



2021年 10月予定献立表



緑の家保育園

曜日	日にち	10時	おひる	おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
金	1	1才児 2才児 クラス	胚芽米ごはん 果物	スイートパンプキン	鶏もも小間 ぶたベーコン 鶏ひき肉 豆腐 牛乳 クリーム	米 はいが精米 砂糖 バター	とうがん にんじん チンゲンサイ えのきたけ かき かぼちゃ レーズン ブルーン
	29		鶏と冬瓜のうま煮 青梗菜と豆腐のスープ	ブルー	鶏もも小間 ぶたベーコン 鶏ひき肉 豆腐 牛乳 ナチュラルチーズ	米 はいが精米 砂糖 強力粉 サラダ油 オリブ油	とうがん にんじん チンゲンサイ えのきたけ かき にんにく たまねぎ トマトピューレ ビーマン マッシュルーム ブルーン
金	15	牛	胚芽米ごはん 果物	ピザ	鶏もも小間 ぶたベーコン 鶏ひき肉 豆腐 牛乳 ナチュラルチーズ	米 はいが精米 砂糖 強力粉 サラダ油 オリブ油	とうがん にんじん チンゲンサイ えのきたけ かき にんにく たまねぎ トマトピューレ ビーマン マッシュルーム ブルーン
土	2		鶏と冬瓜のうま煮 青梗菜と豆腐のスープ	ブルー	きのごうどん 果物	油揚げ みそ ぶり 削り節 牛乳	まいたけ しめじ えのきたけ 干しいたけ にんじん 根深ねぎ ほうれんそう しょうが キャベツ きゅうり みかん 梅干し かき
	16	30	ぶりの南部焼き おかか和え	梅干しのおにぎり 果物	鶏むね小間 ぶたベーコン 調理用牛乳 ナチュラルチーズ 粉チーズ 牛乳 油揚げ	スバゲティ サラダ油 オリブ油 砂糖 米 はいが精米	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム トマトピューレ バイアンアップル缶 きゅうり キャベツ はくさい ほうれんそう うかき
月	4	牛	ナポリタン風スバゲティ	子ぎつねおにぎり	鶏むね小間 ぶたベーコン 調理用牛乳 ナチュラルチーズ 粉チーズ 牛乳 油揚げ	スバゲティ サラダ油 オリブ油 砂糖 米 はいが精米	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム トマトピューレ バイアンアップル缶 きゅうり キャベツ はくさい ほうれんそう うかき
18	18		ハワイ風サラダ 白菜スープ	果物	鶏ひき肉 鶏むね小間 豆腐 牛乳	米 はいが精米 じゃがいも(塊茎、生) サラダ油 砂糖 片栗粉 薄力粉 ラード バター グラニュー糖	たまねぎ にんじん さやいんげん だいごん ごぼう 干しいたけ ほうれんそう みかん ブルーン
火	5	牛	胚芽米ごはん 果物	ちんすこう(プレーン)	鶏ひき肉 鶏むね小間 豆腐 牛乳	米 はいが精米 じゃがいも(塊茎、生) サラダ油 砂糖 片栗粉 薄力粉 ラード バター グラニュー糖	たまねぎ にんじん さやいんげん だいごん ごぼう 干しいたけ ほうれんそう みかん ブルーン
19	19		じゃが芋のそぼろ煮 けんちん汁	ブルー	油揚げ さば みそ 牛乳 だいたい全粒(国産、ゆで)	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 さつまいも(塊根、生) すりごま	にんじん しめじ さやいんげん しょうが きく ほうれんそう キャベツ なす かき
水	6	牛	きのごはん 菊花あえ	さつま芋と大豆の しゃりしゃり揚げ	鶏もも切り身 ヨーグルト 鶏むね小間 ぶたベーコン 牛乳 いりこ	食パン6枚切り オリブ油 サラダ油 バター 薄力粉 米 はいが精米 砂糖 ごま	たまねぎ にんにく にんじん きゅうり キャベツ レーズン こまつな 焼きのり みかん
20	20		さばの照り焼き なすと揚げのみそ汁	果物	生さけ しらす 豆腐 みそ 牛乳	米 はいが精米 薄力粉 サラダ油 砂糖 スバゲティ オリブ油	キャベツ にんじん わかめ きゅうり なめこ 根深ねぎ ほうれんそう ビーマン にんにく 焼きのり かき
木	7	牛	食パン フレンチサラダ	塩むすび	鶏もも切り身 ヨーグルト 鶏むね小間 ぶたベーコン 牛乳 いりこ	食パン6枚切り オリブ油 サラダ油 バター 薄力粉 米 はいが精米 砂糖 ごま	たまねぎ にんにく にんじん きゅうり キャベツ レーズン こまつな 焼きのり みかん
21	21		タンドリイ風チキン クリームスープ	いりこの炒り煮 果物	生さけ しらす 豆腐 みそ 牛乳	米 はいが精米 薄力粉 サラダ油 砂糖 スバゲティ オリブ油	キャベツ にんじん わかめ きゅうり なめこ 根深ねぎ ほうれんそう ビーマン にんにく 焼きのり かき
