



2024年10月 赤坂台こども園 メニュー



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。



★の日はお楽しみ会メニューです

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				献立		おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料		
1	火	炒り豆腐 ブロッコリーともやしのおかか和え ごはん 中華スープ フルーツ(バナナ)	油・砂糖・調合ごま油 米(国産)	豆腐・豚肉・卵 かつお節	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・しょうが ブロッコリー・緑豆もやし 白菜・キャベツ・青ねぎ バナナ	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	パン 牛乳	パン (いちごジャム) 牛乳		
2	水	アジのチーズムニエル 燕さつま芋 大根サラダ ごはん 味噌汁	小麦粉・油 さつま芋 油・砂糖 米(国産)	あじ・粉チーズ 赤みそ・白みそ	大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・しめじ・わかめ	塩 醤油・酢 だし	ごまちゃんすこう 牛乳	小麦粉・白ごま・油 砂糖・塩 牛乳		
3	木	鶏じゃが ちくわとほうれん草のソテー 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	じゃが芋・油・砂糖 油 米(国産)・押麦	鶏肉 ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリンピース ほうれん草・キャベツ えのきたけ・青ねぎ 黄桃(缶詰)	だし・本みりん・料理酒・醤油 チキンコンソメ だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳		
4	金	醤油ラーメン 白菜のさっぱり和え かぼちゃのフリッター フルーツ(オレンジ)	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖 小麦粉・天ぷら粉・油	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・緑豆もやし きゅうり・白菜・しめじ かぼちゃ オレンジ	中華だし・塩・醤油・オイスターソース 酢・醤油・本みりん	そばろおにぎり 牛乳	米(国産)・鶏ひき肉・油・醤油 砂糖・本みりん・卵・塩		
5	土	洋風バラ寿司 うす揚げとほうれん草の煮浸し すまし汁	米(国産)・砂糖 砂糖	しらす・ウインナー 油揚げ	コーン・人参・さやえんどう・のり ほうれん草 大根・玉ねぎ・青ねぎ	酢・塩・醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳		
7	月	ハムとほうれん草のオムレツ ブロッコリーのサラダ じゃこ大豆 ごはん 味噌汁	油 油・砂糖 油・砂糖 米(国産) 巻麩	卵・豆乳・ハム しらす・大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ほうれん草 ブロッコリー・人参・コーン 白菜・わかめ	塩・チキンコンソメ・トマトケチャップ 醤油・酢 醤油・料理酒 だし	ハインカン 牛乳	寒天・砂糖 おろしハイン 牛乳		
8	火	秋野菜マーボー ちくわと切干大根の中華和え ごはん 中華スープ フルーツ(黄桃)	砂糖・調合ごま油・油・でん粉 砂糖・調合ごま油 米(国産)	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・煮込み・赤みそ ちくわ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・れんこん・チンゲン菜・干しいたけ 切干大根・きゅうり・人参 キャベツ・カリフラワー 黄桃(缶詰)	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油 中華だし・醤油・塩	パン 牛乳	パン (いちごジャム) 牛乳		
9	水	鶏肉と野菜の甘酢炒め 胡瓜と白菜のしらす和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(ハイン)	油・砂糖・でん粉 米(国産)・押麦	鶏肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	しめじ・玉ねぎ・人参・キャベツ きゅうり・白菜 ほうれん草・大根 ハイン(缶詰)	酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし 醤油・本みりん・だし だし	ホットドッグ 牛乳	ドックパン・キャベツ・塩 油・ポークウィンナー・トマトケチャップ 牛乳		
★	木	チキンソテー和風きのこソース ポテトフライ マカロニサラダ ごはん スープ	油・砂糖・でん粉 ポテトフライ・油 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉 豆腐	エリンギ・しめじ 人参・玉ねぎ	醤油・本みりん・料理酒 塩 チキンコンソメ	お楽しみケーキ(黄桃) 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・バター オリーブ油・黄桃(缶詰)・ホイップクリーム・粉糖 牛乳		
11	金	サバの煮付け かぼちゃのバター焼 ほうれん草と白菜の赤しそ和え きのこの炊き込みごはん 味噌汁	砂糖 バター 米(国産)	さば 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ ほうれん草・白菜 人参・まいたけ・エリンギ・しめじ・えのきたけ わかめ・緑豆もやし	醤油・料理酒・だし ゆかり 醤油・みりん風調味料・料理酒・だし だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳		
12	土	けんちんうどん ちくわとごぼうの和風サラダ フルーツ(オレンジ)	うどん マヨネーズタイプ(卵不使用)	豚肉・生揚げ ちくわ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 ごぼう・玉ねぎ・さやいんげん オレンジ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・塩	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳		
15	火	ハンバーグ ツナとブロッコリーのソテー 煮豆 ごはん 味噌汁	油 油 砂糖 米(国産) おつゆ麩	ハンバーグ ツナフレーク 大豆 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ 人参・さやいんげん 白菜・わかめ	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	パン 牛乳	パン (いちごジャム) 牛乳		

