



10月 予定献立表



昼 食	午後のおやつ	栄養価		昼食・午後のおやつに使う主な食材		
		①熱量②蛋白質③脂質		血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの
		1-2歳	3~5歳			
ごはん・みそ汁 焼き焼き風煮 パゲティサラダ	麦茶 サケおにぎり	475 kcal 15 g 11 g	527 kcal 17 g 12 g	麩・ワカメ 豚肉・焼き豆腐 サケフレーク	米 スパゲティ	長ネギ・しめじ・白菜 人参・きゅうり
ごはん・トマトスープ 身魚のパン粉焼き ブロッコリーのツナごま和え	牛乳 キャロットケーキ	481 kcal 18 g 18 g	510 kcal 20 g 17 g	魚(タラ) ツナ	米 小麦粉	トマト缶・ほうれん草 パセリ・人参 ブロッコリー・玉ねぎ
ごはん・みそ汁 鶏肉のから揚げ もやしサラダ	牛乳 ジャムサンド	476 kcal 17 g 17 g	577 kcal 21 g 22 g	鶏肉	米 食パン	なめこ・長ネギ いちごジャム もやし・人参・コーン
パン・スープ ハンバーグ・トマト マイルポテト	牛乳 マカロニきなこ	477 kcal 19 g 17 g	539 kcal 22 g 19 g	合挽肉	ロールパン パン粉・マカロニ じゃがいも	コーン・キャベツ 玉ねぎ・トマト
カレーうどん 風サラダ りんご	牛乳 大学芋	484 kcal 15 g 17 g	534 kcal 17 g 19 g	豚肉 竹輪	うどん・じゃがいも さつまいも	人参・玉ねぎ 白菜・ほうれん草 りんご
中華丼 切干の中華風サラダ スープ・バナナ	牛乳 せんべい	479 kcal 14 g 14 g	518 kcal 15 g 15 g	豚肉 ワカメ	米	玉ねぎ・人参・ピーマン 切干大根・きゅうり 長ネギ・もやし・バナナ
ごはん・みそ汁 豚肉と豆腐の中華炒め 春雨の和え物	牛乳 ホットケーキ	482 kcal 15 g 16 g	522 kcal 17 g 16 g	豚肉・豆腐	米 小麦粉 春雨	大根・小松菜 人参・玉ねぎ・椎茸・メープルシロップ きゅうり・コーン
ごはん・みそ汁 サケの照り焼き ひじきの煮物	牛乳 フライドポテト	475 kcal 17 g 18 g	513 kcal 20 g 19 g	豆腐・ワカメ 魚(サケ) ひじき・油揚げ	米 じゃがいも	椎茸・人参
中華ラーメン 焼きシューマイ オレンジ	麦茶 おかかおにぎり	479 kcal 20 g 7 g	563 kcal 25 g 9 g	鶏挽肉 シューマイ・かつお節	ラーメン 米	玉ねぎ・キャベツ・人参・もやし・コーン 白菜 オレンジ
ハヤシライス 大根サラダ スープ・りんご	牛乳 おさつ蒸しパン	483 kcal 16 g 18 g	578 kcal 19 g 21 g	豚肉 ツナ	米 小麦粉・さつまいも	人参・玉ねぎ・トマト缶・グリーンピース 大根・きゅうり キャベツ・しめじ・りんご
ごはん・スープ 鶏肉のオニオンソース ペテトサラダ	牛乳 ドーナッツ	477 kcal 14 g 18 g	547 kcal 16 g 21 g	鶏肉	米 小麦粉 じゃがいも	コーン・もやし 玉ねぎ きゅうり・人参
ごはん・みそ汁 豚肉のしょうが焼き 青菜の煮浸し	牛乳 カステラ	476 kcal 16 g 20 g	512 kcal 18 g 22 g	油揚げ・ワカメ 豚肉・卵 しらす	米 小麦粉	人参・玉ねぎ 小松菜・しめじ
ごはん・みそ汁 豚肉のしょうが焼き 青菜の煮浸し	牛乳 ビスケット	481 kcal 16 g 20 g	529 kcal 18 g 22 g	油揚げ・ワカメ 豚肉 しらす	米	人参・玉ねぎ 小松菜・しめじ
ソーススパゲティ ロールスローサラダ コーンスープ・りんご	牛乳 ジャムサンド	482 kcal 16 g 16 g	530 kcal 19 g 16 g	合挽肉	スパゲティ 食パン	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン・ブルーベリージャム りんご
ごはん・みそ汁 ナンマの塩焼き 切り干し大根煮	牛乳 マカロニきなこ	485 kcal 18 g 16 g	563 kcal 21 g 18 g	豆腐 魚(サンマ) さつまいも	米 マカロニ	栗・玉ねぎ 切干大根・椎茸・人参