金	8	牛	胚芽米ごはん 酢の物	しらすと海苔の スバゲティ	鶏もも切り身 ヨーグルト 鶏むね小間 ぶたベーコン 牛乳 いりこ	食パン6枚切り オリブ油 サラダ油 バター 薄力粉 米 はいが精米 砂糖 ごま	たまねぎ にんにく にんじん きゅうり キャベツ レーズン こまつな 焼きのり みかん
22	22		鮭の唐揚げ 豆腐となめこのみそ汁	果物	豆腐 みそ 牛乳	米 はいが精米 片栗粉 サラダ油 砂糖 スバゲティ オリブ油	しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ かき みかん
土	9	乳	胚芽米ごはん 粉ふき芋	シュガーラスク	豆腐 みそ 牛乳	米 はいが精米 片栗粉 サラダ油 砂糖 スバゲティ オリブ油	しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ かき みかん
23	23		豆腐の野菜あんか 果物 キャベツと玉ねぎのみそ汁	果物	あじ 豆腐 みそ 牛乳	米 はいが精米 片栗粉 サラダ油 砂糖 食パン10枚切り バター いちごジャム	しょうが あおのり にんじん ほうれんそう キャベツ 焼きのり 根深ねぎ かき
月	11	100cc	胚芽米ごはん 磯和え	いちごジャムサンド	あじ 豆腐 みそ 牛乳	米 はいが精米 片栗粉 サラダ油 砂糖 食パン10枚切り バター いちごジャム	しょうが あおのり にんじん ほうれんそう キャベツ 焼きのり 根深ねぎ かき
25	25		あじの香り揚げ 豆腐とねぎのみそ汁	果物	豚もも小間 油揚げ みそ 鶏ひき肉 豆腐 しらす 牛乳 ぶたベーコン ナチュラルチーズ	うどん 砂糖 卵粉 サラダ油 片栗粉 ごま油 米 はいが精米 薄力粉 はちみつ 砂糖 薄力粉	にんじん だいごん ごぼう かぼちゃ 干しいたけ ほうれんそう 根深ねぎ わかめ きゅうり キャベツ たまねぎ みかん
火	12	100cc	ほうとう風うどん	チーズ入りライスコロケ	豚もも小間 油揚げ みそ 鶏ひき肉 豆腐 しらす 牛乳 ぶたベーコン ナチュラルチーズ	うどん 砂糖 卵粉 サラダ油 片栗粉 ごま油 米 はいが精米 薄力粉 はちみつ 砂糖 薄力粉	にんじん だいごん ごぼう かぼちゃ 干しいたけ ほうれんそう 根深ねぎ わかめ きゅうり キャベツ たまねぎ みかん
26	26		のし鶏 和風サラダ	果物	めかじき ぶたベーコン 牛乳 削り節	米 はいが精米 バター サラダ油 オリブ油 砂糖 じゃがいも(塊茎、生) はちみつ ごま	コーン にんにく たまねぎ トマトピューレ にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう ひじき かき
水	13	100cc	バターコーンライス マセドアンサラダ	甘辛ひじきおにぎり	めかじき ぶたベーコン 牛乳 削り節	米 はいが精米 バター サラダ油 オリブ油 砂糖 じゃがいも(塊茎、生) はちみつ ごま	コーン にんにく たまねぎ トマトピューレ にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう ひじき かき
27	27		かじき鮭のソテイ・トマトソース 野菜とベーコンのスープ	果物	豚もも小間 ツナ缶 牛乳 クリーム	米 はいが精米 じゃがいも(塊茎、生) オリブ油 バター 薄力粉 はちみつ 砂糖 ごま油 グラニュー糖	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマトピューレ りんご(生) 切干大根 きゅうり 根深ねぎ キャベツ わかめ みかん もも缶
木	14 誕生会	100cc	カレーライス 果物	お誕生日ケーキ	豚もも小間 ツナ缶 牛乳 クリーム	米 はいが精米 じゃがいも(塊茎、生) オリブ油 バター 薄力粉 はちみつ 砂糖 ごま油 グラニュー糖	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマトピューレ りんご(生) 切干大根 きゅうり 根深ねぎ キャベツ わかめ みかん もも缶
28	28		切干大根とツナのサラダ わかめスープ	果物	豚もも小間 ツナ缶 牛乳 豆腐	米 はいが精米 じゃがいも(塊茎、生) オリブ油 バター 薄力粉 はちみつ 砂糖 ごま油 サラダ油	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマトピューレ りんご(生) 切干大根 きゅうり 根深ねぎ キャベツ わかめ みかん