16	水	白身魚フライ ウインナーと野菜のソテー かぼちゃのスープ煮 ごはん スープ	油 油 米(国産)	白身魚フライ ウインナー 豆腐	緑豆もやし・人参・ピーマン かぼちゃ・グリーンピース えのきたけ・青ねぎ	中濃ソース チキンコンソメ チキンコンソメ チキンコンソメ	レーズン蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・レーズン 牛乳
17	木	オイスターソース焼うどん がんもの煮物 さつま芋のバター焼 フルーツ(バナナ)	うどん・油・砂糖 砂糖 さつま芋・バター	豚肉・かつお節 がんもどき	キャベツ・玉ねぎ・人参・ニラ ごぼう・さやいんげん バナナ	オイスターソース・醤油 だし・醤油・料理酒	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
18	金	マーメレードチキン 小松菜と平天のごま和え こんぶ豆 ごはん スープ	小麦粉・油・マーメレード 白ごま 砂糖 米(国産)	鶏肉 さつま揚げ 大豆	小松菜・えのきたけ 細切昆布・人参 玉ねぎ・大根・わかめ	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん チキンコンソメ	きなこじゃが 牛乳	じゃが芋・油・きな粉 砂糖・塩 牛乳
19	土	中華丼 ちくわともやしの梅風味和え 汁ビーフン	米(国産)・油・でん粉 ビーフン	豚肉 ちくわ	白菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん 緑豆もやし・チンゲン菜・練り梅 まいたけ・コーン	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
21	月	鶏肉のハニレレモン揚げ さつま芋の旨煮 白菜の昆布納豆和え ごはん 味噌汁	でん粉・油・はちみつ さつま芋 米(国産)	鶏肉 納豆 赤みそ・白みそ	レモン果汁 白菜・人参・塩昆布 えのきたけ・大根・小松菜	醤油・白ワイン(料理用) 醤油・本みりん・だし 醤油 だし	グレープボンチ 牛乳	寒天・ぶどうジュース・砂糖 バイン(缶詰)・黄桃(缶詰) 牛乳
22	火	赤魚の甘辛焼 キャベツの塩昆布和え 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	砂糖・油 砂糖 米(国産) おつゆ麩	赤魚 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・塩昆布 グリーンピース しめじ・青ねぎ	醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	パン 牛乳	パン (いちごジャム) 牛乳
23	水	豚肉と厚揚げのマヨケチャップ炒め チンゲン菜ともやしのしらす和え ごはん スープ フルーツ(オレンジ)	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) じゃが芋	豚肉・生揚げ しらす	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ チンゲン菜・緑豆もやし さやいんげん・わかめ オレンジ	トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ	お好みねぎ焼き 牛乳	青ねぎ・ちくわ・かつお節・小麦粉 卵・油・お好み焼きソース 牛乳
24	木	サバの蒲焼風 卵とほうれん草のソテー ひじき豆 麦入りごはん 味噌汁	でん粉・油・砂糖 油 油・砂糖 米(国産)・押麦	さば 卵 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ ひじき・さやいんげん 大根・かぼちゃ	料理酒・醤油・本みりん チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
25	金	チキンカレー カラフルサラダ フルーツ(りんご)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・フロccoliリー・赤ピーマン・コーン・レモン果汁 りんご	カレーフレーク 酢・塩・醤油	チーズスティックパン 牛乳	食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) 粉チーズ 牛乳
26	土	豚肉と根菜のうどん 平天と切干大根の煮浸し フルーツ(バイン)	うどん・砂糖 砂糖	豚肉 さつま揚げ	ごぼう・人参・れんこん・青ねぎ・だし昆布 切干大根・チンゲン菜 バイン(缶詰)	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 醤油・本みりん・だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
28	月	サケの焼南蛮 蒸かぼちゃ ウインナーと野菜のソテー ごはん ずまし汁	小麦粉・油・砂糖 油 米(国産)	さけ ウインナー	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ・人参・ピーマン わかめ・大根	酢・醤油 塩 チキンコンソメ だし・醤油・塩	マスカットゼリー 牛乳	マスカットゼリーの素 牛乳
29	火	鶏肉の唐揚げ さつま芋のおおさ焼 キャベツの赤しそ和え ごはん ずまし汁	小麦粉・でん粉・油 さつま芋・油 米(国産)	鶏肉 油揚げ	しょうが おおさのり キャベツ・チンゲン菜 小松菜・玉ねぎ	醤油・料理酒 塩 ゆかり だし・醤油・塩	パン 牛乳	市販菓子 牛乳
30	水	味噌ラーメン 蒸さつま芋 高野豆腐の卵とし フルーツ(オレンジ)	ラーメン・油・調合ごま油 さつま芋 砂糖	豚肉・赤みそ 凍り豆腐・卵	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・ニラ・にんにく・しょうが さやいんげん オレンジ	中華だし・塩・醤油 だし・醤油	きなこおにぎり 牛乳	米(国産)・きな粉 砂糖・塩
31	木	おぼけシチューライス ミートボールバーベキューソース ツナサラダ りんごかん	米(国産)・油 油・砂糖 砂糖・オリーブ油 砂糖	鶏肉・牛乳 チキンボール ツナフレーク	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・グリーンピース 赤ピーマン・コーン・緑豆もやし・レモン果汁 寒天・おろしりんご	クリームシチューミックス トマトケチャップ・ウスターソース 酢・塩・醤油	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	532Kcal	20.1g	18.0g	247mg

☆ 栄養価は、昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2024年10月 赤坂台こども園 メニュー