10月 予定献立

※マヨネーズは卵不使用のものを使っています。

昼食	午後のおやつ	栄養価		昼食・午後のおやつに使う主な食材		
		①熱量	②蛋白質	③脂質	血や肉になるもの	かや体温になるもの
卵・乳完全除去	卵・乳完全除去	1・2歳	3～5歳			
ごはん・みそ汁	麦茶	475 kcal	527 kcal	麩・ワカメ	米	
焼き焼き風煮	サケおにぎり	15 g	17 g	豚肉・焼き豆腐		長ネギ・しめじ・白菜
パゲティサラダ		11 g	12 g	サケフレーク	スパゲティ	人参・きゅうり
ごはん・トマトスープ	麦茶	481 kcal	510 kcal		米	トマト缶・ほうれん草
身魚のパン粉焼き	キャロットケーキ	18 g	20 g	魚(タラ)	小麦粉	パセリ・人参
ブロッコリーのツナごま和え		18 g	17 g	ツナ		ブロッコリー・玉ねぎ
ごはん・みそ汁	麦茶	476 kcal	577 kcal		米	なめこ・長ネギ
鶏肉のから揚げ	ジャムサンド	17 g	21 g	鶏肉	食パン	いちごジャム
やしサラダ	(乳除去)	17 g	22 g			もやし・人参・コーン
パン(パン変更)・スープ	麦茶	477 kcal	539 kcal		ロールパン	コーン・キャベツ
ハンバーグ・トマト	マカロニきなこ	19 g	22 g	合挽肉	パン粉・マカロニ	玉ねぎ・トマト
マイルポテト		17 g	19 g		じゃがいも	
カレーうどん	麦茶	484 kcal	534 kcal	豚肉	うどん・じゃがいも	人参・玉ねぎ
豆腐サラダ	大学芋	15 g	17 g	竹輪	さつまいも	白菜・ほうれん草
りんご		17 g	19 g			りんご
中華丼	麦茶	479 kcal	518 kcal	豚肉	米	玉ねぎ・人参・ピーマン
切干の中華風サラダ	せんべい	14 g	15 g	ワカメ		切干大根・きゅうり
スープ・バナナ		14 g	15 g			長ネギ・もやし・バナナ
ごはん・みそ汁	麦茶	482 kcal	522 kcal		米	大根・小松菜
豚肉と豆腐の中華炒め	ホットケーキ	15 g	17 g	豚肉・豆腐	小麦粉	人参・玉ねぎ・椎茸・梅プルシロップ
春雨の和え物		16 g	16 g		春雨	きゅうり・コーン
ごはん・みそ汁	麦茶	475 kcal	513 kcal	豆腐・ワカメ	米	
タケの照り焼き	フライドポテト	17 g	20 g	魚(サケ)	じゃがいも	
ひじきの煮物		18 g	19 g	ひじき・油揚げ		椎茸・人参
みそラーメンにゆうめん(麺変更)	麦茶	479 kcal	563 kcal	鶏挽肉	ラーメン	玉ねぎ・キャベツ・人参・もやし・コーン
焼きシューマイ	おかかおにぎり	20 g	25 g	シューマイ・かつお節	米	白菜
オレンジ		7 g	9 g			オレンジ
ハヤシライス	麦茶	483 kcal	578 kcal	豚肉	米	人参・玉ねぎ・トマト缶・グリーンピース
大根サラダ	おさつ蒸しパン	16 g	19 g	ツナ	小麦粉・さつまいも	大根・きゅうり
スープ・りんご		18 g	21 g			キャベツ・しめじ・りんご
ごはん・スープ	麦茶	477 kcal	547 kcal		米	コーン・もやし
鶏肉のオニオンソース	ドーナッツ	14 g	16 g	鶏肉	小麦粉	玉ねぎ
ペトサラダ		18 g	21 g		じゃがいも	きゅうり・人参
ごはん・みそ汁	麦茶	476 kcal	512 kcal	油揚げ・ワカメ	米	
豚肉のしょうが焼き	アレルギー除去菓子	16 g	18 g	豚肉・卵	小麦粉	人参・玉ねぎ
青菜の煮浸し		20 g	22 g	しらす		小松菜・しめじ
ごはん・みそ汁	麦茶	481 kcal	529 kcal	油揚げ・ワカメ	米	
豚肉のしょうが焼き	アレルギー除去菓子	16 g	18 g	豚肉		人参・玉ねぎ
青菜の煮浸し		20 g	22 g	しらす		小松菜・しめじ
トソーススパゲティ(乳製品調味料変更)	麦茶	482 kcal	530 kcal	合挽肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参
ロールスローサラダ	ジャムサンド	16 g	19 g		食パン	キャベツ・きゅうり・コーン・ブルーベリージャム
コーンスープ・りんご	(乳除去)	16 g	16 g			りんご
ごはん・みそ汁	麦茶	485 kcal	563 kcal	豆腐	米	栗・玉ねぎ
ナンマの塩焼き	マカロニきなこ	18 g	21 g	魚(サンマ)	マカロニ	
切り干し大根煮		16 g	18 g	さつまいも		切干大根・椎茸・人参
パン・バナナ	麦茶	472 kcal	522 kcal	鶏挽肉	米	かぼちゃ・玉ねぎ