(平均)					
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食塩 (g)
3.4.5才児	597	20.9	18.2	85.6	2.4



2021年 10月 離乳食予定献立表

緑の家保育園

◎おかゆは軟飯です。果物はすりりんごと季節の果物です。

◎おかゆは硬粥です。果物はすりりんご(加熱)です。

◎おかゆは全粥です。果物はすりりんご(加熱)です。

◎おかゆは10倍粥です。

	11、12ヶ月ごろ		9、10ヶ月ごろ		7、8ヶ月ごろ		6ヶ月ごろ	
	午前食	午後食	午前食	午後食	午前食	午後食	午前食	
金	1 15 29	軟飯 みそ汁 肉団子の香味煮 しらす入り煮浸し	みそうどん ポテのケチャップ煮 ヨーグルトかけ	おかゆ みそ汁 肉団子の香味煮 しらす入り煮浸し	みそうどん ポテのケチャップ煮 ヨーグルトかけ	おかゆ みそ汁 ささみ挽きの香味煮 しらす入り煮浸し	みそスープおじや ポテト煮 ヨーグルトかけ	おかゆ 野菜スープ マッシュパンブキン キャベツと玉葱の裏ごし
土	2 16 30	野菜うどん 白身魚の香味煮 じゃがいものバター煮	軟飯 果物 麩と野菜の煮物 みそ汁	おかゆ 白身魚の香味煮 じゃがいものバター煮	おかゆ すりりんご 麩と野菜の煮物 みそ汁	野菜スープおじや 白身魚のほぐし香味煮 じゃがいものつぶし煮	おかゆ すりりんご ささみ挽きと野菜のあんとし みそ汁	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 玉葱と青菜のうらごし
月	4 18	ケチャップヌードル おろし和え かぶのスープ	きな粉ごはん 果物 肉みそ煮 みそ汁	ケチャップヌードル おろし和え かぶのスープ	きな粉粥 すりりんご 肉みそ煮 みそ汁	トマトリゾット 肉みそ煮 みそ汁	きな粉粥 すりりんご 肉みそ煮 みそ汁	おかゆ 野菜スープ すり豆腐 人参とかぶのうらごし
火	5 19	軟飯 野菜スープ 肉豆腐 華風あえ	大豆入りとろろご飯 さつま芋のスティック煮 納豆汁 果物	おかゆ 野菜スープ 肉豆腐 華風あえ	大豆入りとろろご飯 さつまいものあられ煮 納豆汁 すりりんご	おかゆ 野菜スープ 豆腐の煮物 おろし煮	とろろ粥 すりりんご さつまいものつぶし煮 納豆汁	おかゆ 野菜スープ さつまいものマッシュ キャベツと青菜のうらごし
水	6 20	軟飯 鶏汁 白身魚のチーズ煮 野菜の炒め煮	あけぼのごはん 果物 さつまいものそぼろ煮 みそスープ	おかゆ 鶏汁 白身魚のチーズ煮 野菜の炒め煮	あけぼの粥 すりりんご さつまいものそぼろ煮 みそスープ	おかゆ 鶏汁 白身魚のチーズ煮 野菜煮	あけぼの粥 すりりんご さつまいものそぼろ煮 みそスープおじや	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 青菜と人参の裏ごし
木	7 21	トースト 野菜あえ 豆腐のケチャップ煮 さつまいもシチュー	軟飯 ヨーグルトかけ 白身魚のみそ煮 バジタブルスープ	おかゆ 野菜あえ 豆腐のケチャップ煮 さつまいもシチュー	おかゆ ヨーグルトかけ 白身魚のみそ煮 バジタブルスープ	おかゆ おろしあえ 豆腐のケチャップ煮 さつまいものミルクスープ	おかゆ ヨーグルトかけ 白身魚のみそ煮 バジタブルスープ	おかゆ 野菜スープ さつまいものマッシュ 玉葱と青菜の裏ごし
金	8 22	軟飯 くず汁 白身魚煮 青菜煮	やわらか焼きうどん 豆腐のミルクみそ煮 野菜スープ 果物	おかゆ くず汁 白身魚煮 青菜煮	やわらか焼きうどん 豆腐のミルクみそ煮 野菜スープ すりりんご	おかゆ くず汁 白身魚のほぐし煮 青菜煮	おじや すりりんご 豆腐のミルクみそ煮 野菜スープ	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 人参とキャベツの裏ごし
土	9 23	軟飯 みそ汁 豆腐の野菜あん 二色野菜	トースト 果物 じゃが芋のチーズ煮 ジュリアンスープ	おかゆ みそ汁 豆腐の野菜あん 二色野菜	おかゆ すりりんご じゃが芋のチーズ煮 ジュリアンスープ	おかゆ みそ汁 豆腐の野菜あん 二色野菜	おかゆ すりりんご じゃが芋のチーズ煮 ジュリアンスープ	おかゆ 野菜スープ すり豆腐 玉葱とキャベツの裏ごし
月	11 25	軟飯 みそ汁 白身魚煮 酢の物	トースト 果物 ポトフ 野菜スープ	おかゆ みそ汁 白身魚煮 酢の物	おかゆ すりりんご ポトフ 野菜スープ	おかゆ みそ汁 白身魚のほぐし煮 しらす入りおろし煮	おかゆ すりりんご ポトフマッシュ 野菜スープ	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト キャベツと青菜のうらごし
火	12 26	五目うどん 肉団子煮 しらす和え	軟飯 果物 豆腐の煮物 みそ汁	五目うどん 肉団子煮 しらす和え	おかゆ すりりんご 豆腐の煮物 みそ汁	五目スープおじや ささみ挽きのあんとし しらす入りおろし煮	おかゆ すりりんご 豆腐の煮物 みそ汁	おかゆ 野菜スープ すり豆腐 人参と大根の裏ごし
水	13 27	キャロットライス 白身魚のケチャップ煮 フレンチあえ キャベツスープ	軟飯 果物 納豆のポテト焼き みそ汁	キャロットリゾット 白身魚のケチャップ煮 フレンチあえ キャベツスープ	おかゆ すりりんご 納豆のポテト焼き みそ汁	キャロットリゾット 白身魚のほぐし煮 おろし煮 キャベツスープ	おかゆ すりりんご 納豆入りマッシュポテト みそ汁	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 玉葱と青菜の裏ごし
木	14 28	ドリア 野菜あえ 豆腐スープ	和風うどん 果物 ポテのチーズ煮 煮豆	ドリア 野菜あえ 豆腐スープ	和風うどん すりりんご ポテのチーズ煮 煮豆	ミルクドリア おろし煮 豆腐スープ	和風スープおじや ポテのつぶしチーズ煮 野菜のつぶし煮 すりりんご	おかゆ 野菜スープ マッシュポテト 人参とキャベツの裏ごし

