



10月 献立表



令和3年

ナーサリー稚谷

日曜	献立名	あか			きいろ		みどり		その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 金	チーズ 麦茶	親子丼 味噌汁 青菜の煮浸し りんご 麦茶	お好み焼き 牛乳	鶏肉 鶏卵 味噌 高野豆腐 豚肉 かつお節 牛乳 チーズ	米 油 薄力粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	人参 玉ねぎ グリンピース 昆布 干しいたけ 南瓜 わかめ チンゲン菜 もやし りんご キャベツ 青のり	水 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー 塩 中濃ソース		
2 土	大根煮 麦茶	豚丼 味噌汁 じゃが芋のバターおかか和え オレンジ 麦茶	かぼちゃ春巻きパイ 牛乳	味噌 味噌 木綿豆腐 かつお節 スキムミルク 牛乳	米 油 じゃが芋 薄力粉 砂糖 香ばすの皮	玉ねぎ 人参 しょうが 昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 青のり オレンジ 南瓜 大根	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 麦茶		
4 月	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のサラダ りんご 麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 マーマレード 砂糖 油 ごま油 無塩バター 薄力粉 さつま芋	昆布 干しいたけ かつお節 切干大根 小松菜 人参 りんご	水 こいちしようゆ 料理酒 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー		
5 火	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 さんまのから揚げ 白菜の和え物 オレンジ 麦茶	キャロットパンケーキ 牛乳	さんま 牛乳	米 ごま油 片栗粉 油 薄力粉 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 えのき草 万能ねぎ 白菜 きゅうり オレンジ	水 こいちしようゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー		
6 水	蒸しじゃが芋 麦茶	中華丼 ワンダンスープ 春雨と野菜のサラダ チーズ 麦茶	マカロニきな粉 小魚 牛乳	豚肉 チーズ きな粉 煮干し 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 フタクシ 味噌 油 ごま マカロニ じゃが芋	白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 しめじ わかめ きゅうり コーン	水 こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶		
7 木	人参煮 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 たらごま照り焼き 白菜のトマトドレッシングサラダ パナナ 麦茶	黄桃蒸しパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 たら 牛乳	米 きび 黒米 砂糖 ごま 薄力粉	昆布 干しいたけ かつお節 にら 白菜 大根 きゅうり パナナ 黄桃 人参	水 こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー		
8 金	パン菓子 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き キャベツの和え物 柿 麦茶	チーズパイ 牛乳	鶏肉 味噌 鶏卵 牛乳 チーズ	米 さつま芋 小切粒 砂糖 ごま油 バイシート パン菓子	昆布 干しいたけ 人参 まいたけ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 かき	水 こいちしようゆ 料理酒 穀物酢 みりん		
9 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉のケチャップ炒め 白菜のお浸し グレープフルーツ 麦茶	ソフトクッキー 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 かつお節 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 ウエハース	昆布 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 チンゲン菜 グレープフルーツ	水 料理酒 トマトケチャップ 塩 こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー		
11 月	パン菓子 麦茶	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩焼き 野菜炒め パナナ 麦茶	ミルクぐずもち 麦茶	鶏肉 牛乳 きな粉	米 油 砂糖 片栗粉 パン菓子	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 長ねぎ 焼きのり キャベツ 小松菜 人参 パナナ	水 こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶		
12 火	大根煮 麦茶	ご飯 野菜スープ チキンスープポール もやしときゅうりのマヨ醤油和え オレンジ 麦茶	パナナ蒸しパン 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	白菜 人参 コーン 玉ねぎ もやし きゅうり オレンジ パナナ 大根	水 チキンスープの素 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー		
13 水	クラッカー 麦茶	麦ご飯 ポークカレー ひじきと大根のサラダ チーズ 麦茶	オレンジゼリー 麦茶	豚肉 チーズ	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 クラッカー	玉ねぎ 人参 ひじき 大根 オレンジジュース アガー	水 カレール 穀物酢 塩 麦茶		
14 木	人参煮 麦茶	ご飯 具沢山汁 鶏肉の塩焼き 野菜の味噌和え バイナップル 麦茶	焼き芋 牛乳	木綿豆腐 鶏肉 味噌 牛乳	米 厚芋 ごま 砂糖 さつま芋	昆布 干しいたけ 人参 ごぼう 万能ねぎ 白菜 ほうれん草 バイナップル	水 こいちしようゆ 料理酒 麦茶		
15 金	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 肉豆腐 野菜の人参ドレッシング和え りんご 麦茶	クリームあんみつ 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 クリーム あずき	米 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ 南瓜 小松菜 なめこ 玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ もやし わかめ りんご 寒天 黄桃 バナナ	水 万能つゆ みりん 人参ドレッシング 麦茶		