※そば・落花生のに入った食材は使用しておりません。



★の日はお楽しみ会メニューです

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
1	火	炒り豆腐 ブロッコリーともやしのおかか和え ごはん 中華スープ フルーツ(バナナ)	油・砂糖・調合ごま油 米(国産)	豆腐・豚肉・卵 かつお節	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・しょうが ブロッコリー・緑豆もやし 白菜・キャベツ・青ねぎ バナナ	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	こどものラムネ	パン 牛乳	パン (いちごジャム) 牛乳
2	水	アジのチーズムニエル 蒸さつま芋 大根サラダ ごはん 味噌汁	小麦粉・油 さつま芋 油・砂糖 米(国産)	あじ・粉チーズ 赤みそ・白みそ	大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・しめじ・わかめ	塩 醤油・酢 だし	かっぱえびせん	ごまちゃんすこう 牛乳	小麦粉・白ごま・油 砂糖・塩 牛乳
3	木	鶏じゃが ちくわとほうれん草のソテー 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	じゃが芋・油・砂糖 油 米(国産)・押麦	鶏肉 ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・キャベツ えのきたけ・青ねぎ 黄桃(缶詰)	だし・本みりん・料理酒・醤油 チキンコンソメ だし	たべっ子ハイビスケット	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
4	金	醤油ラーメン 白菜のさっぱり和え かぼちゃのフリッター フルーツ(オレンジ)	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖 小麦粉・天ぷら粉・油	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・緑豆もやし きゅうり・白菜・しめじ かぼちゃ オレンジ	中華だし・塩・醤油・オイスターソース 酢・醤油・本みりん	揚げせんべい	そぼろおにぎり	米(国産)・鶏ひき肉・油・醤油 砂糖・本みりん・卵・塩
5	土	洋風ハラ寿司 うす揚げとほうれん草の煮浸し すまし汁	米(国産)・砂糖 砂糖	しらす・ウインナー 油揚げ	コーン・人参・さやえんどう・のり ほうれん草 大根・玉ねぎ・青ねぎ	酢・塩・醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
7	月	ハムとほうれん草のオムレツ ブロッコリーのサラダ じゃこ大豆 ごはん 味噌汁	油 油・砂糖 油・砂糖 米(国産) 巻麩	卵・豆乳・ハム しらす・大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ほうれん草 ブロッコリー・人参・コーン 白菜・わかめ	塩・チキンコンソメ・トマトケチャップ 醤油・酢 醤油・料理酒 だし	ソフトせんべい	ハインかん 牛乳	寒天・砂糖 おろしハイン 牛乳
8	火	秋野菜マーボー ちくわと切干大根の中華和え ごはん 中華スープ フルーツ(黄桃)	砂糖・調合ごま油・油・でん粉 砂糖・調合ごま油 米(国産)	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・煮込み・赤みそ ちくわ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・れんこん・チンゲン菜・干しいたけ 切干大根・きゅうり・人参 キャベツ・カリフラワー 黄桃(缶詰)	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油 中華だし・醤油・塩	こどものラムネ	パン 牛乳	パン (いちごジャム) 牛乳
9	水	鶏肉と野菜の甘酢炒め 胡瓜と白菜のしらす和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(ハイン)	油・砂糖・でん粉 米(国産)・押麦	鶏肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	しめじ・玉ねぎ・人参・キャベツ きゅうり・白菜 ほうれん草・大根 ハイン(缶詰)	酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし 醤油・本みりん・だし だし	かっぱえびせん	ホットドッグ 牛乳	ドックパン・キャベツ・塩 油・ボークウィンナー・トマトケチャップ 牛乳
10	木	チキンソテー和風きのこソース ポテトフライ マカロニサラダ ごはん スープ	油・砂糖・でん粉 ポテトフライ・油 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉 豆腐	エリンギ・しめじ 赤ピーマン・さやいんげん 人参・玉ねぎ	醤油・本みりん・料理酒 塩 チキンコンソメ	たべっ子ハイビスケット	お楽しみケーキ(黄桃) 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・バター オリーブ油・黄桃(缶詰)・ホイップクリーム・粉糖 牛乳
11	金	サバの煮付け かぼちゃのバター焼 ほうれん草と白菜の赤しそ和え きのこの炊き込みごはん 味噌汁	砂糖 バター 米(国産)	さば 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ ほうれん草・白菜 人参・まいたけ・エリンギ・しめじ・えのきたけ わかめ・緑豆もやし	醤油・料理酒・だし ゆかり 醤油・みりん・調味料・料理酒・だし だし	揚げせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
12	土	けんちんうどん ちくわとごぼうの和風サラダ フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん マヨネーズタイプ(卵不使用)	豚肉・生揚げ ちくわ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 ごぼう・玉ねぎ・さやいんげん オレンジ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・塩	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
15	火	ハンバーグ ツナとブロッコリーのソテー 煮豆 ごはん 味噌汁	油 油 砂糖 米(国産) おつゆ麩	ハンバーグ ツナフレーク 大豆 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ 人参・さやいんげん 白菜・わかめ	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	こどものラムネ	パン 牛乳	パン (いちごジャム) 牛乳

