

令和6年10月 1歳児

予定献立表

担当 沼井 瑞樹

日 曜	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	栄養価	加減量
			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 火	ゆかりごはん 若鶏唐揚げ コールスローサラダ 大根と小松菜のすまし汁 柿 牛乳	いちごジャムサンド 麦茶	とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ さとう こめこ ちようごうゆ しょくばん かたくりこ	うめびしお しょうが キャベツ にんじん コーン わかめ きゅうり たまねぎ だいこん こまつな かき イチゴジャム	1食分：415kcal たんぱく質：15.1g 脂質：11.8g	加減量：106mg 食塩相当量：1.5g
2 水	テールロール ミートボール ポテトとコーン 野菜スープ バナナ 牛乳	五平もち 麦茶	ふたひきにく ぎゅうにゅう みそ	しるパン さとう こめこのパンこ こめ じゃがいも もちこめ	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ コーン バナナ パセリ	1食分：408kcal たんぱく質：16.5g 脂質：12.8g	加減量：132mg 食塩相当量：1.5g
3 木	ごはん 親子煮 はりはり漬け チンゲン菜のスープ ヨーグルト 牛乳	アップルトースト 麦茶	とりにく たまご だいす ちくわ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ さとう しょくばん	たまねぎ にんじん いとみつば きりほしだいこん もやし ちんげんさい わかめ りんご	1食分：392kcal たんぱく質：19.8g 脂質：11.3g	加減量：206mg 食塩相当量：1.3g
4 金	ごはん 鶏肉のパーベキュー焼き ごぼうとひじきのサラダ マカロニ野菜スープ オレンジ 牛乳	ドーナツ 麦茶	とりにく まぐろ ベーコン きゅうにゅう とうふ だっしふんにゅう	こめ ちようごうゆ さとう マカロニ こむぎこ	りんご にんじん たまねぎ ピーマン ごぼう ひじき キャベツ しめじ パセリ オレンジ	1食分：414kcal たんぱく質：15.8g 脂質：13.4g	加減量：146mg 食塩相当量：0.9g
5 土	ソースうどん にんじんサラダ きのこのスープ ヨーグルト 牛乳	青菜ベーコンの混ぜごはん 麦茶	ふたひきにく かつおぶし まぐろ ちくわ ヨーグルト きゅうにゅう ベーコン	うどん ちようごうゆ さとう こめ オリーブゆ	たまねぎ にんじん キャベツ あおのり コーン しめじ こまつな しめじ はくさい エリンギ	1食分：400kcal たんぱく質：17.0g 脂質：15.5g	加減量：199mg 食塩相当量：1.5g
7 月	六穀ごはん さんまのパン粉焼きトマトソース 小松菜とれんこんのサラダ 粉ふき芋 すまし汁 カルピスゼリー 牛乳	コーンマヨトースト 麦茶	くらだいす さんま とうふ きゅうにゅう にゅうさんきんいりょう だっしふんにゅう	こめ げんまい おおむぎ こめこのパンこ ちようごうゆ さとう じゃがいも しょくばん マヨドレ	トマトかん たまねぎ こまつな にんじん れんこん ひじき しめじ ねぶかねぎ わかめ コーン かんてん パセリ	1食分：365kcal たんぱく質：14.6g 脂質：13.9g	加減量：136mg 食塩相当量：1.4g
8 火	ごはん レバーの竜田揚げ 春雨ソテー 白菜の豆乳スープ かき 牛乳	あんかけうどん 麦茶	ふたひきにく ちくわ とうふ きゅうにゅう あぶらあげ	こめ かたくりこ ちようごうゆ はるさめ うどん さとう	にんじん キャベツ コーン にら あかピーマン かき はくさい たまねぎ こねぎ ほししいだけ しょうが	1食分：368kcal たんぱく質：14.6g 脂質：7.4g	加減量：120mg 食塩相当量：1.4g
9 水	ごはん チキンのもみじ焼き カラフルピーマンソテー 春雨サラダ 大根と厚揚げのみそ汁 フルーツヨーグルト和え 牛乳	揚げさつまいも 麦茶	とりにく ヨーグルト あつあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ マヨドレ はるさめ さとう さつまいも	にんじん ピーマン きいろピーマン こまつな あかピーマン だいこん オレンジピーマン きゅうり キャベツ コーン しめじ パインかん ももかん	1食分：365kcal たんぱく質：15.2g 脂質：10.0g	加減量：164mg 食塩相当量：1.0g
10 木	ごはん ぎせい豆腐 小松菜としめじの炒め煮 なすとなめこのみそ汁 オレンジ 牛乳	きなこサンド 麦茶	たまご とうふ ふたひきにく まぐろ あぶらあげ むぎみそ ぎゅうにゅう きなこ	こめ しょくばん さとう ちようごうゆ とうにゅういりマーガリン	にんじん ひじき さやいんげん しめじ こまつな しめじ なす はねぎ なめこ だいこん オレンジ	1食分：426kcal たんぱく質：19.8g 脂質：17.2g	加減量：194mg 食塩相当量：1.3g