🌞🌞🌞🌞🌞 0月 予定献立表(離乳食)🌞🌞🌞🌞🌞

日付 曜日	昼食	午後のおやつ	昼食・午後のおやつに使う主な食材		
			血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 15 月	お粥・みそ汁 鶏肉と豆腐の煮物 スパゲティサラダ風	麦茶 サケ粥	麩・ワカメ 鶏挽肉・豆腐 サケフレーク	米 米 スパゲティ	白菜・長ネギ 人参・きゅうり
2 16 火	お粥・スープ 白身魚のトマト煮 ブロッコリーの煮浸し	牛乳 キャロットパン粥	魚(タラ)	米 食パン	ほうれん草 トマト缶 ブロッコリー・玉ねぎ
3 17 水	お粥・みそ汁 鶏肉と野菜の煮物 キャベツの煮浸し	牛乳 パン粥	鶏挽肉	米 食パン	長ネギ 玉ねぎ・ほうれん草 キャベツ・人参
4 18 木	パン粥・スープ 玉ねぎのそぼろ煮 粉ふきいも	牛乳 マカロニきなこ	鶏挽肉	食パン マカロニ じゃがいも	トマト・キャベツ 玉ねぎ
5 19 金	煮込みうどん 青菜の煮浸し りんご	牛乳 おさつ茶巾	鶏挽肉	うどん・じゃがいも さつまいも	人参・玉ねぎ 白菜・ほうれん草 りんご
6 土	お粥・スープ 鶏肉とピーマンの煮物 野菜の煮浸し・バナナ	牛乳 せんべい	鶏挽肉 ワカメ	米	長ネギ ピーマン・人参 玉ねぎ・きゅうり・バナナ
22 月	お粥・みそ汁 鶏肉と野菜の煮物 春雨のとろとろ煮	牛乳 パン粥	鶏挽肉・豆腐	米 食パン 春雨	大根・小松菜 玉ねぎ 人参・きゅうり
9 23 火	お粥・みそ汁 白身魚と野菜の煮物 キャベツの煮浸し	牛乳 粉ふきいも	豆腐・ワカメ 魚(タラ)	米 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ・人参
10 24 水	にゅうめん 白菜のそぼろ煮 オレンジ	麦茶 おかか粥	鶏挽肉・かつお節	そうめん 米	人参・キャベツ 白菜 オレンジ
11 25 木	そぼろ粥 大根サラダ風 スープ・りんご	牛乳 おさつ茶巾	鶏挽肉	米 さつまいも	大根・人参・きゅうり キャベツ・玉ねぎ・りんご
12 26 金	お粥・スープ 玉ねぎのそぼろ煮 ポテトサラダ	牛乳 パン粥	鶏挽肉	米 食パン じゃがいも	人参 玉ねぎ きゅうり
13 土	お粥・みそ汁 鶏肉と野菜の煮物 青菜の煮浸し	牛乳 せんべい	ワカメ 鶏挽肉 しらす	米	人参・玉ねぎ 小松菜
27 日	お粥・みそ汁 鶏肉と野菜の煮物 青菜の煮浸し	牛乳 せんべい	ワカメ 鶏挽肉 しらす	米	人参・玉ねぎ 小松菜
29 月	にゅうめん キャベツの煮浸し りんご	牛乳 パン粥	鶏挽肉	そうめん 食パン	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり りんご
30 火	お粥・みそ汁 白身魚と野菜の煮物 大根の煮物	牛乳 マカロニきなこ	豆腐 魚(タラ)	米 マカロニ	玉ねぎ 大根・人参
31 水	かぼちゃ粥 玉ねぎのそぼろ煮 スープ・オレンジ	牛乳 粉ふきいも	鶏挽肉	米 じゃがいも	かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草・オレンジ

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



10月 予定献立表



保育園キッズハウス(新井宿・東川口)

