

献立表

2025年10月

3歳未満児

保育園cotori

日 曜	献 立		3 色 分 類			アレルギー(※)	栄養価
			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)		
1 水	昼食	ひじきの炒り豆腐 さつまかぼちゃ 味噌汁 ごはん	まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 木綿豆腐 ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) ヨーグルト(全脂無糖) 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	ごま油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮むき、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) たまねぎ(りん茎、生)	乳 大豆 ごま	エネルギー：298kcal タンパク：10.7g 脂質：6.1g カルシウム：146mg 鉄：2.1mg
	昼間	青のりごまチーズおにぎり 牛乳	あおのり(素干し) かつお節 かたくちいわし(煮干し) プロセスチーズ 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) ごま(いり)		乳 ごま	エネルギー：127kcal タンパク：4.6g 脂質：3.3g カルシウム：104mg 鉄：0.8mg
2 木	昼食	鶏のチーズ焼き ひじき煮 たつぷりきのこの味噌汁 ごはん	プロセスチーズ 鶏もも(皮なし、生) ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) かたくちいわし(煮干し) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	ごま油 水稲穀粒(精白米)	ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) 生しいたけ(菌床栽培、生) ぶなしめじ(生)	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：246kcal タンパク：13.8g 脂質：5.4g カルシウム：105mg 鉄：1.6mg
	昼間	米粉焼きドーナツ 牛乳	普通牛乳 きな粉(脱皮大豆、黄大豆)	オリーブ油 てんさい含蜜糖 米粉		乳 大豆	エネルギー：141kcal タンパク：4g 脂質：5.3g カルシウム：83mg 鉄：0.1mg
3 金	昼食	白身魚の醤油こうじ焼き 青菜と油揚げの炒め物 味噌汁 ごはん	すけとうだら(生) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) ぶなしめじ(生)	大豆 ごま	エネルギー：234kcal タンパク：11g 脂質：3.7g カルシウム：91mg 鉄：1.3mg
	昼間	かぼちゃきなこ 牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 普通牛乳	ごま(いり) 甘酒	西洋かぼちゃ(果実、生)	乳 大豆 ごま	エネルギー：119kcal タンパク：5.4g 脂質：4.9g カルシウム：113mg 鉄：0.9mg
6 月	昼食	三色丼 ひじきの白和え 味噌汁	鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 米みそ(赤色辛みそ) あおさ(素干し) 米みそ(淡色辛みそ)	米ぬか油 水稲穀粒(精白米) ごま油 ごま(いり) てんさい含蜜糖	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) えだまめ(冷凍) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：268kcal タンパク：12.3g 脂質：7.7g カルシウム：64mg 鉄：1.4mg
	昼間	人参ケーキ 牛乳	普通牛乳 凍り豆腐(乾)	てんさい含蜜糖 なたね油 米粉	にんじん(根、皮つき、ゆで) 干しぶどう	乳 大豆	エネルギー：158kcal タンパク：4.2g 脂質：6.6g カルシウム：99mg 鉄：0.3mg
7 火	昼食	鶏ひき肉とえのきのナゲット ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) 絹ごし豆腐 鶏肉、ひき肉(生) かつお節 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：308kcal タンパク：13.9g 脂質：7.6g カルシウム：109mg 鉄：1.9mg
	昼間	甘酒&塩こうじケーキサレ 牛乳	普通牛乳 プロセスチーズ	オリーブ油 米粉 甘酒	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生)	乳	エネルギー：202kcal タンパク：6.9g 脂質：9.5g カルシウム：177mg 鉄：0.1mg
8 水	昼食	おいもごはん 魚の野菜あんかけ ずまし汁	まだら(生) カットわかめ	水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) ごま(いり) 米粉 調合油 でん粉(さつまいもでん粉)	えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生)	小麦 大豆 ごま	エネルギー：245kcal タンパク：10.3g 脂質：2.7g カルシウム：41mg 鉄：0.9mg
	昼間	ひじき大豆おにぎり	油揚げ 蒸し大豆(黄大豆) ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) プロセスチーズ	水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生)	小麦 乳 大豆	エネルギー：103kcal タンパク：2.7g 脂質：1.2g カルシウム：34mg 鉄：0.4mg

