	
12(火)	牛乳	栗の炊き込みごはん、鶏の照り焼き、白菜と油揚げの煮びたし	カラフルクッキー、牛乳	油あげ、鶏肉、牛乳	米、くり、砂糖、油、小麦粉、バター、きび砂糖	しめじ、またけ、にんじん、はくさい、かぼちゃパウダー、にんじんのパウダー、ほうれんそうパウダー	だし汁、うすくちしょうゆ、みりん、こいくちしょうゆ、酒、水	
13(水)	お菓子	三色丼、味噌汁(豆腐・わかめ)、ヨーグルト	バームクーヘン、牛乳	鶏ひき肉、卵、木綿豆腐、カットわかめ、ヨーグルト、牛乳	米、砂糖、油、いりごま、バームクーヘン	しょうが、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、みりん、水、塩、だし汁、あわせみそ	たまご：弁当
14(木)	牛乳	惣菜パン、バナナ、オレンジジュース	じゃこゆかりおにぎり、牛乳	しらす干し、プロセスチーズ、牛乳	惣菜パン、米、いりごま	バナナ、オレンジジュース、ゆかり		
15(金)	お菓子	スパゲティナポリタン、コールスロー	ラスク、牛乳	魚肉ソーセージ、ピザ用チーズ、かにかまぼこ、牛乳	スパゲティ、油、マヨネーズ、砂糖、バター、ロールパン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマトジュース、キャベツ、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、酢、水	
18(月)	お菓子	おにぎり、かぼちゃコロッケ、ウインナー、ブロッコリーとかにかまのサラダ	りんごケーキ、牛乳	ウインナー、かにかまぼこ、のむヨーグルト、牛乳	米、油、マヨネーズ、ホットケーキミックス、砂糖、缶、りんご	かぼちゃコロッケ(冷)、ブロッコリー、コーン缶、りんご	ふりかけ、水、こいくちしょうゆ	
19(火)	牛乳	スペイン風オムレツ、なすのトマト煮、ロールパン	バナナ、牛乳	卵、ツナ缶、ピザ用チーズ、牛乳、鶏ひき肉	砂糖、オリーブ油、ロールパン	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、なす、しめじ、カットマト、バナナ	コンソメ、塩、酒	たまご：弁当
20(水)	お菓子	ぶり大根、じゃが芋のきんぴら、しそごはん	栗と柿のパウンドケーキ、牛乳	ぶり、牛乳	砂糖、じゃがいも、ごま油、いりごま、米、ホットケーキミックス、バター、くり	大根、しょうが、にんじん、えのきたけ、ゆかり、柿	こいくちしょうゆ、酒、水、だし汁	魚：弁当
21(木)	牛乳	しょうゆラーメン、鶏つくね、ミニゼリー	コーンフレーク	豚ばら、つくね、牛乳	ひやむぎ、油、ごま油、ミニゼリー、コーンフレーク	もやし、チンゲンサイ、にんじん	こいくちしょうゆ、コンソメ、こしょう、水	
22(金)	お菓子	豆腐ミートローフ、ミニトマト、マカロニサラダ、ごはん	しょうゆせんべい、牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、ひじき、ハム、牛乳	いりごま、パン粉、かたくり粉、マカロニ、マヨネーズ、米、しょうゆせんべい	たまねぎ、にんじん、ミニトマト、きゅうり	塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん、水	
25(月)	お菓子	麻婆豆腐、春雨中華サラダ、ごはん	フレンチトースト、牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、牛乳、卵	油、砂糖、かたくり粉、ごま油、はるさめ、いりごま、米、食パン	たまねぎ、白ねぎ、しょうが、にんじん、きゅうり	こいくちしょうゆ、あわせみそ、酒、コンソメ、水、酢	
26(火)	牛乳	サーモンピカタ、ひじきの煮物、ごはん	みたらし団子、牛乳	さけ、卵、パルメザンチーズ、ひじき、油あげ、蒸し大豆、絹ごし豆腐、牛乳	小麦粉、砂糖、油、米、上新粉、白玉粉、かたくり粉	にんじん、しいたけ(干)、たまねぎ	塩、こしょう、ケチャップ、こいくちしょうゆ、だし汁、水	魚：弁当
27(水)	お菓子	秋の味覚カレー、ブロッコリーコーンドレッシング、ミニゼリー	ジャムサンド、牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳	米、さつまいも、じゃがいも、油、砂糖、ミニゼリー、食パン、いちごジャム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、ブロッコリー、コーン缶、コーンクリーム	カレールーウ、コンソメ、水、酢、塩	
28(木)	牛乳	なすと豚肉のみそ炒め、さつまいもの煮物、ごはん	ハロウィンかぼちゃクッキー、牛乳	豚肩ロース、脂付、牛乳	砂糖、油、さつまいも、米、小麦粉、バター	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん、かぼちゃ	こいくちしょうゆ、あわせみそ、みりん、だし汁、水	
29(金)	お菓子	野菜とツナのピラフ、ミートボールと大根の煮物、ミニゼリー	メロンパン、牛乳	ツナ缶、ミートボール、牛乳	米、マーガリン、かたくり粉、ミニゼリー、メロンパン	ミックスベジタブル、たまねぎ、大根、にんじん	コンソメ、塩、こしょう、水	