日付 曜日	昼 食	午後のおやつ	栄養価		昼食・午後のおやつに使う主な食材		
			①熱量	②蛋白質	③脂質	1-2歳	3-5歳
1 15 月	ぶり大根 かぼちの煮物 ごはん・みそ汁	麦茶 たご焼き	497 kcal 20 g 17 g	553 kcal 24 g 22 g	魚(ブリ) 青のり 豆腐	小麦粉 米	大根・長ねぎ かぼち えのき
2 16 火	カレーうどん 和風サラダ りんご	麦茶 ゆかりおにぎり	475 kcal 16 g 11 g	523 kcal 18 g 12 g	豚肉	うどん	玉葱・人参 白菜・小松菜・さつまいも りんご
3 17 水	鮭の照り焼き・塩昆布和え ひじきの煮物 ごはん・みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい	461 kcal 17 g 12 g	508 kcal 20 g 14 g	魚(サケ)・塩昆布 ひじき・油揚げ 豆腐・ワカメ	ゼリー 米	キャベツ・きゅうり 人参・椎茸
4 18 木	肉団子のケチャップ煮 ポテトサラダ ごはん・スープ	牛乳 シュガートースト	476 kcal 18 g 13 g	519 kcal 20 g 16 g	鶏肉	食パン 米	玉葱・人参 じゃがいも・人参・きゅうり カリフラワー・コーン
5 19 金	麻婆豆腐 ナムル ごはん・スープ	ジョア マシュマロクラッカー	483 kcal 18 g 15 g	527 kcal 21 g 17 g	鶏肉・豆腐 ワカメ	クラッカー・マシュマロ 米	玉葱・椎茸 小松菜・人参・もやし 長ねぎ
6 20 土	中華丼 切干の中華風サラダ スープ・バナナ	牛乳 せんべい	479 kcal 14 g 14 g	518 kcal 15 g 15 g	豚肉 ワカメ	米	玉ねぎ・人参・ピーマン 切干大根・きゅうり 長ネギ・もやし・バナナ
22 月	韓国風丼 春雨の中華風サラダ みそ汁・バナナ	牛乳 たい焼き	486 kcal 17 g 17 g	532 kcal 20 g 19 g	豚肉	米 春雨	玉葱・人参 切干大根・人参・きゅうり えのき・小松菜
9 23 火	さんまの塩焼き 切干大根煮 栗ごはん・みそ汁	牛乳 スイートパンクキン	475 kcal 19 g 16 g	532 kcal 22 g 19 g	魚(サンマ) さつまいも揚げ 豆腐	米・栗	切干大根・人参・椎茸 玉葱
10 24 水	豚丼 青菜の煮浸し みそ汁・オレンジ	牛乳 ジャムサンド	472 kcal 16 g 15 g	520 kcal 18 g 17 g	豚肉 しらす 油揚げ	米 食パン	玉葱 小松菜・しめじ もやし・オレンジ