16	水	白身魚フライ ウインナーと野菜のソテー かぼちゃのスープ煮 ごはん スープ	油 油 米(国産)	白身魚フライ ウインナー 豆腐	緑豆もやし・人参・ピーマン かぼちゃ・グリーンピース えのきたけ・青ねぎ	中濃ソース チキンコンソメ チキンコンソメ	かっぱえびせん	レーズン蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・レーズン 牛乳	
17	木	オイスターソース焼うどん がんもの煮物 さつま芋のバター焼 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん・油・砂糖 砂糖 さつま芋・バター	豚肉・かつお節 がんもどき	キャベツ・玉ねぎ・人参・ニラ ごぼう・さやいんげん バナナ	オイスターソース・醤油 だし・醤油・料理酒	たべっちハイビービスケット	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
18	金	マーマレードチキン 小松菜と平天のごま和え こんぶ豆 ごはん スープ	小麦粉・油・マーマレード 白ごま 砂糖 米(国産)	鶏肉 さつま揚げ 大豆	小松菜・えのきたけ 細切昆布・人参 玉ねぎ・大根・わかめ	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん	揚げせんべい	きなこじゃが 牛乳	じゃが芋・油・きな粉 砂糖・塩 牛乳	
19	土	中華丼 ちくわともやしの梅風味和え 汁ビーフン	米(国産)・油・でん粉 ビーフン	豚肉 ちくわ	白菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん 緑豆もやし・チンゲン菜・練り梅 まいたけ・コーン	チキンコンソメ 中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
21	月	鶏肉のハニレレモン揚げ さつま芋の旨煮 白菜の昆布納豆和え ごはん 味噌汁	でん粉・油・はちみつ さつま芋 米(国産)	鶏肉 納豆	レモン果汁 白菜・人参・塩昆布	醤油・白ワイン(料理用) 醤油・本みりん・だし 醤油	ソフトせんべい	グレーフボンチ 牛乳	寒天・ぶどうジュース・砂糖 パイナップル(缶詰)・黄桃(缶詰) 牛乳	
22	火	赤魚の甘辛焼 キャベツの塩昆布和え 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	砂糖・油 砂糖 米(国産) おつゆ麩	赤魚 凍り豆腐	キャベツ・人参・塩昆布 グリーンピース しめじ・青ねぎ	醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	こどものラムネ	パン 牛乳	パン (いちごジャム) 牛乳	
23	水	豚肉と厚揚げのマヨケチャップ炒め チンゲン菜ともやしのしらす和え ごはん スープ フルーツ(オレンジ)	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) じゃが芋	豚肉・生揚げ しらす	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ チンゲン菜・緑豆もやし さやいんげん・わかめ オレンジ	トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ	かっぱえびせん	お好みねぎ焼き 牛乳	青ねぎ・ちくわ・かつお節・小麦粉 卵・油・お好み焼きソース 牛乳	
24	木	ザハの蒲焼風 卵とほうれん草のソテー ひじき豆 麦入りごはん 味噌汁	でん粉・油・砂糖 油 油・砂糖 米(国産)・押麦	さば 卵 大豆	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ ひじき・さやいんげん 大根・かぼちゃ	料理酒・醤油・本みりん チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし	たべっちハイビービスケット	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
25	金	チキンカレー カラフルサラダ フルーツ(りんご)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・フロccoliリー・赤ピーマン・コーン・レモン果汁 りんご	カレーフレーク 酢・塩・醤油	揚げせんべい	チーズスティックパン 牛乳	食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) 粉チーズ 牛乳	
26	土	豚肉と根菜のうどん 平天と切干大根の煮浸し フルーツ(パイナップル)	無塩やわらかうどん・砂糖 砂糖	豚肉 さつま揚げ	ごぼう・人参・れんこん・青ねぎ・だし昆布 切干大根・チンゲン菜 パイナップル(缶詰)	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 醤油・本みりん・だし	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
28	月	サケの焼南蛮 蒸かぼちゃ ウインナーと野菜のソテー ごはん すまし汁	小麦粉・油・砂糖 油 米(国産)	さけ ウインナー	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ・人参・ピーマン わかめ・大根	酢・醤油 塩 チキンコンソメ だし・醤油・塩	ソフトせんべい	マスカットゼリー 牛乳	マスカットゼリーの素 牛乳	
29	火	鶏肉の唐揚げ さつま芋のあおさ焼 キャベツの赤しそ和え ごはん すまし汁	小麦粉・でん粉・油 さつま芋・油 米(国産)	鶏肉 油揚げ	しょうが あおさのり キャベツ・チンゲン菜 青ねぎ・玉ねぎ	醤油・料理酒 塩 ゆかり だし・醤油・塩	こどものラムネ	パン 牛乳	パン (いちごジャム) 牛乳	
30	水	味噌ラーメン 蒸さつま芋 高野豆腐の卵とじ フルーツ(オレンジ)	ラーメン・油・調合ごま油 さつま芋 砂糖	豚肉・赤みそ 凍り豆腐・卵	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・ニラ・にんにく・しょうが さやいんげん オレンジ	中華だし・塩・醤油 だし・醤油	かっぱえびせん	きなこおにぎり 牛乳	米(国産)・きな粉 砂糖・塩	
31	木	おばけシチューライス ミートボールバーベキューソース ツナサラダ りんごかん	米(国産)・油 油・砂糖 砂糖・オリーブ油 砂糖	鶏肉・牛乳 チキンボール ツナフレーク	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・グリーンピース 赤ピーマン・コーン・緑豆もやし・レモン果汁 寒天・おろしりんご	クリームシチューミックス トマトケチャップ・ウスターソース 酢・塩・醤油	たべっちハイビービスケット	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
						栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。						平均栄養価	454Kcal	16.5g	15.5g	224mg

