

月	火	水	木	金	土
					1 焼きそば とろろ昆布汁 りんごサラダ はと麦おこし パンダ乳 糸きりわかめ
3 キッズピンパ わかめスープ(E・F・Wカ) オレンジ フランスパンせんべい パンダ乳	4 南瓜と茄子のカレー ヒジキとモヤシのサラダ 豆腐とニラの清し汁 ぜんざい 梨	5 胚芽ご飯 お魚ハンバーグ ごぼうサラダ 高野豆腐の清し汁 付け合せトマト ビスコ パンダ乳 青切みか	6 胚芽ご飯 すきやき風煮つけ 大根のレモン漬け 中華風コーンスープ ぶどう たかはしもち 豆乳	7 《がんばろうランチ》 おにぎり トンカツ マセドアンサラダ きのこの清まし汁 オレンジ リアル(70st) パンダ乳 鉄ゼリー	8 
10 	11 納豆ご飯 ちむしんじ キャベツの和え物 型抜きチーズ ぼーぼー パンダ乳	12 胚芽ご飯 サンマのかば焼き 麩チャンプルー 南瓜の味噌汁 ココアスティック パンダ乳 りんご	13 なすのミートスパゲティ キャベツと人参のサラダ アーサ汁 おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	14 胚芽ご飯 わかさぎのチーズフライ 拌三絲 青梗菜の味噌汁 ぶどう プリン むぎちゃ プレミアムクラッカー	15 胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼 麩とワカメの清し汁 きのこ炒め 紫芋チップ 豆乳 バナナ
17 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ かき玉汁 オレンジ きなこトースト パンダ乳	18 胚芽ご飯 魚の有馬焼き パイヤ炒め 豆苗スープ バナナ うむくじてんぶら 豆乳 じゃこ納豆	19 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 ひじき炒め E・F・Wカとモヤシのスープ もずくパン パンダ乳 ブルー	20 おべんとう 栗一ムロールケーキ オレンジ むぎちゃ	21 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト 鮭おにぎり むぎちゃ	22 さかなそぼろご飯 豆腐とコーンのスープ くーびいりちー せんべい パンダ乳 バナナ
24 もずく丼 ゆし豆腐 青菜のゴマサラダ つけ合トマト さつまいもポーロ パンダ乳 味付けいりこ	25 胚芽ご飯 鮭と野菜のホイル焼き じゃがいも炒め ほうれん草の味噌汁 黒糖くすもち パンダ乳 青切みか	26 胚芽ご飯 ハンバーグ キャベツとツナのサラダ ミネストローネ 畑のクラッカー むぎちゃ 梨	27 胚芽ご飯 サンマの梅しそサンド 切干しいりちー なめこ豆腐の味噌汁 スイートポテト パンダ乳	28 胚芽ロール 白身魚の黄金焼き 春雨ナムル ホワイトシチュー くふあじゅーしー むぎちゃ	29 胚芽ご飯 ポークソテー おかか和え ツメとE・F・Wカのスープ 五穀かりんとう パンダ乳 ブルー
31 タコライス カボチャサラダ 豆スープ バナナ ハロウィンのプリン パンダ乳 クラッカー	 <p>規則正しい生活リズム ～乳幼児期の生活リズムは、生涯における生活習慣形成の基礎～</p> <p>家庭での食事やおやつは、決まった時間に食べていますか？ 子どもは3回の食事だけでは成長に必要な栄養を補えないので、プラス1回のおやつ(間食・補食)が必要です。量の目安は一日の必要量のおよそ15%(200kcal前後)。食事やおやつの時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。</p>				

