

給食献立表

2021年10月

常盤こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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・15	金	ロールパン ベーコンとマカロニのスープ ジャーマンポテト ヨーグルト	牛乳 夕焼けおにぎり 梨	ロールパン、じゃが芋、 米、マカロニ、油	牛乳、ヨーグルト、 ベーコン、豚肉、しらす	梨、玉葱、キャベツ、 人参、かぶ、パセリ
2・16	土	御飯 鶏の甘辛煮 おかか和え 味噌汁(油揚げ・もやし・玉葱)	牛乳 英字ビスケット 木葉せんべい バナナ	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、味噌、 油揚げ、かつお節	バナナ、ほうれん草、 もやし、人参、玉葱
4・18	月	御飯 ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁(さつまいも・玉葱)	牛乳 お好み焼き りんご	米、さつまいも、小麦粉、 長芋、片栗粉、油、 マヨネーズ	牛乳、豚挽、豆腐、 味噌、ベーコン、卵、 かつお節、桜エビ	玉葱、りんご、人参、 ブロッコリー、キャベツ、 コーン缶、青のり
5・19	火	御飯 鯖の香り焼き 磯和え 豚汁	牛乳 サンドイッチ 梨	米、食パン、里芋、 ごま油	牛乳、鯖、豆腐、豚肉、 味噌、スライスチーズ	小松菜、人参、大根、 長葱、牛蒡、梨、海苔、 ブルーベリージャム
6・20	水	きのこうどん 南瓜の天ぷら 塩昆布和え 牛乳	牛乳 おこめリング甘口しょうゆ味 ソフトケーキ バナナ	干麺、てんぷら粉、油、 砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、バター	バナナ、南瓜、もやし、 青梗菜、人参、玉葱、 舞茸、しめじ、塩昆布、 えのきたけ
7・21	木	御飯 鯖の当座煮 牛蒡と人参の炒め煮 味噌汁(なめこ・玉葱・万能葱)	牛乳 りんごマフィン オレンジ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鯖、卵、味噌、 バター	牛蒡、オレンジ、りんご、 玉葱、人参、なめこ、 万能葱、いんげん、 レモン汁
8・22	金	ぶどうパン クリームシチュー 中華サラダ ヨーグルト	牛乳 さけ菜飯おにぎり 柿	ぶどうパン、じゃが芋、 米、小麦粉、砂糖、 ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、 鮭、バター	白菜、柿、玉葱、人参、 胡瓜、コーン缶、 ほうれん草
9	土	御飯 豚と野菜の炒め物 里芋の土佐煮 すまし汁(大根・玉葱)	牛乳 ミニハート カルテツおさかなサブ バナナ	米、里芋、砂糖、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、かつお節	バナナ、玉葱、大根、 人参、にら
11・25	月	カレーライス キャベツとカニカマのサラダ 若布スープ (若布・玉葱)	牛乳 フルーチェ いちご コーンフレーク バナナ	米、じゃが芋、砂糖、 コーンフレーク、 小麦粉、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、カニカマ、 バター	玉葱、バナナ、人参、 キャベツ、胡瓜、若布
12・26	火	きのこ御飯 鮭の塩焼き 大根の煮物 味噌汁(茄子・長葱)	牛乳 スティックパン オレンジ	米、食パン、砂糖、油	牛乳、鮭、味噌、 油揚げ、きな粉、バター	大根、オレンジ、茄子、 人参、長葱、大根(葉)、 しめじ、椎茸、えのきた け
13・27	水	ミートソーススパゲティ さつまいものレモン煮 野菜スープ(ほうれん草・玉葱) 牛乳	牛乳 焼きおにぎり(味噌) 柿	スパゲティ、さつまいも、 米、砂糖、小麦粉	牛乳、豚挽、味噌、 粉チーズ、ごま	ほうれん草、レモン汁、 トマトピューレ、人参、 柿、ピーマン、干ぶどう、 マッシュルーム缶、玉葱
14・28	木	御飯 ぶりのかば焼き風 白和え 味噌汁(冬瓜・玉葱)	牛乳 南瓜のカップケーキ りんご	米、米粉、こんにゃく、 砂糖、片栗粉、油	牛乳、ぶり、豆腐、豆乳、 味噌、ごま	りんご、冬瓜、玉葱、 小松菜、人参、南瓜、 椎茸
29	金	ロールパン コロケ カリフラワーのマリネ 野菜スープ(水菜・人参・長葱)	牛乳 和風ツナ チーズおにぎり 梨	ロールパン、じゃが芋、 米、パン粉、小麦粉、 油、砂糖	牛乳、豚挽、卵、ハム、 ツナ缶、チーズ	カリフラワー、梨、人参、 玉葱、水菜、長葱、胡瓜
30	土	御飯 生揚げの野菜あんかけ 茄子の炒めもの 味噌汁(キャベツ・玉葱)	牛乳 いちごちゃんクッキー きなこせんべい バナナ	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、鶏肉、 味噌	バナナ、茄子、玉葱、 キャベツ、人参
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	580kcal	鉄	2.9mg
			たんぱく質	23.6g	カルシウム	279mg
			脂質	18.8g	ビタミンC	38mg
			塩分	2.6g	食物繊維	5.5g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 後期食・完了期食