11 25 木	肉豆腐 青菜のごま和え ごはん・みそ汁	牛乳 マカロニきな粉	457 kcal 17 g 13 g	511 kcal 20 g 15 g	豚肉・豆腐	マカロニ 米	玉葱・人参・椎茸 ほうれん草・もやし 里芋・しめじ
12 26 金	カレイの煮付け 納豆 ごはん・みそ汁	麦茶 甘辛いもち	479 kcal 17 g 11 g	524 kcal 18 g 13 g	魚(カレイ) 納豆	米	白菜・しめじ じゃがいも 里芋・しめじ
13 土	豚肉の生姜焼き 青菜の煮浸し ごはん・みそ汁	牛乳 カステラ	476 kcal 16 g 20 g	512 kcal 18 g 22 g	豚肉 しらす	米	人参・玉葱 小松菜・しめじ コーン・もやし
29 月	サワラの西京焼き・ミニトマト キャベツのごま和え ごはん・みそ汁	牛乳 ドーナツ	485 kcal 16 g 15 g	527 kcal 18 g 16 g	魚(サワラ) 豆腐	小麦粉 米	ミニトマト キャベツ・人参 長ねぎ
30 火	鶏の唐揚げ・ブロッコリー スパゲティサラダ アンパンマンパン・スープ	牛乳 アップル餃子	491 kcal 18 g 16 g	543 kcal 21 g 19 g	鶏肉	スパゲティ	ブロッコリー きゅうり・人参・りんご キャベツ・コーン
31 水	パンクキンカレー マカロニサラダ スープ・オレンジ	麦茶 パンナコッタ	473 kcal 14 g 12 g	520 kcal 17 g 15 g	鶏肉	米 マカロニ	かぼちや・玉葱 きゅうり・人参 もやし・コーン・オレンジ

*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい

*毎日ブログの最後にその日の給食画像を掲載しておりますのでお確かめ下さい

1-2歳	熱量	蛋白質	脂質	塩分
目標量	475 kcal	15.4 g	13.2 g	2.0 g
実際	488 kcal	16.3 g	14.4 g	2.1 g

新井宿園 http://blogs.yahoo.co.jp/kids_house_araijyuku

東川口園 http://blogs.yahoo.co.jp/kidshouse_higashikawa/

3-5歳	熱量	蛋白質	脂質	塩分
目標量	510 kcal	19.1 g	14.2 g	2.0 g
実際	535 kcal	19.3 g	17.4 g	2.2 g



10月 予定献立表



卵アレルギー食

保育園キッズハウス(新井宿・東川口)

