



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 | そぼろおにぎり 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 赤ピーマン・さやいんげん | 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(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 | 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 | グレープボンチ 牛乳 | 寒天・ぶどうジュース・砂糖 パイン(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 | 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 | 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・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(パイン) | 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 パイン(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 | 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 | 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 | 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 | 玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・キャベツ | 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 | そばろおにぎり | 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 | 玉ねぎ・ほうれん草 ブロッコリー・人参・コーン | 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 | 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(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 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 | 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 | 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 赤みそ・白みそ | チンゲン菜 大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・しめじ・わかめ | だし・醤油 醤油・酢 だし | 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 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 | 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) 巻藪 | 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 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 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 | チキンソテー和風のソース 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 だし・醤油 チキンコンソメ | 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 赤みそ・白みそ | 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 赤みそ・白みそ | 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 だし | 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) おつゆ藪 | 鶏ひき肉 ツナフレーク 大豆 赤みそ・白みそ | 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・マヨネースタイプ(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・ブロッコリー・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・マヨネースタイプ(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) ブロッコリーと白菜の煮浸し 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 ブロッコリー・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いません。

| 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) 巻麴 | 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) おつゆ麴 | 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) | 白系だら 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 | 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) | 白系だら | 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。