16 土	蒸しじゃが芋 麦茶	ピビンパ丼 中華スープ 中華サラダ チーズ 麦茶	寒天ミルクプリン ウエハース 麦茶	豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま ミルクプリンの素 ウエハース じゃが芋	しょうが ほうれん草 人参 玉ねぎ コーン 干しいたけ 大根 チンゲン菜	水 こいちしようゆ チキンスープの素 穀物酢 麦茶 塩		
18 月	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 つくね焼き 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 牛乳 スキムミルク	米 小切粒 パン粉 ごま さつま芋 砂糖 無塩バター ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ごぼう しょうが 白菜 小松菜 グレープフルーツ	水 料理酒 みりん こいちしようゆ 麦茶		
19 火	チーズ 麦茶	にゅうめん ちくわのカレー風味揚げ キャベツの味噌マヨ和え パナナ 麦茶	わかめご飯 小魚 麦茶	油揚げ 焼き竹輪 味噌 煮干し チーズ	そうめん 薄力粉 片栗粉 油 ごま 味噌 ノンエッグマヨネーズ 米	干しいたけ 人参 万能ねぎ キャベツ ほうれん草 パナナ わかめご飯の素	水 万能つゆ こいちしようゆ 塩 水 カレール 麦茶		
20 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 ハンバーグ ブロッコリーともやしのりし和え オレンジ 麦茶	小豆蒸しパン 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 小豆 牛乳	米 パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー もやし 人参 焼きのり オレンジ 南瓜	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー		
21 木	人参煮 麦茶	ハヤシライス ごぼうサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	パウンドケーキ 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 鶏卵	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ ごぼう もやし 小松菜 りんごソース	水 ハヤシソース こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー		
22 金	蒸しじゃが芋 麦茶	【霜降】きのご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふうふき大根 柿 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	油揚げ さわら 味噌 牛乳	米 小切粒 砂糖 ごま コーンフレーク 無塩バター マシュマロ じゃが芋	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 昆布 干しいたけ 人参 長ねぎ 大根 万能ねぎ かき	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ 麦茶		
23 土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 粉ふき芋 りんご 麦茶	チーズ入りハンケーキ 麦茶	味噌 木綿豆腐 豚肉 チーズ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 薄力粉 せんべい	昆布 干しいたけ 切干大根 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 人参 青のり りんご	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー		
25 月	クラッカー 麦茶	ご飯 中華玉子スープ さつま芋入り肉団子 春雨の炒め物 チーズ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	鶏卵 豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 さつま芋 片栗粉 春雨 油 砂糖 薄力粉 クラッカー	大根 にら 人参 万能ねぎ 白菜 こいちしようゆ	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー		
26 火	大根煮 麦茶	お野菜パン ミルクスープ 豆腐ステーキきのこソース マカロニサラダ オレンジ 麦茶	チャーハン 麦茶	牛乳 スキムミルク 木綿豆腐 豚ひき肉 鶏肉	野菜パン 薄力粉 油 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 米 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 コーン しめじ えのき草 ビーマン きゅうり オレンジ 長ねぎ 大根	水 チキンスープの素 塩 麦茶 こいちしようゆ		
27 水	蒸しじゃが芋 麦茶	ミートソースパゲティ コンソメスープ ほうれん草とささ身のサラダ りんご 麦茶	塩昆布ご飯 小魚 麦茶	豚ひき肉 鶏肉 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 白菜 えのき草 ほうれん草 もやし りんご 塩昆布	水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶		
28 木	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 まぐろフライ 白菜の海苔和え パナナ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	味噌 まぐろフライ 牛乳	米 油 片栗粉 食パン せんべい	昆布 干しいたけ かつお節 大根 万能ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり パナナ りんごソース	水 トマトケチャップ こいちしようゆ 麦茶		
29 金	人参煮 麦茶	【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのライスグラタン きのこソース キャベツとりんごのサラダ 柿 麦茶	二色ゼリー ウエハース 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ	米 油 ホワイソース パン粉 砂糖 ウエハース	南瓜 玉ねぎ (せり) しめじ エリンギ えのき草 チンゲン菜 キャベツ りんご コーン きゅうり かき オレンジジュース アガー ぶどうジュース 人参	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶		
30 土	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁 小松菜のごま和え グレープフルーツ 麦茶	ケチャップライス 牛乳	味噌 豚肉 牛乳 煮干し	米 小切粒 じゃが芋 油 砂糖 ごま 無塩バター	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 もやし グレープフルーツ コーン ビーマン	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶 トマトケチャップ 塩 チキンスープの素		