献立表

2025年10月

3歳未満児

保育園cotori

日 曜	献 立	3 色 分 類			アレルギー(※)	栄養価
		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)		
9 木	昼食	ミートボールのトマト煮 ブロッコリーのおかか和え ポタージュ ごはん	蒸し大豆(黄大豆) ふた ひき肉(生) かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	オリーブ油 甘酒 ごま(いり) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま エネルギー：358kcal タンパク：15.1g 脂質：10.1g カルシウム：77mg 鉄：2.6mg
	昼間	片栗粉だけのボンデケーキ 牛乳	普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) ごま(いり)	乳 ごま	エネルギー：149kcal タンパク：4.7g 脂質：3.7g カルシウム：126mg 鉄：0.6mg
10 金	昼食	かぼちゃのシチュー ツナキャベツ ごはん	鶏肉、ひき肉(生) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト)	米粉 ごま(いり) オリーブ油 水稲穀粒(精白米)	ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生)	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま エネルギー：291kcal タンパク：12.9g 脂質：7.2g カルシウム：83mg 鉄：1mg
	昼間	じゃこチーズおにぎり 牛乳	プロセスチーズ しらす干し(半乾燥品) 普通牛乳	ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	乳 ごま	エネルギー：136kcal タンパク：5.1g 脂質：4.1g カルシウム：114mg 鉄：0.3mg
13 月	休園日					
14 火	昼食	魚のムニエル 蒸し野菜 ポタージュスープ ごはん	ひらめ(養殖、皮つき、生) 米みそ(赤色辛みそ) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ)	米粉 オリーブ油 ごま(ねり) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生)	乳 大豆 ごま エネルギー：304kcal タンパク：14.3g 脂質：8.8g カルシウム：129mg 鉄：1.3mg
	昼間	コーンパン 牛乳	絹ごし豆腐 普通牛乳	てんさい含蜜糖 オリーブ油 米粉	スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍)	乳 大豆 エネルギー：177kcal タンパク：5.1g 脂質：6.1g カルシウム：105mg 鉄：0.3mg
15 水	昼食	肉ジャガ 青菜のソテー すまし汁 ごはん	ぶた大型種、ばら(脂身つき、生) 絹ごし豆腐 カットわかめ	米ぬか油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍)	小麦 豚肉 大豆 エネルギー：313kcal タンパク：8.9g 脂質：12g カルシウム：97mg 鉄：1.8mg
	昼間	レーズンときなこのケーキ 牛乳	普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	米粉 ひまわり油(ハイリノール)	干しぶどう	乳 大豆 エネルギー：158kcal タンパク：4.8g 脂質：5.7g カルシウム：118mg 鉄：0.3mg
16 木	昼食	お豆腐ミートローフ 野菜のツナサラダ 味噌汁 ごはん	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) カットわかめ 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 甘酒 ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、適年平均、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま エネルギー：252kcal タンパク：11.1g 脂質：7.8g カルシウム：58mg 鉄：1.6mg
	昼間	カルシウムたっぷり焼き 牛乳	しらす干し(半乾燥品) 米みそ(甘みそ) あおのり(素干し) プロセスチーズ かつお節 普通牛乳	水稲めし(精白米) 米粉 ごま(いり) ごま油	こまつな(葉、生)	乳 大豆 ごま エネルギー：145kcal タンパク：5.9g 脂質：5.9g カルシウム：137mg 鉄：1.1mg
17 金	昼食	鮭ごはん 蒸し人参とブロッコリーのごま和え 味噌汁	しらす(生) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) ごま(ねり) 甘酒	にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生)	乳 さけ 大豆 ごま エネルギー：267kcal タンパク：11.4g 脂質：4.5g カルシウム：106mg 鉄：1.3mg
	昼間	かぼちゃドーナツ 牛乳	普通牛乳	ひまわり油(ハイリノール) 米粉 甘酒	西洋かぼちゃ(果実、冷凍)	乳 エネルギー：141kcal タンパク：3.5g 脂質：5.6g カルシウム：77mg 鉄：0.1mg
20 月	昼食	ビビンバ丼 蒸し野菜 コーンスープ ごはん	ぶた、ひき肉(生) 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米) ごま(ねり) でん粉(じゃがいもでん粉)	ほうれんそう(葉、適年平均、生) にんじん(根、皮むき、生) 緑豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま エネルギー：394kcal タンパク：11.6g 脂質：8.9g カルシウム：69mg 鉄：1.8mg
	昼間	わかめとじゃこのおにぎり 牛乳	しらす干し(微乾燥品) 乾燥わかめ(素干し) 普通牛乳	ごま(乾) ごま油 水稲めし(精白米)		小麦 乳 大豆 ごま エネルギー：115kcal タンパク：3.5g 脂質：3.4g カルシウム：86mg 鉄：0.1mg
21 火	昼食	厚揚げのチーズ焼き 野菜のツナサラダ 味噌汁 ごはん	プロセスチーズ 生揚げ まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 米みそ(淡色辛みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) ごま油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、適年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生)	小麦 乳 大豆 ごま エネルギー：292kcal タンパク：12.3g 脂質：8g カルシウム：175mg 鉄：2.5mg