月平均栄養価 エネルギー 533kcal たんぱく質 17.6g 脂質 15.7g
 エネルギー 468kcal たんぱく質 14.8g 脂質 14.1g

※献立は仕入れ状況により、変更になることがあります。

※離乳食(1歳6か月まで)：ご家庭で食べたことのある食品をもとに提供しています。初めて食べた食品は連絡帳にてお知らせください。

※幼児食：献立表の食材を参考に初めて食べる食品は、ご家庭で一度食べていただけるとより安全に提供できますのでご協力お願いいたします。



2021年10月 献立表

		離乳食
1	金	<p><豚肉とポテトのトマト煮> 豚肉 14g ミックスベジタブル 21g たまねぎ 28g じゃがいも 35g カットトマト 18g 砂糖 こいくちしょうゆ コンソメ</p> <p><大根の煮物> 大根 30g 油あげ 5g にんじん 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁</p> <p><ごはん>75～90g<粥>75～90g</p>
4	月	<p><タコライス> 米 35g 合いびき肉 28g たまねぎ 21g にんじん 8.4g キャベツ 14g ブロッコリー 14g トマト缶 10g 砂糖 こいくちしょうゆ コンソメ 卵 11g</p> <p><粉ふき芋> じゃがいも 30g 塩 青のり 0.05g</p>
5	火	<p><食パン> 食パン8枚切り0.8こ <パン粥> 食パン8枚切り0.8こ 粉ミルク</p> <p><根野菜のココロスープ> 大根 28g さつまいも 21g たまねぎ 7g にんじん 3.5g コーン缶 2.1g コンソメ</p> <p><ヨーグルト> 35g</p>
6	水	<p><肉じゃが> 豚ロース 14g じゃがいも 35g にんじん 11g たまねぎ 21g さやいんげん 3.5g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁</p> <p><きのこさつま芋の煮物> さつま芋20g しめじ 5.6g えのきたけ 5.6g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁</p> <p><ごはん>75～90g<粥>75～90g</p>
7	木	<p><豆腐野菜あんかけ> 木綿豆腐 40g えのきたけ 5g たまねぎ 10g にんじん 5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁</p> <p><かぼちゃの煮物> かぼちゃ 20g にんじん 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁</p> <p><ごはん>75～90g<粥>75～90g</p>
8	金	<p><煮魚> さけ 40g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁</p> <p><じゃがいもの煮物> じゃがいも 20g さやいんげん 15g にんじん 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁</p> <p><ごはん>75～90g<粥>75～90g</p>
11	月	<p><厚揚げの煮物> 厚揚げ 28g 鶏ひき肉 11g たまねぎ 21g にんじん 7g チンゲンサイ 11g コンソメ こいくちしょうゆ かたくり粉 0.7g</p> <p><粉ふき芋> じゃがいも 30g 塩 青のり 0.05g</p> <p><ごはん>75～90g<粥>75～90g</p>
12	火	<p><炊き込みごはん> 米 35g しめじ 3.5g まいたけ 3.5g にんじん 7g 油あげ 3.5g だし汁 うすくちしょうゆ</p> <p><鶏肉の煮物> 鶏肉 28g たまねぎ 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 2g</p> <p><白菜と油揚げの煮びたし> はくさい 28g 油あげ 3.5g 砂糖 うすくちしょうゆ だし汁</p>
13	水	<p><三色丼> 米 35g 鶏ひき肉 21g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 卵 21g 砂糖 塩 だし汁 油 ほうれんそう 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁【粥の方は粥】</p> <p><味噌汁(豆腐・わかめ)> 木綿豆腐 21g カットわかめ 0.14g あわせみそ だし汁</p> <p><ヨーグルト> 35g</p>
14	木	<p><キューピーレトルト> 1こ</p> <p><バナナ> バナナ 32g</p>