日付 曜日	昼食	午後のおやつ	栄養価		昼食・午後のおやつに使う主な食材		
			①熱量	②蛋白質	③脂質	血や肉になるもの	カや体温になるもの
1 15 月	ぶり大根 かぼちやの煮物 ごはん・みそ汁	麦茶 アレルギー除去菓子	497 kcal 20 g 17 g	553 kcal 24 g 22 g	魚(ブリ) 豆腐 米		大根・長ねぎ かぼちや えのき
2 16 火	カレーうどん 和風サラダ りんご	麦茶 ゆかりおにぎり	475 kcal 16 g 11 g	523 kcal 18 g 12 g	豚肉	うどん	玉葱・人参 白菜・小松菜・さつまいも りんご
3 17 水	鮭の照り焼き・塩昆布和え ひじきの煮物 ごはん・みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい	461 kcal 17 g 12 g	508 kcal 20 g 14 g	魚(サケ)・塩昆布 ひじき・油揚げ 豆腐・ワカメ	ゼリー 米	キャベツ・きゅうり 人参・椎茸
4 18 木	肉団子のケチャップ煮 ポテトサラダ(マヨ抜き) ごはん・スープ	牛乳 シュガートースト	476 kcal 18 g 13 g	519 kcal 20 g 16 g	鶏肉	食パン 米	玉葱・人参 じゃがいも・人参・きゅうり カリフラワー・コーン
5 19 金	麻婆豆腐 ナムル ごはん・スープ	ジョア マシュマロクラッカー	483 kcal 18 g 15 g	527 kcal 21 g 17 g	鶏肉・豆腐 ワカメ	クラッカー・マシュマロ 米	玉葱・椎茸 小松菜・人参・もやし 長ねぎ
6 20 土	中華丼 切干の中華風サラダ スープ・バナナ	牛乳 せんべい	479 kcal 14 g 14 g	518 kcal 15 g 15 g	豚肉 ワカメ	米	玉ねぎ・人参・ピーマン 切干大根・きゅうり 長ネギ・もやし・バナナ
22 月	韓国風丼 春雨の中華風サラダ みそ汁・バナナ	牛乳 アレルギー除去菓子	486 kcal 17 g 17 g	532 kcal 20 g 19 g	豚肉	米 春雨	玉葱・人参 人参・きゅうり えのき・小松菜
9 23 火	さんまの塩焼き 切干大根煮 栗ごはん・みそ汁	牛乳 スイートパンプキン	475 kcal 19 g 16 g	532 kcal 22 g 19 g	魚(サンマ) さつまいも揚げ 豆腐	米・栗	切干大根・人参・椎茸 玉葱
10 24 水	豚丼 青菜の煮浸し みそ汁・オレンジ	牛乳 ジャムサンド	472 kcal 16 g 15 g	520 kcal 18 g 17 g	豚肉 しらす 油揚げ	米 食パン	玉葱 小松菜・しめじ もやし・オレンジ
11 25 木	肉豆腐 青菜のごま和え ごはん・みそ汁	牛乳 マカロニきな粉	457 kcal 17 g 13 g	511 kcal 20 g 15 g	豚肉・豆腐	マカロニ 米	玉葱・人参・椎茸 ほうれん草・もやし 里芋・しめじ
12 26 金	カレイの煮付け 納豆 ごはん・みそ汁	麦茶 甘辛いもち	479 kcal 17 g 11 g	524 kcal 18 g 13 g	魚(カレイ) 納豆	米	白菜・しめじ じゃがいも 里芋・しめじ
13 土	豚肉の生姜焼き 青菜の煮浸し ごはん・みそ汁	牛乳 アレルギー除去菓子	476 kcal 16 g 20 g	512 kcal 18 g 22 g	豚肉 しらす	米	人参・玉葱 小松菜・しめじ コーン・もやし
29 月	サワラの西京焼き・ミニトマト キャベツのごま和え ごはん・みそ汁	牛乳 ドーナツ	485 kcal 16 g 15 g	527 kcal 18 g 16 g	魚(サワラ) 豆腐	小麦粉 米	ミニトマト キャベツ・人参 長ねぎ
30 火	鶏の唐揚げ・ブロッコリー スパゲティサラダ(マヨ抜き) アンパンマンパン・スープ	牛乳 アップル餃子	491 kcal 18 g 16 g	543 kcal 21 g 19 g	鶏肉	スパゲティ	ブロッコリー きゅうり・人参・りんご キャベツ・コーン
31 水	パンプキンカレー マカロニサラダ(マヨ抜き) スープ・オレンジ	麦茶 パンナコッタ	473 kcal 14 g 12 g	520 kcal 17 g 15 g	鶏肉	米 マカロニ	かぼちや・玉葱 きゅうり・人参 もやし・コーン・オレンジ