2021年10月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 後期食・完了期食(I・II)		午後 後期食・完了期食(I)		午後 完了期食(II)	
1・15	金	パンがゆ・食パン 豚とマカロニのスープ ジャーマンポテト ヨーグルト	かぶ、キャベツ 豚挽、マカロニ、人参、玉葱、 じゃが芋、玉葱 プレーンヨーグルト	しらすがゆ 和えもの 味噌汁	米、しらす、人参、 玉葱、ピーマン 青梗菜、人参 麩、人参	夕焼けおにぎり 味噌汁	米、しらす、人参、 昆布、みりん、塩、醤油 麩、人参
2・16	土	全粥・軟飯 つくね煮 おかか和え 味噌汁	鶏挽 ほうれん草、人参、かつお節 里芋、玉葱	全粥・軟飯 豆腐ステーキ 煮浸し すまし汁・フルーツ	豆腐、小麦粉 白菜、人参 茄子、人参、玉葱・バナナ	軟飯 豆腐ステーキ 煮浸し	豆腐、小麦粉 白菜、人参
4・18	月	全粥・軟飯 煮込みハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	ケチャップ 豚挽、豆腐、玉葱、ソース、 ブロッコリー、人参、玉葱 さつま芋、玉葱	みそ煮込みうどん 厚焼き卵 冬瓜のあんかけ	うどん、人参、玉葱 キャベツ 卵 冬瓜、人参	みそ煮込みうどん 冬瓜のあんかけ	うどん、人参、玉葱 キャベツ 冬瓜、人参
5・19	火	全粥・軟飯 煮魚 青のり和え 味噌汁	鮭 小松菜、人参、青のり 豆腐、人参、玉葱、大根、里芋	パンがゆ・食パン 鶏挽のそぼろ煮 じゃが芋のチーズ蒸し トマトスープ	鶏挽、人参、玉葱、ピーマン じゃが芋、チーズ トマト、カリフラワー、玉葱	サンドイッチ トマトスープ	食パン、チーズ トマト、カリフラワー、玉葱
6・20	水	煮込みうどん ふかし南瓜 チーズ和え	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、青梗菜 南瓜 キャベツ、人参、粉チーズ	全粥・軟飯 かじきの甘酢煮 ゆかり和え 野菜スープ	かじき 茄子、人参、ゆかり 白菜、人参、玉葱	軟飯 かじきの甘酢煮 ゆかり和え	かじき 茄子、人参、ゆかり
7・21	木	全粥・軟飯 煮魚 さつま芋の炒り煮 味噌汁	たら さつま芋、人参 人参、玉葱	全粥・軟飯 肉団子の味噌煮 紅白煮 すまし汁	豚挽、玉葱 大根、人参 小松菜、人参	りんごマフィン すまし汁	小麦粉、砂糖、りんご、 バター、牛乳、レモン汁、 卵、ベーキングパウダー 小松菜、人参
8・22	金	パンがゆ・食パン クリームシチュー 野菜サラダ ヨーグルト	バター、牛乳、小麦粉 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋 白菜、人参 プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 鮭の旨煮 ほうれん草ソテー 味噌汁	鮭、人参、玉葱 ほうれん草、人参、玉葱 かぶ、玉葱	さけ菜おにぎり 味噌汁	米、鮭、ほうれん草、 砂糖、塩、醤油 かぶ、玉葱