献立表

2025年10月

3歳未満児

保育園cotori

日 曜	献 立	3 色 分 類			アレルギー(※)	栄養価
		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)		
水	昼間	カリカリごはんせんべい 牛乳	プロセスチーズ しらす干し(半乾燥品) あおさ(素干し) おきあみ(生) 普通牛乳	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲めし(精白米)	小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー: 135kcal タンパク: 5.1g 脂質: 4g カルシウム: 118mg 鉄: 0.1mg
	昼食	魚の西京焼き 人参と小松菜のごま和え 油揚げのミルク味噌汁 ごはん	米みそ(淡色辛みそ) まがれい(生) かたくちいわし(煮干し) 油揚げ(油抜き, 生) 普通牛乳	甘酒 ごま(いり) 車糖(三温糖) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき, 生) こまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 乳 大豆 ごま エネルギー: 270kcal タンパク: 15g 脂質: 5.5g カルシウム: 209mg 鉄: 2.5mg
木	昼間	やさい米粉パンケーキ 牛乳	プロセスチーズ 生乳(ホルスタイン種) 普通牛乳	米粉 甘酒	ほうれんそう(葉、通年平均、生)	乳 エネルギー: 149kcal タンパク: 5.6g 脂質: 5.1g カルシウム: 169mg 鉄: 0.3mg
	昼食	豚肉のごま焼き 青菜のソテー 味噌汁 ごはん	ぶた、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 かたくちいわし(煮干し) 油揚げ(油抜き, 生) 米みそ(淡色辛みそ)	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 米ぬか油 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき, 生) キャベツ(結球葉、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま エネルギー: 254kcal タンパク: 9.1g 脂質: 6.8g カルシウム: 124mg 鉄: 2.1mg
金	昼間	やきいも 牛乳	普通牛乳	さつまいも(塊根、皮むき、生)	乳	エネルギー: 121kcal タンパク: 3.2g 脂質: 3.1g カルシウム: 106mg 鉄: 0.3mg
	昼食	きのこのキーマカレー ツナキャベツ オニオンスープ	米みそ(淡色辛みそ) ぶた、ひき肉(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト)	甘酒 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	赤ピーマン(果実、生) なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんじん(根、皮つき, 生) ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) キャベツ(結球葉、生)	小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま エネルギー: 287kcal タンパク: 11.7g 脂質: 6.7g カルシウム: 47mg 鉄: 1.1mg
月	昼間	五平餅 牛乳	米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	ごま(いり) 水稲めし(もち米) 甘酒	小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー: 146kcal タンパク: 4.1g 脂質: 3.7g カルシウム: 93mg 鉄: 0.3mg
	昼食	肉味噌ごはん 青菜のえのき和え 味噌汁	米みそ(淡色辛みそ) ぶた、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 削り節 油揚げ(油抜き, 生)	でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油	しょうが(根茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき, 生) えのきたけ(生) こまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま エネルギー: 284kcal タンパク: 12.4g 脂質: 6.8g カルシウム: 113mg 鉄: 2.1mg
月	昼間	米粉ピザ 牛乳	絹ごし豆腐(凝固剤: 硫酸カルシウム) プロセスチーズ 普通牛乳	米粉	たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加)	乳 大豆 エネルギー: 126kcal タンパク: 4.9g 脂質: 3.9g カルシウム: 119mg 鉄: 0.3mg