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	
幼	目標量	585	20.5	18.9	270	1.6
児	平均量	587	21.5	18.1	278	1.6
乳	目標量	476	16.6	13.7	225	1.5
児	平均量	485	17.4	14.4	229	1.3



10月 献立表【補食・夕食】



令和3年

ナーサリー 糀谷

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	夕食	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	ご飯 すまし汁 かれのい味噌焼き 浅漬け 麦茶	せんべい 果物 麦茶	かれのい 味噌	米 小切麩 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 大根 人参 きゅうり りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
2 土	ご飯 味噌汁 車麩のチャンプルー かぼちゃの煮物 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉	米 車麩 油	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶 塩
4 月	鶏肉のしくれ煮 味噌汁 チンゲン菜のお浸し 麦茶	ミニ鶏肉のしくれ煮 麦茶	鶏肉 味噌 かつお節	米	玉ねぎ しょうが グリンピース 昆布 干しいたけ 白菜 人参 わかめ チンゲン菜 キャベツ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
5 火	ご飯 味噌汁 さわらのパン粉焼き ポテトサラダ 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 さわら かつお節	米 パン粉 油 じゃが芋 砂糖	昆布 干しいたけ 玉ねぎ しめじ 小松菜 パセリ きゅうり 人参	水 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ
6 水	ご飯 すまし汁 豆腐の味噌そぼろ煮 大根の和風マヨ和え 麦茶	味噌ご飯 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 味噌	米 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ごま	昆布 干しいたけ キャベツ 人参 万能ねぎ 玉ねぎ 大根 ほうれん草	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
7 木	ご飯 味噌汁 あじの漬け焼き ひじきの煮物 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 あじ 油揚げ	米 ごま油	昆布 干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 ひじき しらたき 人参 グリンピース コーン	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩
8 金	ご飯 味噌汁 豚肉の旨煮 小松菜の和え物 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 豚肉	米 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ わかめ 玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
9 土	ピラフ コンソメスープ 大根のコロコロサラダ 麦茶	ミニピラフ 麦茶	鶏肉	米 油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ えのき茸 小松菜 大根 きゅうり	水 チキンスープの素 塩 麦茶
11 月	ご飯 味噌汁 さばのごまみりん焼き 白菜の煮浸し 麦茶	ごま塩ご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 さば 油揚げ	米 さつま芋 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 万能ねぎ 白菜 人参	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶 塩
12 火	豚きのこ餅 味噌汁 ブロッコリーの海苔和え 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	豚肉 味噌	米 油 砂糖 片栗粉 小切麩 クラッカー	しめじ えのき茸 人参 玉ねぎ 昆布 干しいたけ キャベツ 小松菜 ブロッコリー 焼きのり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
13 水	きつねうどん 豚肉とかぼちゃの煮物 麦茶	ミニきつねうどん 麦茶	油揚げ 豚肉	うどん	ほうれん草 人参 長ねぎ 昆布 南瓜 玉ねぎ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
14 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き もやしナムル 麦茶	青のごり飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま	昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ もやし ほうれん草 人参 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩
15 金	ご飯 すまし汁 たらの味噌煮 ビーフン炒め 麦茶	おかかご飯 麦茶	たら 味噌 かつお節	米 小切麩 砂糖 ビーフン ごま油	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 人参 ビーマン	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん チキンスープの素 麦茶