9	土	全粥・軟飯 豚と野菜の炒めもの 里芋の土佐煮 すまし汁	豚挽、人参、玉葱、にら 里芋、人参、かつお節 大根、玉葱	全粥・軟飯 豆腐の中華煮 ごま和え 味噌汁	豆腐、人参、青梗菜 ブロッコリー、人参、ごま 南瓜、玉葱	全粥・軟飯 豆腐の中華煮 ごま和え	豆腐、人参、青梗菜 ブロッコリー、人参、ごま
11・25	月	全粥・軟飯 肉じゃが ツナサラダ 野菜スープ	鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋 ツナ、キャベツ、人参 白菜、玉葱	煮込みうどん たらのケチャップ煮 さつまスティック・フルーツ	うどん、人参、玉葱、 カリフラワー たら、ケチャップ さつま芋・バナナ	煮込みうどん さつまスティック フルーツ	うどん、人参、玉葱、 カリフラワー さつま芋 バナナ
12・26	火	全粥・軟飯 鮭の塩焼き 大根の煮物 味噌汁	鮭 大根、葉、人参 茄子、玉葱	パンがゆ・食パン チキンバーグ 冬瓜のバター煮 野菜スープ	鶏挽、人参、玉葱 冬瓜、バター ブロッコリー、人参、玉葱	スティックパン 野菜スープ	食パン、きな粉、砂糖、 塩、バター、牛乳 ブロッコリー、人参、玉葱
13・27	水	煮込みうどん さつま芋のレモン煮・コンソメ煮	うどん、豚挽、人参、ピーマン、 玉葱、小麦粉、ケチャップ、 ソース、トマトピューレ、粉チーズ さつま芋、レモン汁・ほうれん草、玉葱	全粥・軟飯 炒り豆腐 ごまみそ煮 すまし汁	豆腐、人参、玉葱、キャベツ かぶ、ごま じゃが芋、玉葱	焼きおにぎり すまし汁	米、砂糖、みりん、 味噌、ごま じゃが芋、玉葱
14・28	木	全粥・軟飯 煮魚 白和え 味噌汁	かじき 豆腐、人参、小松菜、ごま 冬瓜、玉葱	全粥・軟飯 ミートボールの野菜煮 南瓜の甘煮 野菜スープ	豚挽、人参、玉葱、茄子 南瓜 大根、葉、人参、豆乳	南瓜のカップケーキ 野菜スープ	米粉、南瓜、豆乳、砂糖、 ベーキングパウダー、塩、 バニラエッセンス、油 大根、葉、人参、豆乳
29	金	パンがゆ・食パン 木の葉焼き 温野菜 野菜スープ	豚挽、人参、玉葱、じゃが芋 カリフラワー、人参、玉葱 白菜、人参、玉葱	全粥・軟飯 ツナの甘辛煮 野菜炒め 味噌汁	ツナ、人参、玉葱 白菜、人参、玉葱 青梗菜、玉葱	和風ツナチーズおにぎり 味噌汁	米、ツナ、玉葱、 みりん、醤油、チーズ 青梗菜、玉葱
30	土	全粥・軟飯 豆腐のあんかけ 茄子の炒めもの 味噌汁	豆腐、人参、玉葱 茄子、人参、玉葱 キャベツ、玉葱	そぼろがゆ だし醤油和え 味噌汁	米、鶏挽、人参、 玉葱、にら ほうれん草 里芋、人参	そぼろがゆ だし醤油和え	米、鶏挽、人参、 玉葱、にら ほうれん草