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2024年10月 赤坂台こども園 メニュー（完了期）



※そば・落花生のに入った食材は使用しておりません。



日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
1	火	炒り豆腐 ブロッコリーともやしのおかか和え 軟飯 中華スープ フルーツ（バナナ）	油・砂糖 米(国産)	豆腐・豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ ブロッコリー・緑豆もやし	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 白菜・キャベツ・青ねぎ バナナ	中華だし・醤油・塩	ベビーせんべい	パン （いちごジャム）
2	水	白身魚とチンゲン菜の煮物 蒸さつま芋 大根サラダ 軟飯 味噌汁	さつま芋 油・砂糖 米(国産)	白糸たら	チンゲン菜 大根・人参・さやいんげん	だし・醤油 醤油・酢		ハイハイ	かぼちゃの甘煮 かぼちゃ 砂糖
3	木	鶏じゃが ほうれん草のソテー 麦入り軟飯 味噌汁 フルーツ（黄桃）	じゃが芋・油・砂糖 油 米(国産)・押麦	鶏肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・キャベツ	だし・醤油 酢・醤油・本みりん だし	野菜ハイハイ	お楽しみお菓子	市販菓子
4	金	鶏ミンチと野菜のうどん 白菜のさっぱり和え かぼちゃの煮物 フルーツ（オレンジ）	無塩やわらかうどん 砂糖	鶏ひき肉	チンゲン菜・玉ねぎ きゅうり・白菜・しめじ かぼちゃ オレンジ	だし・醤油 酢・醤油・本みりん だし・醤油	ベビーせんべい	きなこ軟飯	米(国産) きな粉
5	土	白身魚とさつま芋の煮物 うす揚げとほうれん草の煮浸し 軟飯 すまし汁	さつま芋 砂糖 米(国産)	からすがれい 油揚げ	ほうれん草 大根・玉ねぎ・青ねぎ	だし・醤油 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	ハイハイ	お楽しみお菓子	市販菓子
7	月	鶏ミンチとさつま芋の煮物 ブロッコリーのサラダ じゃこ大豆 軟飯 味噌汁	さつま芋 油・砂糖 油・砂糖 米(国産) 巻麩	鶏ひき肉 しらす・大豆	玉ねぎ ブロッコリー・人参・コーン	だし・醤油 醤油・酢 醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイ	フルーツ（オレンジ）	オレンジ
8	火	秋野菜マーボー 切干大根の和え物 軟飯 中華スープ フルーツ（黄桃）	砂糖・油・でん粉 砂糖 米(国産)	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・煮込み・赤みそ	玉ねぎ・チンゲン菜・干しいたけ 切干大根・きゅうり・人参 キャベツ・カリフラワー 黄桃(缶詰)	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油 中華だし・醤油・塩	ベビーせんべい	パン	パン
9	水	鶏肉と野菜の甘酢炒め 胡瓜と白菜のしらす和え 麦入り軟飯 味噌汁 フルーツ（パイ）	油・砂糖・でん粉 米(国産)・押麦	鶏肉 しらす	しめじ・玉ねぎ・人参・キャベツ きゅうり・白菜 ほうれん草・大根 パイ（缶詰）	酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	ジャムロールパン	ドックパン いちごジャム
10	木	チキンソテー和風きのこソース じゃが芋の煮物 マカロニサラダ 軟飯 スープ	油・砂糖・でん粉 じゃが芋 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉	エリンギ・しめじ 赤ピーマン・さやいんげん	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油 人参・玉ねぎ	野菜ハイハイ	黄桃蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油・黄桃(缶詰)
11	金	白身魚と玉ねぎの煮物 かぼちゃのバター焼 ほうれん草と白菜の赤しそ和え 軟飯 味噌汁	バター 米(国産)	白糸たら	玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草・白菜 わかめ・緑豆もやし	だし・醤油 ゆかり だし	ベビーせんべい	お楽しみお菓子	市販菓子
12	土	けんちんうどん 小松菜と玉ねぎの煮浸し フルーツ（オレンジ）	無塩やわらかうどん	豚肉・生揚げ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 小松菜・玉ねぎ オレンジ	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油	ハイハイ	お楽しみお菓子	市販菓子
15	火	鶏ミンチとなすの煮物 ツナとブロッコリーのソテー 煮豆 軟飯 味噌汁	油 砂糖 米(国産) おつゆ麩	鶏ひき肉 ツナフレーク 大豆	なす・大根 ブロッコリー・玉ねぎ 人参・さやいんげん 白菜・わかめ	だし・醤油 チキンコンソメ だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	ベビーせんべい	パン （いちごジャム）	

16	水	白身魚と玉ねぎの煮物 野菜のソテー かぼちゃのスープ煮 軟飯 スープ	油 米(国産)	白糸たら 豆腐	玉ねぎ 緑豆もやし・人参・ピーマン かぼちゃ・グリーンピース えのきたけ・青ねぎ	だし・醤油 チキンコンソメ チキンコンソメ	ハイハイ	レーズン蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・レーズン
17	木	焼うどん 厚揚げの煮物 さつま芋のバター焼 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん・油・砂糖 砂糖 さつま芋・バター	豚肉・かつお節 生揚げ	キャベツ・玉ねぎ・人参 さやいんげん バナナ	醤油 だし・醤油・料理酒	野菜ハイハイ	お楽しみお菓子	市販菓子
18	金	マーメレードチキン 小松菜の和え物 こんぶ豆 軟飯 スープ	小麦粉・油・マーメレード 砂糖 米(国産)	鶏肉 大豆	小松菜・えのきたけ 細切昆布・人参 玉ねぎ・大根・わかめ	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん チキンコンソメ	ベビーせんべい	きなこじゃが	じゃが芋・きな粉 砂糖・塩
19	土	中華丼(軟飯) もやしの梅風味和え 汁ビーフン	米(国産)・油・てん粉 ビーフン	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん 緑豆もやし・チンゲン菜・練り梅 まいたけ・コーン	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	ハイハイ	お楽しみお菓子	市販菓子
21	月	鶏ミンチと玉ねぎの煮物 さつま芋の旨煮 白菜の昆布納豆和え 軟飯 味噌汁	さつま芋 米(国産)	鶏ひき肉 納豆	玉ねぎ 白菜・人参・塩昆布	だし・醤油 醤油・本みりん・だし 醤油	野菜ハイハイ	グレープボンチ	寒天・ぶどうジュース・砂糖 バイン(缶詰)・黄桃(缶詰)
22	火	赤魚の甘辛焼 キャベツの塩昆布和え 高野豆腐の煮物 軟飯 味噌汁	砂糖・油 砂糖 米(国産) おつゆ麩	赤魚 凍り豆腐	キャベツ・人参・塩昆布 グリーンピース しめじ・青ねぎ	醤油・料理酒 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	パン	パン (いちごジャム)
23	水	豚肉と厚揚げのマヨケチャップ炒め チンゲン菜ともやしのしらす和え 軟飯 スープ フルーツ(オレンジ)	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) じゃが芋	豚肉・生揚げ しらす	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ チンゲン菜・緑豆もやし さやいんげん・わかめ オレンジ	トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ	ハイハイ	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
24	木	白身魚とじゃが芋の煮物 ほうれん草のソテー ひじき豆 麦入り軟飯 味噌汁	じゃが芋 油 油・砂糖 米(国産)・押麦	白糸たら 大豆	ほうれん草・人参・玉ねぎ ひじき・さやいんげん 大根・かぼちゃ	だし・醤油 チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイ	お楽しみお菓子	市販菓子
25	金	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 カラフルサラダ 軟飯 味噌汁 フルーツ(煮りんご)	じゃが芋 砂糖・オリーブ油 米(国産) 巻麩	鶏ひき肉	人参 キャベツ・フロccoliー・赤ピーマン・コーン・レモン果汁 玉ねぎ りんご	だし・醤油 酢・塩・醤油 だし	ベビーせんべい	チーズスティックパン	食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) 粉チーズ
26	土	豚肉うどん 切干大根の煮浸し フルーツ(バイン)	無塩やわらかうどん・砂糖 砂糖	豚肉	人参・青ねぎ・だし昆布 切干大根・チンゲン菜 バイン(缶詰)	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 醤油・本みりん・だし	ハイハイ	お楽しみお菓子	市販菓子
28	月	サケの焼南蛮 蒸かぼちゃ 野菜のソテー 軟飯 すまし汁	小麦粉・油・砂糖 油 米(国産)	さけ	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ・人参・ピーマン わかめ・大根	酢・醤油 塩 チキンコンソメ だし・醤油・塩	野菜ハイハイ	マスカットゼリー	マスカットゼリーの素
29	火	鶏ささみと白菜の煮物 さつま芋のおおさ焼 キャベツの赤しそ和え 軟飯 すまし汁	さつま芋・油 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 油揚げ	白菜・ピーマン おおさのり キャベツ・チンゲン菜 青ねぎ・玉ねぎ	だし・醤油 塩 ゆかり だし・醤油・塩	ベビーせんべい	パン	パン (いちごジャム)
30	水	鶏ミンチと野菜のうどん 蒸さつま芋 高野豆腐の煮物 フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん さつま芋 砂糖	鶏ひき肉 凍り豆腐	キャベツ・チンゲン菜 さやいんげん オレンジ	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	きなこ軟飯	米(国産) きな粉
31	木	パンフキンシュチューライス(軟飯) フロccoliーと白菜の煮浸し ツナサラダ りんごかん	米(国産)・油 砂糖・オリーブ油 砂糖	鶏肉・牛乳 ツナフレーク	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・グリーンピース フロccoliー・白菜 赤ピーマン・コーン・緑豆もやし・レモン果汁 寒天・おろしりんご	クリームシュチュームックス だし・醤油 酢・塩・醤油	野菜ハイハイ	お楽しみお菓子	市販菓子
				栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	
※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。				平均栄養価	252Kcal	10.0g	4.8g	84mg	

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2024年10月 赤坂台こども園 メニュー（後期）



※そば・落花生・魚卵・甲殻類・軟体類・貝類・キウイフルーツ・ゼラチンの入った食材は使用しておりません。

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
1	火	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ 白菜・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	野菜ポーロ	野菜ポーロ
2	水	白身魚とチンゲン菜の煮物 大根と人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) さつまい	白糸たら 赤みそ	チンゲン菜 大根・人参 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖
3	木	豆腐とじゃが芋の煮物 ほうれん草とキャベツの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	豆腐 赤みそ	人参 ほうれん草・キャベツ 玉ねぎ・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ
4	金	鶏ミンチと野菜のうどん かぼちゃの煮物 フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉	チンゲン菜・玉ねぎ かぼちゃ オレンジ	だし・醤油 だし・醤油	ベビーせんべい	きなこ入り5倍がゆ	米(国産) きな粉
5	土	白身魚とさつまいの煮物 大根と人参の煮物 5倍がゆ スープ	さつまい 米(国産)	からすがれい	大根・人参 玉ねぎ・ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	おこさませんべい	おこさませんべい
7	月	鶏ミンチとさつまいの煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁 巻餅	さつまい 米(国産) 巻餅	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ ブロッコリー・人参 白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	フルーツ(オレンジ)	オレンジ
8	火	豆腐とチンゲン菜の煮物 大根の煮物 5倍がゆ スープ	米(国産)	豆腐	チンゲン菜・玉ねぎ 大根・人参 キャベツ・カリフラワー	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	野菜ポーロ	野菜ポーロ
9	水	鶏ささみと野菜の煮物 ほうれん草と白菜の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・白菜 なす・大根	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	パンがゆ	ドックパン スキムミルク
10	木	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	豆腐	キャベツ・人参 ブロッコリー・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	フルーツ(バナナ)	バナナ
11	金	白身魚と玉ねぎの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	白糸たら 赤みそ	玉ねぎ ほうれん草・人参 なす・かぼちゃ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	ミルクポーロ	ミルクポーロ
12	土	白身魚と野菜のうどん 小松菜と玉ねぎの煮浸し フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん	からすがれい	大根・人参 小松菜・玉ねぎ オレンジ	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	がんばれ野菜家族	がんばれ野菜家族 (せんべい)
15	火	鶏ミンチとなすの煮物 ブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ餅	鶏ひき肉 赤みそ	なす・大根 ブロッコリー・人参 白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	野菜ポーロ	野菜ポーロ

16	水	白身魚と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ スープ	米(国産)	白糸だら 豆腐	玉ねぎ かぼちゃ・ピーマン 青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	りんごのコンポート	りんご 砂糖
17	木	鶏ささみと野菜のうどん さつま芋の煮物 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん さつま芋	鶏ひき肉(ささみ)	人参・キャベツ バナナ	だし・醤油 だし・醤油	野菜ハイハイ	おこさませんべい	おこさませんべい
18	金	豆腐とさつま芋の煮物 小松菜と玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ スープ	さつま芋 米(国産)	豆腐	大根 小松菜・玉ねぎ 人参・キャベツ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	きなこじゃが	じゃが芋・きな粉 砂糖・塩
19	土	白身魚とトマトの煮物 白菜と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	からすかれい	トマト 白菜・人参 玉ねぎ・チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ
21	月	鶏ミンチと玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ 人参 大根・小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	フルーツ(オレンジ)	オレンジ
22	火	豆腐と人参の煮物 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麩	豆腐 赤みそ	人参 ブロッコリー・キャベツ 青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	野菜ポーロ	野菜ポーロ
23	水	しらすとじゃが芋の煮物 白菜と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	しらす	ピーマン 白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
24	木	白身魚とじゃが芋の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	白糸だら 赤みそ	ほうれん草・人参 玉ねぎ・なす	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	おこさませんべい	おこさませんべい
25	金	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産) 巻麩	鶏ひき肉 赤みそ	人参 ブロッコリー・キャベツ 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	パンがゆ	食パン スキムミルク
26	土	豆腐と野菜のうどん 大根とチンゲン菜の煮浸し フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん	豆腐	人参・玉ねぎ 大根・チンゲン菜 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	がんばれ野菜家族	がんばれ野菜家族 (せんべい)
28	月	鶏ミンチとほうれん草の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉	ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ・ピーマン	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	フルーツ(オレンジ)	オレンジ
29	火	豆腐と白菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	豆腐	白菜・ピーマン ブロッコリー・人参 青ねぎ・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	ミルクポーロ	ミルクポーロ
30	水	鶏ミンチと野菜のうどん さつま芋の煮物 フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん さつま芋	鶏ひき肉	キャベツ・チンゲン菜 人参 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	きなこ入り5倍がゆ	米(国産) きな粉
31	木	鶏ささみとかぼちゃの煮物 ブロッコリーと白菜の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	かぼちゃ ブロッコリー・白菜 玉ねぎ・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	おこさませんべい	おこさませんべい
								栄養価	
								エネルギー	
								たんぱく質	
								脂質	
								カルシウム	
								平均栄養価	
								125Kcal	
								6.7g	
								1.1g	
								91mg	

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2024年10月 赤坂台こども園 メニュー（中期）



※そば・落花生・魚卵・甲殻類・軟体類・貝類・キウイフルーツ・ゼラチンが入った食材は使用しておりません。

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料
1	火	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ 白菜・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ポーロ	野菜ポーロ
2	水	白身魚とチンゲン菜の煮物 大根と人参の煮物 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) さつま芋	白糸たら 赤みそ	チンゲン菜 大根・人参 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖
3	木	豆腐とじゃが芋の煮物 ほうれん草とキャベツの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	豆腐 赤みそ	人参 ほうれん草・キャベツ 玉ねぎ・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクポーロ	ミルクポーロ
4	金	鶏ミンチと野菜のうどん かぼちゃの煮物 フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉	チンゲン菜・玉ねぎ かぼちゃ オレンジ	だし・醤油 だし・醤油	きなこ入り5倍がゆ	米(国産) きな粉
5	土	白身魚とさつま芋の煮物 大根と人参の煮物 7倍がゆ スープ	さつま芋 米(国産)	からすがれい	大根・人参 玉ねぎ・ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	おこさませんべい	おこさませんべい
7	月	鶏ミンチとさつま芋の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産) 巻麩	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ ブロッコリー・人参 白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	フルーツ(オレンジ)	オレンジ
8	火	豆腐とチンゲン菜の煮物 大根の煮物 7倍がゆ スープ	米(国産)	豆腐	チンゲン菜・玉ねぎ 大根・人参 キャベツ・カリフラワー	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ポーロ	野菜ポーロ
9	水	鶏ささみと野菜の煮物 ほうれん草と白菜の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・白菜 なす・大根	だし・醤油 だし・醤油 だし	パンがゆ	ドックパン スキムミルク
10	木	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	豆腐	キャベツ・人参 ブロッコリー・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	フルーツ(バナナ)	バナナ
11	金	白身魚と玉ねぎの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	白糸たら 赤みそ	玉ねぎ ほうれん草・人参 なす・かぼちゃ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクポーロ	ミルクポーロ
12	土	白身魚と野菜のうどん 小松菜と玉ねぎの煮浸し フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん	からすがれい	大根・人参 小松菜・玉ねぎ オレンジ	だし・醤油 だし・醤油	がんばれ野菜家族	がんばれ野菜家族 (せんべい)
15	火	鶏ミンチとなすの煮物 ブロッコリーの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麩	鶏ひき肉 赤みそ	なす・大根 ブロッコリー・人参 白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ポーロ	野菜ポーロ