11 金	インド風ほうれん草カレー コーンときゅうりのサラダ 厚揚げと野菜のスープ ヨーグルト 牛乳	焼き芋 麦茶	とりにく だいす だっしふんにゅう あつあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こめこ ちようごうゆ パター マヨドレ さつまいも	たまねぎ ほうれんそう トマトかん きゅうり レモン にんじん キャベツ コーン	1食分：387kcal たんぱく質：16.3g 脂質：9.2g	加減量：245mg 食塩相当量：1.4g
12 土	鶏の照り焼き丼 大豆とひじきの煮物 豆腐のすまし汁 ヨーグルト 牛乳	うめおかおにぎり 麦茶	とりにく かつおぶし だいす ちくわ ヨーグルト きゅうにゅう とうふ	こめ さとう	しょうが ねぶかねぎ びーまん あまのり ひじき にんじん しめじ こまつな うめほし	1食分：419kcal たんぱく質：20.4g 脂質：10.7g	加減量：199mg 食塩相当量：1.1g
15 火	六穀ごはん さばの塩焼き かぼちゃ焼き 田舎煮 大根のみそ汁 リンゴゼリー 牛乳	バナナの蒸しパン 麦茶	くらだいす まさば あつあげ きゅうにゅう とりにく だいす むぎみそ	こめ げんまい おおむぎ ちようごうゆ さとう こむぎこ	かぼちゃ れんこん だいこん ほうれんそう にんじん しめじ リンゴジュース かんてん バナナ レーズン	1食分：403kcal たんぱく質：16.7g 脂質：14.3g	加減量：141mg 食塩相当量：0.9g
16 水	胚芽パン レタスのスープ ローストチキン フロッコリー マカロニチーズサラダ バナナ 牛乳	子ぎつねおにぎり 麦茶	とりにく あつあげ チーズ きゅうにゅう あぶらあげ	はいがパン ちようごうゆ まかに マヨドレ さとう こめ	たまねぎ フロッコリー きゅうり にんじん コーン レタス ほうれんそう バナナ	1食分：402kcal たんぱく質：18.7g 脂質：14.7g	加減量：216mg 食塩相当量：1.8g
17 木	コーンもやし味噌ラーメン ウィンナー キャベツと卵のサラダ かき 牛乳	ツナと大豆のおこわ 麦茶	ふたひきにく むぎみそ みそ ウィンナー たまご まぐろ きゅうにゅう だいす	ちようかめん さとう さとう こむぎこ オリーブゆ もちこめ こめ	もやし こまつな ねぶかねぎ キャベツ コーン にんじん レモン かき ほししいだけ	1食分：414kcal たんぱく質：18.1g 脂質：15.2g	加減量：126mg 食塩相当量：1.0g
18 金	ごはん 回鍋肉 きゅうりともやしの和え物 かぼちゃのスープ ヨーグルト 牛乳	みかん蒸しパン 麦茶	ふたひきにく みそ ヨーグルト むぎみそ ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ	こめ ちようごうゆ さとう こむぎこ	キャベツ ピーマン にんじん きゅうり もやし かぼちゃ たまねぎ しょうが オレンジジュース	1食分：420kcal たんぱく質：17.4g 脂質：14.8g	加減量：210mg 食塩相当量：0.8g
19 土	塩焼きそば 水菜と厚揚げの和え物 かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	わかめコーンおにぎり 麦茶	ふたひきにく あつあげ とうふ むぎみそ ヨーグルト きゅうにゅう	ちようかめん こめ ちようごうゆ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぶかねぎ あおのり みずな かぼちゃ えのきたけ わかめ コーン	1食分：398kcal たんぱく質：18.6g 脂質：9.0g	加減量：239mg 食塩相当量：1.6g
21 月	六穀ごはん かぼちゃの天ぷら 鮭のちゃんちゃん焼き 生揚げとわかめのすまし汁 ぶどうゼリー 牛乳	ウィンナーと コーンのケーキ 麦茶	くらだいす さけ むぎみそ あつあげ きゅうにゅう ウィンナー だっしふんにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう こめこ こむぎこ かたくりこ ちようごうゆ	キャベツ にんじん もやし かぼちゃ わかめ ねぶかねぎ コーン かんてん ぶどうジュース	1食分：399kcal たんぱく質：15.9g 脂質：13.2g	加減量：139mg 食塩相当量：1.2g
22 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 白菜のサラダ 豆腐と刻み昆布のみそ汁 ヨーグルト 牛乳	いもようかん 麦茶	とりにく とうふ むぎみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう マーマレード じゃがいも さつまいも	にんじん はくさい レーズン きゅうり もやし きざみこんぶ ねぶかねぎ かんてん	1食分：400kcal たんぱく質：15.0g 脂質：10.6g	加減量：210mg 食塩相当量：1.1g