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 初期食・中期食

2021年10月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 初期食Ⅰ	午前 初期食Ⅱ	午前 中期食Ⅰ・Ⅱ		午後 中期食Ⅰ・Ⅱ	
1・15	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト キャベツペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 じゃが芋つぶし キャベツつぶし	パンがゆ・ヨーグルト 豆腐のスープ煮	プレーンヨーグルト 豆腐、人参、かぶ、 キャベツ、だし、醤油 じゃが芋、だし	七倍がゆ しらす煮 煮浸し	しらす、だし 青菜、だし、味噌
2・16	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ そぼろ煮 煮浸し	鶏挽、玉葱、だし、味噌 人参、ほうれん草、 だし、醤油	七倍がゆ 豆腐の旨煮 白菜の煮物	豆腐、人参、茄子、 だし、醤油 白菜、だし、塩
4・18	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト ブロッコリーペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 ブロッコリーつぶし さつま芋つぶし	七倍がゆ 豆腐の旨煮	豆腐、人参、ブロッコリー、 玉葱、だし、醤油 さつま芋、だし、味噌	煮込みうどん 冬瓜の煮物	うどん、人参、玉葱、 キャベツ、だし、味噌 冬瓜、だし
5・19	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 大根つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 鮭のクタクタ煮 野菜の煮物	鮭、小松菜、だし、味噌 人参、大根、里芋、 だし、塩	パンがゆ 煮奴 野菜のトマト煮	豆腐、だし、醤油 トマト、カリフラワー、 玉葱、じゃが芋、だし
6・20	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 南瓜つぶし	煮込みうどん 南瓜のマッシュ	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、だし、醤油 南瓜、だし	七倍がゆ 魚の味噌煮 野菜煮	鮭、だし、味噌 白菜、人参、茄子 だし、醤油
7・21	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし さつま芋つぶし	七倍がゆ 煮魚 野菜の味噌煮	たら、だし 人参、玉葱、さつま芋、 だし、味噌	七倍がゆ 鶏挽のとろみ煮 紅白煮	鶏挽、小松菜、 だし、醤油 大根、人参、だし
8・22	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 白菜つぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ 豆腐のやわらか煮 煮物	豆腐、白菜、人参、 玉葱、だし、醤油 じゃが芋、だし	七倍がゆ たらの野菜煮 煮浸し	たら、人参、かぶ、 だし、塩 ほうれん草、だし、味噌
9	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし 大根つぶし	七倍がゆ 煮鶏 里芋の煮物	鶏挽、大根、だし、塩 里芋、人参、だし	七倍がゆ 豆腐のトロトロ煮 煮物	豆腐、玉葱、ブロッコリー、 だし、味噌 南瓜、人参、だし
11・25	月	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト キャベツペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 キャベツつぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 豆腐の野菜煮 煮浸し	豆腐、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、醤油 キャベツ、だし	煮込みうどん さつま芋のマッシュ	うどん、たら、人参、 カリフラワー、だし、醤油 さつま芋、だし
12・26	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 大根ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし 大根つぶし	七倍がゆ 鮭のおろし煮 茄子の味噌煮	鮭、大根、だし、醤油 茄子、人参、だし、味噌	パンがゆ そぼろ煮 クタクタ煮	鶏挽、冬瓜、人参、 だし、塩 ブロッコリー、人参、だし
13・27	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト さつま芋ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 さつま芋つぶし ほうれん草つぶし	煮込みうどん さつま芋の煮物	うどん、鶏挽、人参、玉葱、 ほうれん草、だし、醤油 さつま芋、だし	七倍がゆ 煮奴 野菜煮	豆腐、だし、味噌 人参、キャベツ、かぶ、 じゃが芋、だし、醤油
14・28	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 冬瓜ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 冬瓜つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 魚の味噌煮 トロトロ煮	たら、だし、味噌 冬瓜、小松菜、 人参、だし、醤油	七倍がゆ 鶏挽のスープ煮 南瓜の煮物	鶏挽、人参、大根、 茄子、だし、醤油 南瓜、だし
29	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト カリフラワーペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 じゃが芋つぶし カリフラワーつぶし	パンがゆ 肉じゃが 煮浸し	鶏挽、じゃが芋、人参、 玉葱、だし、醤油 カリフラワー、だし	七倍がゆ 豆腐の煮物 白菜の味噌煮	豆腐、人参、玉葱、 だし、醤油 白菜、だし、味噌
30	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ 豆腐のあんかけ やわらか煮	豆腐、キャベツ、 人参、だし、塩 茄子、だし、味噌	七倍がゆ 鮭の旨煮 里芋の煮物	鮭、玉葱、 ほうれん草、だし、醤油 里芋、人参、だし