16 土	ご飯 味噌汁 チキンローフ キャベツの酢の物 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 パン粉 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ えのき茸 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ゆかり	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
18 月	ご飯 味噌汁 さわらのマヨネーズ焼き スパゲティサラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 さわら	米 ノンエッグマヨネーズ スパゲティ 油 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ きゅうり 人参 コーン	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶
19 火	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのゆかり和え 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 豚肉	米 さつま芋 油 せんべい	昆布 干しいたけ 切干大根 しめじ 玉ねぎ しょうが ブロッコリー 人参 ゆかり オレンジ	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
20 水	ご飯 すまし汁 高野豆腐とひき肉の煮物 ほうれん草とわかめの酢味噌和え 麦茶	味噌ご飯 麦茶	高野豆腐 豚ひき肉 味噌	米 じゃが芋 小切麩 砂糖 片栗粉 ごま	昆布 干しいたけ チンゲン菜 人参 ほうれん草 もやし わかめ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 穀物酢 麦茶
21 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き キャベツのおかか和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 鶏肉 かつお節	米 ごま油	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 万能ねぎ しょうが にんにく キャベツ チンゲン菜 人参	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
22 金	焼きうどん 味噌汁 さつま芋サラダ 麦茶	ミニ焼きうどん 麦茶	豚肉 かつお節 味噌 高野豆腐	うどん 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 昆布 干しいたけ わかめ ほうれん草 きゅうり	中濃ソース こいくちしょうゆ 水 塩 麦茶
23 土	鶏肉の蒲焼き 味噌汁 大根のごま和え 麦茶	ミニ鶏肉の蒲焼き 麦茶	鶏肉 味噌	米 薄力粉 油 砂糖 小切麩 ごま	焼きのり 昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 大根 人参 小松菜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
25 月	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー風味炒め キャベツと油揚げのお浸し 麦茶	ごま塩ご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉 油揚げ かつお節	米 油 ごま	昆布 干しいたけ 南瓜 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参	水 カレー粉 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶
26 火	ご飯 味噌汁 かれのい煮つけ じゃが芋のきんぴら 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 かれのい	米 小切麩 砂糖 じゃが芋 油 ごま せんべい	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 人参 ビーマン パナナ	水 万能つゆ みりん 麦茶
27 水	ご飯 コンソメスープ 豚肉のソテー 大根マリネ 麦茶	コーンご飯 麦茶	豚肉	米 さつま芋 油 砂糖	人参 えのき茸 玉ねぎ 大根 きゅうり コーン	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
28 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 野菜炒め 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉	米 油	昆布 干しいたけ 人参 小松菜 チンゲン菜 玉ねぎ わかめごぼうの素	水 塩 料理酒 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 麦茶
29 金	ツナそぼろ丼 味噌汁 鶏ささみときゅうりのマヨ和え 麦茶	ミニツナそぼろ丼 麦茶	ツナ 味噌 高野豆腐 鶏肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 焼きのり 昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 きゅうり もやし	水 こいくちしょうゆ 麦茶
30 土	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のパーベキューソース焼き フレンチサラダ 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	鶏肉	米 さつま芋 砂糖 油 クラッカー	しめじ チンゲン菜 しょうが にんにく りんごソース キャベツ きゅうり 人参 りんご	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶

