

献立表(乳児)

2026年10月

日 曜	時間帯		材 料 名
1 木	昼食	とうもろこし御飯 鶏のから揚げ さつま芋の味噌汁 ブロッコリーのドレッシング和え ーロゼリー	米、コーン缶、食塩 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 さつまいも、にんじん、はくさい、こまつな、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、卵 ブロッコリー、ごまドレッシング エネルギー455kcal 食塩1.8 g
	午後おやつ	パウンドケーキ、牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵
2 金	昼食	ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 もやし中華サラダ ミニトマト、バナナ	米、水 生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 もやし、きゅうり、かにかまぼこ、ハム、ツナ水煮缶、中華だしの素、酢、しょうゆ、ごま油 エネルギー543kcal 食塩1.7 g
	午後おやつ	お菓子、牛乳	
3日土曜日		お 弁 当 の 日	
5 月	昼食	麦ごはん 炒り豆腐 ブロッコリーの塩昆布 パイン	米、押麦、水 木綿豆腐、豚肉(ばら)、こまつな、にんじん、ひじき、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、和風だしの素、えだまめ ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩 エネルギー426kcal 食塩0,9 g
	午後おやつ	オレンジゼリー	粉かんてん、砂糖、水、りんご果汁50％飲料
6 火	昼食	ごま味噌つけ麺 海藻サラダ バナナ、ミニトマト	豚肉(ばら)、キャベツ、ゆで中華めん、ごま油、すりごま、だし入りみそ、中華だしの素、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、にんにく、にんじん ハム、塩こんぶ、角かんてん、キャベツ、こまつな、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、ごま エネルギー283kcal 食塩1.9 g
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイン缶
7 水	昼食	鶏のねぎぼん丼 とろろ昆布みそ汁 オレンジ	鶏もも肉、ねぎ、小麦粉、食塩、砂糖、酒、ポン酢、米 だいこん、にんじん、ごぼう、まいたけ、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ（淡色辛みそ）、とろろこんぶ、カットわかめ エネルギー300kcal 食塩2.1 g
	午後おやつ	さつま芋のパウンドケーキ、牛乳	小麦粉、さつまいも、バター、グラニュー糖、卵、牛乳、黒ごま、ベーキングパウダー
8 木	昼食	たぬきごはん さわらのごま照り焼き 小松菜の味噌汁 カル鉄サラダ バナナ	米、あおのり、めんつゆ・ストレート さわら、しょうゆ、みりん、酒、ごま こまつな、にんじん、油揚げ、ねぎ、煮干だし汁、米みそ（淡色辛みそ） 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、マヨネーズ、しょうゆ、食塩 エネルギー554kcal 食塩1.6 g
	午後おやつ	フライビーンズ、牛乳	ゆで大豆、米粉、油、砂糖、しょうゆ
9 金	昼食	ごはん 肉豆腐 ひじきと玉ねぎのサラダ オレンジ	米、水 豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、みりん、にんじん ひじき、ベーコン、たまねぎ、コーン缶、マヨネーズ、酢、食塩 オレンジ・ネーブル エネルギー388kcal 食塩1.0 g
	午後おやつ	大豆とじゃこの甘辛煮、牛乳	大豆水煮缶、しらす干し、ごま、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん
10 土	昼食	ビビンバ わかめスープ パイン	牛ひき肉、豚ひき肉、もやし、こまつな、にんじん、砂糖、中華だしの素、片栗粉、しょうゆ、水 カットわかめ、にんじん、コーン缶、ねぎ、水、中華だしの素、食塩 エネルギー522kcal 食塩1.1 g
	午後おやつ	お菓子	
13 火	昼食	SUNNY SIDE UPのパン ナポリタン コンソメスープ ブロッコリー、バナナ	ロールパン スパゲティ、たまねぎ、ピーマン、ウインナーソーセージ、ケチャップ、洋風だしの素、鶏ひき肉 キャベツ、ベーコン、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、にんじん、じゃがいも エネルギー404kcal 食塩1.9 g
	午後おやつ	きな粉ヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、きな粉、砂糖
14 水	昼食	ソイ丼 えのきと豆腐の卵スープ パイン	ベーコン、にら、豚ひき肉、水、砂糖、しょうゆ、みりん、ゆで大豆、とうもろこし、カレー粉 えのきたけ、卵、絹ごし豆腐、片栗粉、水、中華だしの素、しょうゆ、みりん、万能ねぎ エネルギー413kcal 食塩1.8 g
	午後おやつ	手作りクッキー、牛乳	砂糖、バター、卵、小麦粉、ベーキングパウダー
15 木	昼食	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ シルバーサラダ 卵のみそ汁 バナナ	米、押麦、水 メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 はるさめ、にんじん、きゅうり、ハム、マヨネーズ、食塩 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ） エネルギー431kcal 食塩1.4 g
	午後おやつ	豆乳もち	豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉

☆表記の一日の栄養量は3歳未満の乳児で計算しています。
☆献立は材料の仕入れ状況により変更する場合があります。
実施した献立は玄関に展示しておりますのでお迎えの際にご確認ください。
☆アレルギーの申請をされている場合は、原因食品を除去・代替して提供します

16 金	昼食	大豆ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 切干大根のごまネーズ 中華スープ オレンジ	米、ゆで大豆、にんじん、油揚げ、刻みこんぶ、鶏ひき肉、水、しょうゆ、酒、食塩、砂糖 鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま 切り干しだいこん、こまつな、ハム、ごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ はるさめ、にんじん、にら、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、焼きのり エネルギー538kcal 食塩2.0 g
	午後おやつ	お菓子、牛乳	
17 土	昼食	もずく丼 豆腐のみそ汁 パイン	米、もずく、にんじん、コーン（冷凍）、こまつな、豚ひき肉、しょうが、油、酒、しょうゆ、砂糖、みりん たまねぎ、にんじん、油揚げ、木綿豆腐、まいたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ） パイン缶 エネルギー513kcal 食塩1.5 g
	午後おやつ	お菓子	
19 月	昼食	麦ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーとおからのサラダ ミニトマト、パイン	米、押麦、水 豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しらたき、しょうゆ、砂糖、みりん、にんじん ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ エネルギー435kcal 食塩0.5 g
	午後おやつ	マカロニのあべかわ、牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、食塩
20 火	昼食	ジャージャー麺 ニラのマヨネーズ和え ミニトマト、バナナ	ビーフン、きゅうり、水、しょうゆ、酒、中華だしの素、ごま油、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、水、米みそ（甘みそ）、砂糖、しょうゆ、酒、片栗粉 にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ（うすくち）、マヨネーズ エネルギー632kcal 食塩1.2 g
	午後おやつ	おふのきな粉ラスク、牛乳	焼ふ、バター、砂糖、きな粉
21 水	昼食	豆腐とひき肉の和風中華丼 ニラ玉スープ パイン	豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、木綿豆腐、たけのこ（水煮缶）、チンゲンサイ、ごま油、しょうゆ、オイスターソース、砂糖、中華だしの素、酒、片栗粉 にら、にんじん、たまねぎ、卵、水、中華だしの素、食塩 エネルギー520kcal 食塩1.0 g
	午後おやつ	コーンフレーク、牛乳	コーンフレーク
22 木	昼食	ごはん さばの照り焼き おくらとちくわの海苔あえ 豆腐の味噌汁 オレンジ	米、水 さば、しょうゆ、みりん、酒 オクラ、ちくわ、焼きのり、酢、しょうゆ、砂糖 木綿豆腐、こまつな、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、卵 エネルギー612kcal 食塩1.7 g
	午後おやつ	お菓子、牛乳	アレルゲン除去市販菓子
23 金	昼食	麦ごはん 切干し中華炒め 大豆サラダ バナナ	米、押麦、水 ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、豚ひき肉、しょうゆ、オイスターソース、酒、片栗粉、おろしにんにく 魚肉ソーセージ、大豆水煮缶、キャベツ、にんじん、きゅうり、食塩、マヨネーズ、酢 エネルギー449kcal 食塩1.0 g
	午後おやつ	ミルク蒸しパン、牛乳	小麦粉、牛乳、砂糖、ベーキングパウダー
24日土曜日		お 弁 当 の 日	
26 月	昼食	麦ごはん マーボー豆腐 きゅうりの華風サラダ オレンジ	米、押麦、水 木綿豆腐、豚ひき肉、にら、にんじん、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ（淡色辛みそ）、砂糖、酒、水、片栗粉 きゅうり、にんじん、もやし、しらたき、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 エネルギー500kcal 食塩1.2 g
	午後おやつ	お菓子、牛乳	
27 火	昼食	SUNNY SIDE UPのパン ポークビーンズ 小松菜のサラダ バナナ	ロールパン 豚肉(肩ロース)、酒、ゆで大豆、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、にんにく、ホールトマト缶詰、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、パセリ粉 こまつな、にんじん、ベーコン、コーン缶、もやし、しょうゆ、マヨネーズ、ごま エネルギー439kcal 食塩1.5 g
	午後おやつ	ジャーマンポテト、牛乳	じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、パセリ、食塩、こしょう、油
28 水	昼食	肉みそごぼう丼 三糸湯 パイン	豚肉(ばら)、ごぼう、ピーマン、にんじん、万能ねぎ、おろししょうが、酒、砂糖、米みそ（甘みそ）、しょうゆ、ごま、米 ベーコン、卵、キャベツ、にんじん、ねぎ、おろししょうが、中華スープ、酒、食塩、水 エネルギー517kcal 食塩1.3 g
	午後おやつ	ツナパン、牛乳	ホットケーキ粉、牛乳、卵、ツナ水煮缶、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉
29 木	昼食	ごはん さわらのコーンマヨネーズ焼き ひじきの栄養サラダ 豆乳ごまみそ汁 バナナ	米、水 さわら、食塩、小麦粉、油、バター、マヨネーズ、クリームコーン缶、粉チーズ、パセリ粉 ツナ水煮缶、ひじき、にんじん、コーン缶、キャベツ、しょうゆ、ごまドレッシング、ごま油、えだまめ（冷凍） じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調製豆乳、ねりごま、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ） エネルギー544kcal 食塩1.8 g
	午後おやつ	さつま芋の甘煮、牛乳	さつまいも、砂糖、しょうゆ
30 金	昼食	ドライカレーライス かぼちゃサラダ ブロッコリー、ーロゼリー	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんにく、ピーマン、にんじん、しょうが、油、カレー粉、洋風だしの素、ウスターソース、トマトピューレ、砂糖、米粉 かぼちゃ、ハム、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩 エネルギー534kcal 食塩1.0 g
	午後おやつ	かぼちゃケーキ、牛乳	かぼちゃ、無塩バター、砂糖、卵、ホットケーキ粉、牛乳
31 土	昼食	豚丼 もずく味噌汁 パイン	米、豚肉、キャベツ、にんにくチューブ、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、油、醤油、みりん、ごま もずく、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、わかめ、味噌、だし汁 エネルギー444kcal 食塩1.4 g
	午後おやつ	お菓子	