*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい

*毎日ブログの最後にその日の給食画像を掲載してまいりますのでお確かめ下さい

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	塩分
目標量	475 kcal	15.4 g	13.2 g	2.0 g
実際	488 kcal	16.3 g	14.4 g	2.1 g

新井宿園 http://blogs.yahoo.co.jp/kids_house_araijyuku

東川口園 http://blogs.yahoo.co.jp/kidshouse_higashikawa/

3～5歳	熱量	蛋白質	脂質	塩分
目標量	510 kcal	19.1 g	14.2 g	2.0 g
実際	535 kcal	19.3 g	17.4 g	2.2 g



10月 予定献立表



中期食

保育園キッズハウス(新井宿・東川口)

日付 曜日	昼 食	昼食・午後のおやつに使う主な食材		
		血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 15 月	白身魚と大根の煮物 かぼちゃの煮物 お粥・みそ汁	魚(タラ) 豆腐	 米	大根・長ねぎ かぼちゃ えのき
2 16 火	煮込みうどん 白菜の煮浸し りんご	鶏肉	うどん	玉葱・人参 白菜・小松菜 りんご
3 17 水	鮭とキャベツの煮物 ひじきの煮物 お粥・みそ汁	魚(サケ) ひじき 豆腐・ワカメ	 米	キャベツ・きゅうり 人参・椎茸
4 18 木	鶏肉と野菜の煮物 ポテトサラダ風 お粥・スープ	鶏肉	 米	玉葱・人参 じゃがいも・人参・きゅうり カリフラワー・コーン
5 19 金	麻婆豆腐風 青菜の煮浸し お粥・スープ	鶏肉・豆腐 ワカメ	 米	玉葱・椎茸 小松菜・人参・もやし 長ねぎ
6 20 土	鶏肉とピーマンの煮物 野菜の煮浸し・バナナ お粥・スープ	鶏肉 ワカメ	 米	ピーマン・人参 玉葱・きゅうり・バナナ 長ねぎ
22 月	鶏肉と野菜の煮物 春雨のとろとろ煮 お粥・みそ汁	鶏肉	春雨 米	玉葱・人参 人参・きゅうり えのき・小松菜
9 23 火	白身魚と人参の煮物 切干大根煮 お粥・みそ汁	魚(タラ) 豆腐	 米・栗	人参 切干大根・人参・椎茸 玉葱
10 24 水	鶏肉と玉葱の煮物 小松菜の煮浸し お粥・みそ汁	鶏肉 油揚げ	 米	玉葱 小松菜・しめじ もやし
11 25 木	鶏肉の白和え 青菜の煮浸し お粥・みそ汁	鶏肉・豆腐	 米	玉葱・人参・椎茸 ほうれん草・もやし 里芋・しめじ
12 26 金	白身魚と白菜の煮物 納豆 お粥・みそ汁	魚(タラ) 納豆	 米	白菜・しめじ 里芋・しめじ
13 土	鶏肉と野菜の煮物 青菜の煮浸し お粥・みそ汁	鶏肉 しらす ワカメ	 米	人参・玉葱 小松菜
29 月	白身魚のトマト煮 キャベツの煮浸し お粥・みそ汁	魚(タラ) 豆腐	 米	ミニトマト キャベツ・人参 長ねぎ
30 火	鶏肉とブロッコリーの煮物 野菜の煮物 パン粥・スープ	鶏肉	 食パン	ブロッコリー きゅうり・人参 キャベツ・コーン
31 水	鶏肉とかぼちゃの煮物 マカロニサラダ風 お粥・スープ	鶏肉	マカロニ 米	かぼちゃ・玉葱 きゅうり・人参 もやし・コーン