2016年 10月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	土	豚肉(赤肉) パンダ乳	ゆで中華麺 油 おつゆ 三温糖 サラダ油 おこし	人参 キャベツ 玉葱 ビーツ 青のり とろろ昆布 ねぎ りんご 胡瓜 レーズン レン汁 糸きりわかめ (小波商会)	432	18.6	8	303	1
2	日								
3	月	パンダ乳 豚挽肉 鶏挽肉 卵 豆腐	シリアル 精白米 油 三温糖 ごま油 フライパン マネー	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミント 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ パプリカ(赤) ビーツ 豆腐	518	23.1	12.9	339	2.8
4	火	豚肉(赤肉) 豆腐 絹ごし豆腐 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 ジャがいも 油 薄力粉 無塩バター 三温糖 ごま油 片栗粉 金時豆 黒砂糖 粒 白玉粉 押麦	玉葱 茄子 人参 日本南瓜 りんご 干しひじき もやし 胡瓜 梨	595	17.4	11.6	124	4
5	水	パンダ乳 鯖 沖縄豆腐 麩 豆腐 凍り豆腐	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 マネー 胡麻 ビスコ	玉葱 人参 じゃがいも(生牛蒡) 豆腐 さやいんげん えのき ねぎ トマト 青切わか	578	22.8	16.2	468	1.8
6	木	沖縄豆腐 牛乳(赤肉) 卵 きな粉 豆乳(琉球ホワイト)	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 三温糖 片栗粉 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	ほうれんそう・葉ゆで しらたき 白菜 花人参 大根 胡瓜 レン汁 レン汁 クレソウ 豆腐 ねぎ ぶどう	639	22.7	16.3	185	5.5
7	金	豚肉(赤肉) 卵 マネー パンダ乳	精白米 薄力粉 パン粉(乾) 揚げ油 ジャがいも マネー シリアル	にんにく ブロッコリー 人参 豆腐 えのき しめじ ねぎ オレンジ	701	25.4	14.1	331	2.8
8	土								
9	日								
10	月								
11	火	挽きわり納豆 豚肉(赤肉) 豚肉(赤肉) 米味噌(甘みそ) 型抜きチーズ 卵 普通牛乳 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ジャがいも 白ごま 三温糖 粉砕粉 薄力粉 黒砂糖粉 揚げ油	にんにく 人参 玉葱 ねぎ キャベツ もやし	630	28.1	18.2	429	3.7
12	水	パンダ乳 秋刀魚(開き) 麩 豚肉(赤肉) 油揚げ 米味噌(甘みそ)	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 本みりん 三温糖 油 カル鉄スティック	生姜 人参 キャベツ 玉葱 西洋南瓜 ねぎ りんご	592	23.3	21.1	304	2
13	木	合挽肉 豚肉(赤肉) 竹輪 豆腐 米味噌(甘みそ)	スパゲッティ(乾) サラダ油 オリーブ油 三温糖 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト 人参 キャベツ 豆腐 切りアスパラ(乾) ねぎ 焼きのり	535	16.6	13.8	61	2.8
14	金	わかさぎ 卵 マネー 厚揚げ 米味噌(甘みそ)	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 揚げ油 春雨 白ごま ごま油 三温糖 プリン (琉球ホワイト)	胡瓜 もやし 人参 もずく 揚げ油 ぶどう	469	15.2	12.3	328	2
15	土	鶏肉(皮無) 豆乳(琉球ホワイト)	胚芽米 もちきび 米粒麦 おつゆ 有塩バター	レン汁 乾燥わかめ ねぎ しめじ まいたけ 人参 玉葱 豆腐 にんにく パパ	434	17	10.8	60	2.5
16	日								
17	月	パンダ乳 沖縄豆腐 豚挽肉 久米島味噌(米甘みそ) 豆腐 卵 かに風味かまぼこ きな粉	シリアル 胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 白ごま フライパン 有塩バター	長ねぎ 人参 生姜 にんにく 大根 胡瓜 ねぎ オレンジ	653	30.2	18	393	3.3
18	火	鯖 豚肉(赤肉) マネー 豆乳(琉球ホワイト) ジャコ納豆	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 なたね油 紅いも 片栗粉 三温糖 揚げ油	生姜 にんにく パパ 竹干切り 玉葱 人参 ビーツ トウモロコシ・茎葉-生 しめじ パパ	682	22.1	28.4	113	3.2
19	水	パンダ乳 鶏肉(皮無) 油揚げ 大豆水煮 チキアギ 竹輪	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 本みりん 揚げ油 もずくパン	ミント 干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 梨 えのき もやし プリン	586	31.5	17.4	331	3.4
20	木	パンダ乳 卵黄 卵白	上白糖 サラダ油 薄力粉 甘露煮 シロップ 豆乳入りホイップ(スタージャ) 三温糖	オレンジ	202	3.2	8.8	23	0.5
21	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 豆腐 団形ゴボウ 鯖	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	昆布(乾) 玉葱 花人参 ねぎ 胡瓜 小松菜 人参 ほう菜	518	24.3	9.4	182	2.6
22	土	鯖 絹ごし豆腐 豚肉(赤肉) かまぼこ パンダ乳	精白米 ごま油 三温糖 片栗粉 本みりん 炒め油	人参 じゃがいも(生牛蒡) 根みつば・葉ゆで 生姜 豆腐 玉葱 みつ葉 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 梨 パパ	529	22.3	11.6	326	1.8
23	日								
24	月	パンダ乳 豚挽肉 卵 ゆし豆腐 米味噌(甘みそ) 豆腐 味付けいりこ	シリアル 精白米 ごま油 三温糖 白ごま さつま芋(生) (sawa)	もずく ビーツ 人参 生姜 ねぎ 小松菜 もやし トマト	508	23.1	11.9	412	2.9
25	火	パンダ乳 鯖 味噌噌 豚肉(赤肉) きな粉	胚芽米 米粒麦 もちきび 有塩バター ジャがいも サラダ油 おつゆ 片栗粉 片栗粉 黒砂糖粉	玉葱 茄子 えのき しめじ 人参 にんにく ほう菜 青切わか	590	27.6	13.9	333	3.1
26	水	合挽肉 普通牛乳 卵 豆腐 マネー	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 オリーブ油 ジャがいも 無塩バター	玉葱 キャベツ 人参 切り にんにく トマト パパ 梨	527	18.8	19.3	57	1.5
27	木	秋刀魚(開き) 卵 豚肉(赤肉) 絹ごし豆腐 久米島味噌(米甘みそ) パンダ乳	胚芽米 米粒麦 もちきび 練り梅 薄力粉 パン粉(乾) サラダ油 本みりん 炒め油 さつま芋 三温糖 無塩バター (生) (植物性)	大葉 切り干し大根 人参 干椎茸 こんにゃく 梨 なめこ ねぎ	665	26	22.8	351	2.9
28	金	パンダ乳 卵 ビーツ 鶏肉(皮無) 普通牛乳 豚肉(赤肉)	胚芽米 薄力粉 油 緑豆春雨 ごま油 三温糖 ジャがいも 有塩バター 精白米 本みりん	クレープ 豆腐 パパ 人参 もやし 胡瓜 玉葱 干椎茸 じゃがいも(生牛蒡) ねぎ	604	24.5	11.8	140	1.4
29	土	豚肉(赤肉) 削り節 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 サラダ油 有塩バター ごま油 片栗粉 五穀かりんとう	生姜 キャベツ 胡瓜 もやし しめじ えのき 長ねぎ プリン	479	22.1	11.8	287	1.8
30	日								
31	月	パンダ乳 合挽肉 マネー 豆腐 マネー マネー	精白米 サラダ油 マカロニ マネー リップアップ	玉葱 キャベツ トマト 西洋南瓜 胡瓜 人参 パパ	729	28.1	22.9	401	2.2

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。