献立表									
2025年10月			3歳未満児			保育園cotori			
日	曜	献立		3色分類			アレルギー(※)	栄養価	
				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)			
28	火	昼食	鶏肉れんこんボール キャベツと小松菜の塩こうじサラダ わかめスープ ごはん	鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 カットわかめ	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米)	れんこん(根茎、生) こまつな(葉、生) キャベツ(結球葉、生) えのきたけ(生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：273kcal タンパク：10.1g 脂質：7.5g カルシウム：54mg 鉄：1.1mg	
		昼間	さつまいもとりんごの重ね煮 牛乳	普通牛乳	さつまいも(塊根、皮むき、生)	干しぶどう りんご(皮むき、生)	乳 りんご	エネルギー：117kcal タンパク：2.6g 脂質：2.4g カルシウム：84mg 鉄：0.3mg	
29	水	昼食	厚揚げチャンプルー さつまいものごま和え 味噌汁 ごはん	ぶた、ひき肉(生) かつお節 生揚げ カットわかめ	ごま油 ごま(いり) 調合油 ごま(ねり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	こまつな(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：281kcal タンパク：11.5g 脂質：8g カルシウム：181mg 鉄：2.4mg	
		昼間	焼きおにぎり 牛乳	かつお節 普通牛乳	ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) ごま油		小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：126kcal タンパク：3.9g 脂質：3.5g カルシウム：79mg 鉄：0.3mg	
30	木	昼食	鶏ときのこの炊き込みご飯 青菜のえのき和え 味噌汁	鶏肉、ひき肉(生) 削り節 カットわかめ	水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) こまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 鶏肉 大豆	エネルギー：220kcal タンパク：9.2g 脂質：2.9g カルシウム：96mg 鉄：1.9mg	
		昼間	りんごとレーズンのケーキ 牛乳	普通牛乳 木綿豆腐	米粉	干しぶどう りんご(皮むき、生)	乳 りんご 大豆	エネルギー：140kcal タンパク：4.2g 脂質：3.5g カルシウム：102mg 鉄：0.3mg	
31	金	昼食	【ハロウィン】 チキンのトマト煮込み ブロッコリーのしらす和え かぼちゃのポタージュスープ ごはん	若鶏 もも(皮なし、生) しらす干し(微乾燥品) 普通牛乳	甘酒 米粉 オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) 黄ピーマン(果実、生) ぶなしめじ(生) トマト缶詰(ジュース、食塩無添加) ブロッコリー(花序、生) 西洋かぼちゃ(果実、生)	小麦 乳 鶏肉 大豆	エネルギー：327kcal タンパク：15.8g 脂質：7.6g カルシウム：125mg 鉄：1.6mg	
		昼間	チーズ蒸しパン 牛乳	絹ごし豆腐 プロセスチーズ 普通牛乳	米粉 有塩バター てんさい含蜜糖		乳 大豆	エネルギー：135kcal タンパク：4.6g 脂質：4.7g カルシウム：117mg 鉄：0.2mg	
給食MEMO							目標値	月平均値	
10月も、かぼちゃ、さつまいも、鮭など、秋が旬の食材を取り入れたメニューがたくさん登場します。 かぼちゃは夏に収穫されますが、貯蔵が効くため、甘みと栄養が増す秋から冬にかけてが美味しくなる野菜です。β-カロテン(皮膚や粘膜を健康に保ち、抗酸化作用もある)、が豊富なので、これからの季節におすすめの食材です。							エネルギー	475kcal	
※アレルギー欄にある「小麦」表示は調味料(醤油など)に含まれるものです。 ※「こいくちしょうゆ」の代わりに「しょうゆこうじ」を使用することがあります。 ※白身魚のメニューでは、仕入れ状況により、カレイ・赤魚・タラ・鮭などを使用します。 ※その他、食材の仕入れ状況などによって、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。							タンパク	18.0g	
							脂質	13.9g	
							カルシウム	225mg	
							鉄	2.2mg	
								2.1mg	