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



10月 予定献立表



後期食

保育園キッズハウス(新井宿・東川口)

日付 曜日	昼 食	昼食・午後のおやつに使う主な食材		
		血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 15 月	白身魚と大根の煮物 かぼちゃの煮物 ごはん・みそ汁	魚(タラ) 豆腐	 米	大根・長ねぎ かぼちゃ えのき
2 16 火	煮込みうどん 白菜の煮浸し りんご	鶏肉	うどん	玉葱・人参 白菜・小松菜 りんご
3 17 水	鮭とキャベツの煮物 ひじきの煮物 ごはん・みそ汁	魚(サケ) ひじき 豆腐・ワカメ	 米	キャベツ・きゅうり 人参・椎茸
4 18 木	鶏肉と野菜の煮物 ポテトサラダ風 ごはん・スープ	鶏肉	 米	玉葱・人参 じゃがいも・人参・きゅうり カリフラワー・コーン
5 19 金	麻婆豆腐風 青菜の煮浸し ごはん・スープ	鶏肉・豆腐 ワカメ	 米	玉葱・椎茸 小松菜・人参・もやし 長ねぎ
6 20 土	鶏肉とピーマンの煮物 野菜の煮浸し・バナナ ごはん・スープ	鶏肉 ワカメ	 米	ピーマン・人参 玉葱・きゅうり・バナナ 長ねぎ
22 月	鶏肉と野菜の煮物 春雨のとろとろ煮 ごはん・みそ汁	鶏肉	春雨 米	玉葱・人参 人参・きゅうり えのき・小松菜
9 23 火	白身魚と人参の煮物 切干大根煮 栗ごはん・みそ汁	魚(タラ) 豆腐	 米・栗	人参 切干大根・人参・椎茸 玉葱
10 24 水	鶏肉と玉葱の煮物 小松菜の煮浸し ごはん・みそ汁	鶏肉 油揚げ	 米	玉葱 小松菜・しめじ もやし
11 25 木	鶏肉の白和え 青菜の煮浸し ごはん・みそ汁	鶏肉・豆腐	 米	玉葱・人参・椎茸 ほうれん草・もやし 里芋・しめじ
12 26 金	白身魚と白菜の煮物 納豆 ごはん・みそ汁	魚(タラ) 納豆	 米	白菜・しめじ 里芋・しめじ
13 土	鶏肉と野菜の煮物 青菜の煮浸し ごはん・みそ汁	鶏肉 しらす ワカメ	 米	人参・玉葱 小松菜
29 月	白身魚のトマト煮 キャベツの煮浸し ごはん・みそ汁	魚(タラ) 豆腐	 米	ミニトマト キャベツ・人参 長ねぎ
30 火	鶏肉とブロッコリーの煮物 野菜の煮物 食パン・スープ	鶏肉	 食パン	ブロッコリー きゅうり・人参 キャベツ・コーン
31 水	鶏肉とかぼちゃの煮物 マカロニサラダ風 ごはん・スープ	鶏肉	マカロニ 米	かぼちゃ・玉葱 きゅうり・人参 もやし・コーン

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。