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

軽食献立表

2021年10月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		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	調味料
1・15 金	ホットケーキ	ホットケーキ粉、 メープルシロップ	豆乳		
4・18 月	サンドイッチ	ロールパン		いちごジャム	
5・19 火	きつねおにぎり	米、砂糖	油揚げ		みりん、醤油
6・20 水	トースト	食パン、砂糖	ハム		ケチャップ、コンソメ
7・21 木	おにぎり(ゆかり)	米			
8・22 金	焼きそば	焼きそば麺、油	ベーコン	人参、玉葱、 キャベツ、もやし	中濃ソース
11・25 月	トースト	食パン、 メープルシロップ			
12・26 火	おにぎり(鶏そぼろ)	米、砂糖	鶏挽肉		みりん、醤油
13・27 水	サンドイッチ	食パン		マーメレードジャム	
14・28 木	おにぎり(昆布佃煮)	米		昆布佃煮	
29 金	蒸しパン(りんご)	小麦粉、砂糖	豆乳	りんご	

※材料の都合により献立が変更になることがあります。



2021年10月
常盤こころ保育園

暑かった夏も終わり、涼しい秋風が気持ちのよい季節になりました。10月は気温の寒暖差があり、体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整えて、バランスのよい栄養を摂る習慣をつけましょう。今月は「世界食料デー・食品ロス」について紹介したいと思います。

～10月は「世界食料デー・食品ロス削減」月間～

10月16日の「世界食料デー」は1981年に国連が設定、世界に広がる食料問題や飢餓、極度の貧困を考え、解決していくことを目的としています。また10月30日は食品ロス削減の日です。現状は世界で生産される食料は年間約40億トンといわれており、そのうち廃棄される量は約13億トンと、生産量の約3分の1にもなります。食料を廃棄せず利用することで、飢餓に苦しむ人を助けることができる可能性があります。

～食品ロスを減らすためには～

*「食べ残し」や「賞味期限切れ」など消費段階で捨てない。

→フードロスによって排出される効果ガスの温室の量（二酸化炭素換算）は36億トン。

*家庭で食品ロスを減らすためにできることは、食べものを「買いすぎない」「作りすぎない」「食べきる」など。工夫をしましょう。



～秋の味覚～

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。旬の食材を紹介します。

野菜



さつまいも



さといも



かぼちゃ



れんこん

果物



りんご



かき

魚



さんま



さば



さけ

きのこ類



えのき



しいたけ

おいしいと感じるには味だけでなく、香りも大きく影響してきます。いろいろな食材を知ることが大切です。きのこの風味や魚の焼けるにおいなど秋の食材を楽しみましょう。



食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士にお声をかけてください