☆ 午前と午後を入れ替えることもあります。

☆ 豚ひき肉は茹でこぼして(油抜きしてから)使用します。

☆ ホワイトソース系は牛乳でなく水分が摂れる粉ミルクを使用しています。



2021年 10月 補食・夕食献立表

緑の家保育園

曜 日	日	補 食	牛	夕 食	牛
金	1 15 29	焼きおにぎり	牛	ごはん 果物 豚の生姜焼き お浸し しめじと玉ねぎのみそ汁	牛
土	2 16 30	ライスお焼き		中華丼 果物 ツナサラダ 春雨スープ	
月	4 18	ふかし芋	牛	ごはん 果物 肉豆腐 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 おかかサラダ	牛
火	5 19	ぼたぼた焼き風おにぎり		ごはん 果物 鮭の香味煮 ごまあえ えのきと玉ねぎのみそ汁	
水	6 20	じゃが芋もち(みたらし)	乳	そぼろ丼 果物 ブロッコリーとエリンギのソテイ すまし汁	乳
木	7 21	焼き芋	100 c c	ごはん 果物 白身魚と野菜の甘酢煮 粉ふき芋 キャベツと揚げのみそ汁	100 c c
金	8 22	甘辛きりたんぼ	乳	ごはん 果物 ポークチャップ 野菜サラダ 大根とわかめのスープ	乳
土	9 23	みそ焼きおにぎり		ごはん 果物 つくね煮 白和え わかめスープ	
月	11 25	みたらし団子風	乳	ビビンバ 果物 中華風きゅうり かぶとキャベツのスープ	乳
火	12 26	フライドポテト風		ごはん 果物 さわらの葱ソース 切干大根の炒め煮 野菜碗	
水	13 27	ごへいもち風	乳	納豆ご飯 果物 里芋のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁	乳
木	14 28	マカロニきな粉		ごはん 果物 かじき鮭の香味焼き かぼちゃの含め煮 なすと揚げのみそ汁	

