



2022年 10月 予定献立表



この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料 (昼食とおやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	土	麦ごはん デザート 牛肉ビーマン炒め 蒸ししゅうまい みそ汁 (冬瓜・ねぎ)	乳酸菌飲料 ホットケーキ	米、ホットケーキミックス (小麦・乳)、押麦、油	乳酸菌飲料 (乳)、牛肉、牛乳、みそ、卵、しゅうまい (小麦・乳・豚・大豆・鶏・ごま)	たまねぎ、とうがん、パプリカ、ピーマン、にんじん、たけのこ、ねぎ
2	日	お休み				
3	月	麦ごはん ひじきの佃煮 豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ みそ汁 (大根・長ねぎ) くだもの	まめびよ お好み焼き	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ (ノンエッグ)、押麦、油、	豚肉、卵、豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、ピーマン、きゅうり、長ねぎ、ねぎ、ひじき、しょうが、いりごま、オレンジ、あおのり
4	火	ごはん 鶏肉と大豆のトマト煮 ほうれん草とチーズのオムレツ ヌードルスープ くだもの	牛乳 おからバナナマフィン	米、じゃがいも、ホットケーキミックス (小麦・乳)、バター (乳)、スパゲティ (小麦)、油、オリーブ油、片栗粉	牛乳、卵、鶏肉、大豆、鶏もも肉、チーズ (乳)、おから	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、ほうれん草、バナナ、ピーマン、しめじ、レモン、にんにく、梨
5	水	あわごはん 豚バラ大根炒め さばのみそ煮 みそ汁 (玉ねぎ・アーサ) くだもの	牛乳 焼きいも	米、さつまいも、きび、ごま油	牛乳、さば、豚肉、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、バナナ、あおさ、しょうが
6	木	中華あんかけ丼 はるさめサラダ みそ汁 (じゃが芋・わかめ) くだもの	プリン げんまい棒	米、じゃがいも、はるさめ、ごま油、片栗粉、プリン (乳・卵)	豚肉、みそ	はくさい、にんじん、たけのこ、きゅうり、きくらげ、しいたけ、わかめ、りんご
7	金	麦ごはん 味付けのり 豆腐チャンプルー レバーの南蛮漬 みそ汁 (大根・えのき) くだもの	牛乳 シュガーラスク	米、油、バター (乳)、片栗粉、押麦、食パン (小麦)	牛乳、豆腐、豚レバー、豚肉、みそ	キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、えのきたけ、にら、みかん、味付けのり、にんにく、しょうが
8	土	チャーハン チキンのから揚げ ブロッコリーと大豆のサラダ 中華スープ デザート	バナナ せんべい	米、小麦粉、油、しょうゆせんべい、マヨネーズ (ノンエッグ)、ごま油	豚肉、豚肉、大豆、卵、鶏肉	ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、ミックスベジタブル、にんじん、バナナ、にんにく、わかめ、いりごま
9	日	お休み				
10	月	スポーツの日 (休園)				
11	火	カレーライス 大根のツナ和え ポイルウインナー くだもの	牛乳 ココアブラウニー	米、じゃがいも、油、小麦粉、マヨネーズ (ノンエッグ)、粉糖	牛乳、豚肉、卵、ツナ缶、ウインナー (乳・鶏・豚)	だいこん、きゅうり、たまねぎ、ミックスベジタブル、コーン、オレンジ
12	水	麦ごはん グルクンのいそべ揚げ 昆布イリチー ゆし豆腐汁 (アーサ) くだもの	ヨーグルト ロールパン	米、小麦粉、油、押麦、ロールパン (小麦・卵・乳)	豆腐、豚肉、みそ、卵、ヨーグルト (乳)、グルクン	こんにゃく、こんぶ、にんじん、あおさ、りんご、あおのり
13	木	きつねうどん 白菜のおかか和え 春巻き くだもの	麦茶 雑穀わかめごはん 小魚 (ごま)	うどん (小麦)、米、あね、押麦	なると (大豆・魚)、油揚げ (大豆)、小魚 (魚・ごま)、かつお節	はくさい、きゅうり、にんじん、ねぎ、みかん
14	金	麦ごはん ササミフライ 切干大根炒め みそ汁 (豆腐・青菜) くだもの	牛乳 蒸しカステラ (黒糖)	米、強力粉 (小麦)、黒糖、パン粉 (小麦)、油、小麦粉、押麦	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、卵、とりささみ	切り干しだいこん、こんにゃく、ごまつな、こんぶ、バナナ
15	土	クファージュシー ちくわ磯辺揚げ ほうれん草の白和え 豚汁 もも缶	フライドポテト チーズ	フライドポテト、米、小麦粉、油	豆腐、ちくわ、豚肉、みそ、卵、チーズ (乳)	もも、ほうれん草、だいこん、にんじん、こんにゃく、長ねぎ、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、にら、ひじき、あおのり
16	日	お休み				