23 水	ごはん 家常豆腐 ちくわの磯部焼き かぼちゃのサラダ にらとえのきたけのすまし汁 バナナ 牛乳	ラスク 麦茶	ふたひきにく あつあげ みそ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ ちようごうゆ マヨドレ フランスパン こめこ とうにゅういりマーガリン	にんじん たまねぎ にら ほししいだけ こまつな キャベツ かぼちゃ きゅうり もやし バナナ あおのり えのきたけ	1食分：397kcal たんぱく質：14.0g 脂質：11.4g	加減量：141mg 食塩相当量：1.5g
24 木	ごはん チキンカツ 野菜のマリネ 白菜と生揚げのスープ 柿 牛乳	納豆チヂミ 麦茶	とりにく あつあげ きゅうにゅう チーズ なとう	こめ こむぎこ こめこのパンこ こめこ ちようごうゆ さとう じゃがいも	だいこん にんじん あかピーマン きゅうり たまねぎ はくさい ほうれんそう かき にら	1食分：382kcal たんぱく質：18.2g 脂質：9.4g	加減量：141mg 食塩相当量：1.6g
25 金	きつね肉うどん 切り干し大根のかきあげ 水菜の和風サラダ オレンジ 牛乳	炊き込みごはん 麦茶	ふたひきにく あぶらあげ まぐろ きゅうにゅう	うどん さとう かたくりこ こめこ ちようごうゆ こめ	ほししいだけ ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ きりほしだいこん えだまめ みずな ごぼう きざみこんぶ オレンジ	1食分：387kcal たんぱく質：15.3g 脂質：12.9g	加減量：179mg 食塩相当量：1.6g
26 土	焼肉風どんぶり 青菜の和え物 わかめのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	ツナピラフ 麦茶	ふたひきにく あぶらあげ むぎみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう まぐろ	こめ さとう ちようごうゆ	たまねぎ キャベツ しょうが りんごジュース にんじん ねぶかねぎ ほうれんそう もやし わかめ えのきたけ しめじ グリンピース にら だいこん	1食分：410kcal たんぱく質：17.9g 脂質：9.2g	加減量：186mg 食塩相当量：1.7g
28 月	六穀ごはん 煮魚 納豆小松菜和え 根菜汁 オレンジゼリー 牛乳	ヨーグルトケーキ 麦茶	くらだいす ムキかれい なとう あぶらあげ きゅうにゅう ヨーグルト だっしふんにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう こむぎこ ちようごうゆ	しょうが こまつな だいこん にんじん ごぼう ほししいだけ うめびしお かんてん オレンジジュース	1食分：362kcal たんぱく質：17.3g 脂質：8.4g	加減量：218mg 食塩相当量：1.2g
29 火	きのこスパゲティ ツナサラダ 大根のスープ かき 牛乳	さつまいもプリン 麦茶	ベーコン まぐろ だいす ウィンナー きゅうにゅう だっしふんにゅう せうちん	スパゲティ ちようごうゆ さとう さつまいも	たまねぎ えのきたけ しめじ やきのり キャベツ あかピーマン ピーマン コーン だいこん こまつな かき	1食分：425kcal たんぱく質：17.5g 脂質：15.7g	加減量：213mg 食塩相当量：1.3g
30 水	コーンパン さくさくチキン もやしのカレーサラダ キャベツと生揚げのスープ バナナ 牛乳	鮭と塩昆布のおにぎり 麦茶	とりにく ちくわ あつあげ きゅうにゅう さけ	コーンパン さとう ちようごうゆ マヨドレ こめこのパンこ こめ コーンフレーク	にんじん もやし びーまん キャベツ ほうれんそう たまねぎ ばなな しおこんぶ	1食分：394kcal たんぱく質：19.5g 脂質：12.5g	加減量：182mg 食塩相当量：1.9g
31 火	お楽しみ給食 ハロウィン キャロットライス ハンバーグ フロッコリーのサラダ かぼちゃのポタージュ りんご 牛乳	ハロウィンケーキ 麦茶	ふたひきにく とうふ きゅうにゅう だっしふんにゅう とうにゅう	こめ こめこのパンこ さとう ちようごうゆ こむぎこ	にんじん たまねぎ フロッコリー キャベツ コーン あかピーマン かぼちゃ グリンピース りんご パセリ	1食分：414kcal たんぱく質：16.3g 脂質：13.8g	加減量：171mg 食塩相当量：0.9g

\*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。

\*9時頃に朝のおやつと牛乳を提供いたします。(1・2歳児クラス)

\*月に一回、お楽しみ給食があります。