16	水	白身魚と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ スープ	米(国産)	白糸たら 豆腐	玉ねぎ かぼちゃ・ピーマン 青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	りんごのコンポート	りんご 砂糖
17	木	鶏ささみと野菜のうどん さつま芋の煮物 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん さつま芋	鶏ひき肉(ささみ)	人参・キャベツ バナナ	だし・醤油 だし・醤油	おこさませんべい	おこさませんべい
18	金	豆腐とさつま芋の煮物 小松菜と玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ スープ	さつま芋 米(国産)	豆腐	大根 小松菜・玉ねぎ 人参・キャベツ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	きなこじゃが	じゃが芋・きな粉 砂糖・塩
19	土	白身魚とトマトの煮物 白菜と人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産)	からすがれい	トマト 白菜・人参 玉ねぎ・チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ミルクポーロ	ミルクポーロ
21	月	鶏ミンチと玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 7倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産)	鶏ひき肉	玉ねぎ 人参 大根・小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	フルーツ(オレンジ)	オレンジ
22	火	豆腐と人参の煮物 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麩	豆腐	人参 ブロッコリー・キャベツ 青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ポーロ	野菜ポーロ
23	水	しらすとじゃが芋の煮物 白菜と人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	しらす	ピーマン 白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
24	木	白身魚とじゃが芋の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	白糸たら	ほうれん草・人参 玉ねぎ・なす	だし・醤油 だし・醤油 だし	おこさませんべい	おこさませんべい
25	金	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産) 巻麩	鶏ひき肉	人参 ブロッコリー・キャベツ 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	パンがゆ	食パン スキムミルク
26	土	豆腐と野菜のうどん 大根とチンゲン菜の煮浸し フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん	豆腐	人参・玉ねぎ 大根・チンゲン菜 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油	がんばれ野菜家族	がんばれ野菜家族 (せんべい)
28	月	鶏ミンチとほうれん草の煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉	ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ・ピーマン	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	フルーツ(オレンジ)	オレンジ
29	火	豆腐と白菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産)	豆腐	白菜・ピーマン ブロッコリー・人参 青ねぎ・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ミルクポーロ	ミルクポーロ
30	水	鶏ミンチと野菜のうどん さつま芋の煮物 フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん さつま芋	鶏ひき肉	キャベツ・チンゲン菜 人参 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油	きなこ入り7倍がゆ	米(国産) きな粉
31	木	鶏ささみとかぼちゃの煮物 ブロッコリーと白菜の煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	かぼちゃ ブロッコリー・白菜 玉ねぎ・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	おこさませんべい	おこさませんべい

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	87Kcal	5.3g	0.9g	57mg

☆ 栄養価は、昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2024年10月 赤坂台こども園 メニュー（初期）



※そば・落花生の入った食材は使用していません。

日曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他
1 火	ブロッコリーのペースト 白菜のペースト 10倍がゆ 米(国産)			ブロッコリー 白菜	
2 水	さつまいものペースト 人参のペースト 10倍がゆ 米(国産)	さつまいも		人参	
3 木	豆腐のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ 米(国産)		豆腐	ほうれん草	
4 金	かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ 米(国産)			かぼちゃ 玉ねぎ	
5 土	白身魚のペースト さつまいものペースト 10倍がゆ 米(国産)	さつまいも			からすがれい
7 月	白菜のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ 米(国産)			白菜 ブロッコリー	
8 火	豆腐のペースト 人参のペースト 10倍がゆ 米(国産)		豆腐	人参	
9 水	大根のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ 米(国産)			大根 ほうれん草	
10 木	じゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ 米(国産)	じゃが芋		ブロッコリー	
11 金	かぼちゃのペースト 人参のペースト 10倍がゆ 米(国産)			かぼちゃ 人参	
12 土	白身魚のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ 米(国産)		からすがれい	小松菜	
15 火	ブロッコリーのペースト 人参のペースト 10倍がゆ 米(国産)			ブロッコリー 人参	
16 水	かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ 米(国産)			かぼちゃ 玉ねぎ	

日曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他
17 木	キャベツのペースト さつまいものペースト 10倍がゆ 米(国産)	さつまいも		キャベツ	
18 金	豆腐のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ 米(国産)		豆腐	小松菜	
19 土	白身魚のペースト 人参のペースト 10倍がゆ 米(国産)		からすがれい	人参	
21 月	さつまいものペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ 米(国産)	さつまいも		小松菜	
22 火	豆腐のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ 米(国産)		豆腐	ブロッコリー	
23 水	人参のペースト じゃが芋のペースト 10倍がゆ 米(国産)	じゃが芋		人参	
24 木	玉ねぎのペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ 米(国産)			玉ねぎ ほうれん草	
25 金	じゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ 米(国産)	じゃが芋		ブロッコリー	
26 土	豆腐のペースト 人参のペースト 10倍がゆ 米(国産)		豆腐	人参	
28 月	玉ねぎのペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ 米(国産)			玉ねぎ かぼちゃ	
29 火	豆腐のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ 米(国産)		豆腐	ブロッコリー	
30 水	さつまいものペースト 人参のペースト 10倍がゆ 米(国産)	さつまいも		人参	
31 木	かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ 米(国産)			かぼちゃ 玉ねぎ	

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	41Kcal	1.7g	0.4g	17mg

☆ 栄養価は、昼食のみとなります。