2022年 10月 予定献立表



この花ナースリ ・ この花KidsRoom

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食とおやつ)					
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
17	月	麦ごはん 納豆 鶏肉と大根の煮物 コロケ	みそ汁(はくさい・しめじ) くだもの 牛乳 スティック菓子(ごま)	米、小麦粉、油、ホットケーキミックス(小麦・乳)、押麦、コロケ(小麦)	牛乳、鶏肉、納豆、みそ、卵	だいごん、はくさい、いんげん、にんじん、しめじ、のり、ごま、しいたけ、りんご			
18	火	あわごはん チキンの照り焼き 厚揚げと青菜の炒め物 みそ汁(だいごん・わかめ)	くだもの 牛乳 コーンフレーク ブルー	米、コーンフレーク(乳・大豆)、きび、油	牛乳、揚げ豆腐、豚肉、みそ、鶏肉	ほうれんそう、にんじん、だいごん、しめじ、ブルー、にんにく、バナナ、わかめ			
19	水	ごはん 魚のもみじ焼き とうがんウブシー イナムドッチ	パイン缶 牛乳 ジャムサンド	米、マヨネーズ、油、片栗粉、食パン(小麦)	牛乳、キング、豚肉、豆腐、みそ、かまぼこ(卵・大豆)、チーズ	とうがん、パイナップル、ブルーベリージャム、にんじん、こんにゃく、いんげん、にんじん、ねぎ、しいたけ			
20	木	お誕生会(お弁当)		まめびよ カップケーキ	カップケーキ(小麦・卵・乳)				
21	金	沖縄そば ごまじゃこサラダ くだもの	麦茶 ライスボール	沖縄そば(小麦・大豆)、米、小麦粉、パン粉(小麦)、油、ごま油	豚三枚肉、豚だし骨、鶏もも肉、かまぼこ(大豆・魚)、しらす干し、卵	キャベツ、たまねぎ、ミックスベジタブル、きゅうり、にんじん、ねぎ、いりごま、梨			
22	土	鶏そぼろ丼(卵・ほうれん草) アスパラときのこの炒め物 みそ汁(豆腐・わかめ) くだもの	野菜ジュース マーブルケーキ	米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、バター(乳)、油	鶏ひき肉、卵、豆腐、牛乳、ベーコン(豚・乳・卵・大豆)、みそ、脱脂粉乳	アスパラガス、ほうれんそう、しめじ、エリンギ、にんじん、野菜ジュース(もも・りんご)、しょうが、みかん、わかめ			
23	日	お休み							
24	月	きのこのハヤシライス キャベツとササミのサラダ ミートボール ヨーグルト	きなこドーナツ(豆腐) チーズ	米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、ごまドレッシング(ごま・卵)、油	牛肉、豆腐、ミートボール(乳・小麦・鶏・豚)、さき身、きな粉、ヨーグルト(乳)、チーズ(乳)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、まいだけ、しめじ			
25	火	麦ごはん マーボー豆腐 マカロニサラダ みそ汁(だいごん・ねぎ)	くだもの 牛乳 芋てんぷら	米、小麦粉、さつまいも、マヨネーズ、マカロニ、油、押麦、片栗粉	牛乳、豆腐、みそ、卵	だいごん、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、長ねぎ、ねぎ、バナナ			
26	水	あわごはん 白身魚のカレーフリット ひじきとれんこんの炒め煮 みそ汁(はくさい・えのき)	くだもの ゼリー せんべい	米、小麦粉、しょうゆせんべい、きび、油、ごま油、片栗粉	キング、豚肉、大豆、みそ	かき、はくさい、れんこん、ひじき、にんじん、いんげん、えのきだけ			
27	木	ハンバーガー フライドポテト コールスローサラダ ミネストローネスープ	くだもの まめびよ かぼちゃケーキ	バーガーパン、フライドポテト、ホットケーキミックス(小麦・乳)、じゃがいも、マヨネーズ(ノンエッグ)、パン粉(小麦)、マカロニ、バター	牛豚合びき肉、チーズ(乳)、牛乳、卵、ベーコン(豚・乳・卵・大豆)、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、トマト、はくさい、にんじん、かぼちゃ、梨			
28	金	ごはん 昆布の佃煮 筑前煮 菜の花のごま和え	みそ汁(玉ねぎ・わかめ) くだもの 牛乳 ウインナードッグ	米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ウインナー(乳・鶏・豚)、みそ	だいごん、なのはな、にんじん、こんにゃく、たまねぎ、れんこん、たけのこ、いんげん、ごま、みかん、昆布、わかめ、いりごま			
29	土	雑穀ごはん 豚肉の焼き肉炒め 切干大根のごまマヨ和え わかめスープ(玉ねぎ)	デザート 麦茶 支那そばチャンプルー	米、沖縄そば、マヨネーズ(ノンエッグ)、きび、油、押麦、ごま油	豚肉、赤ハム(鶏・豚・大豆・乳)、ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、パプリカ、ピーマン、切り干しだいごん、ごま、にら、わかめ、いりごま			
30	日	お休み							
31	月	スパゲティーナポリタン ロールパン キャベツサラダ きのこクリームスープ	チーズ 牛乳 さつまいも蒸しパン	スパゲティ(小麦)、ホットケーキミックス(小麦・乳)、さつまいも、ごまドレッシング(ごま・卵)、油、片栗粉、ロールパン(小麦・卵・乳)、オリーブ油	牛乳、牛豚合びき肉、卵、豆乳、ベーコン(豚・乳・卵・大豆)、チーズ(乳)	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト、はくさい、にんじん、ピーマン、きゅうり、マッシュルーム、しめじ、ごま、にんにく			
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	鉄	カルシウム	ビタミンC	食物繊維
		577 kcal	21.8 g	19.6 g	2.3 g	2.4 mg	223 mg	28 mg	4.6 g

※ 児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。