15	金	<p><スパゲティナポリタン> スパゲティ 28g ツナ缶 11g たまねぎ 28g にんじん 5.6g ピーマン 4.9g 粉ミルク トマトジュース 49g 砂糖 コンソメ こいくちしょうゆ</p> <p><キャベツミルク煮> キャベツ 40g コーン缶 6g にんじん 5g 粉ミルク 塩</p>
18	月	<p><ごはん>75～90g<粥>75～90g</p> <p><かぼちゃそぼろ煮> かぼちゃ 35g 鶏ひき肉 5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁</p> <p><ブロッコリーの煮物> ブロッコリー 30g コーン缶 15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁</p>
19	火	<p><スペイン風オムレツ> 卵 21g ツナ缶 11g にんじん 5.6g たまねぎ 11g ブロッコリー 11g 牛乳 5.6g コンソメ</p> <p><なすのトマト煮> なす 20g たまねぎ 15g しめじ 10g 鶏ひき肉 7g カットトマト 18g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁</p> <p><ロールパン> ロールパン 0.8個 <ロールパン> ロールパン 0.8個 粉ミルク</p>
20	水	<p><ぶり大根> ぶり 21g 大根 35g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁</p> <p><じゃが芋のきんぴら> じゃがいも 25g にんじん 7g えのきたけ 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁</p> <p><ごはん>75～90g<粥>75～90g</p>
21	木	<p><しょうゆラーメン> ひやむぎ 28g 豚肉7g もやし 14g チンゲンサイ 18g にんじん 7g こいくちしょうゆ コンソメ</p> <p><鶏肉の煮物> 鶏肉 28g たまねぎ 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁</p> <p><ミニゼリー> 1こ</p>
22	金	<p><豆腐ミートローフ> 合いびき肉 14g 木綿豆腐 14g たまねぎ 7g にんじん 5.6g ひじき 0.11g パン粉 0.56g 塩 こいくちしょうゆ 砂糖 かたくり粉 1g</p> <p><ミニトマト> ミニトマト 14g</p> <p><マカロニミルク煮> マカロニ 5.6g きゅうり 5.6g にんじん 5.6g 粉ミルク 塩</p> <p><ごはん>75～90g<粥>75～90g</p>
25	月	<p><麻婆豆腐> 木綿豆腐 42g 豚ひき肉 14g たまねぎ 14g 白ねぎ 7g こいくちしょうゆ あわせみそ 砂糖 コンソメ かたくり粉 0.7g</p> <p><じゃがいもの煮物> じゃがいも 20g たまねぎ 20g にんじん 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁</p> <p><ごはん>75～90g<粥>75～90g</p>
26	火	<p><煮魚> さけ 40g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁</p> <p><ひじきの煮物> ひじき 0.56g 油あげ 3.5g にんじん 5.6g じゃがいも15g 蒸し大豆 14g たまねぎ 21g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁</p> <p><ごはん>75～90g<粥>75～90g</p>
27	水	<p><トマト煮> 合いびき肉 25g さつまいも 20g じゃがいも 20g たまねぎ 30g にんじん 15g ブロッコリー 15g カットトマト 8.4g キャベツ 10g コンソメ こいくちしょうゆ 砂糖</p> <p><ブロッコリーコーンドレッシング> ブロッコリー 21g コーン缶 4.9g 粉ミルク 塩</p> <p><ミニゼリー> 1こ</p>
28	木	<p><なすと豚肉のみそ炒め> なす 28g たまねぎ 14g ピーマン 3.5g にんじん 4.9g 豚肉 11g 砂糖 こいくちしょうゆ あわせみそ だし汁</p> <p><さつま芋の煮物> さつまいも 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁</p> <p><ごはん>75～90g<粥>75～90g</p>
29	金	<p><野菜とツナのピラフ> 米 35g ミックスベジタブル 14g たまねぎ 21g ツナ缶 11g コンソメ こいくちしょうゆ</p> <p><ツナと大根の煮物> ツナ缶21g 大根 2.1g にんじん 11g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁</p> <p><ミニゼリー> 1こ</p>