献 立 表

2026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	木	昼食	れんこんハンバーグ 野菜のきんぴら 味噌汁 ごはん	ぶた．ひき肉（生）　油揚げ　米みそ（淡色辛みそ）	でん粉（じゃがいもでん粉）　米粉　さつまいも（塊根、皮つき、生）　ごま油　ごま（いり）　水稲穀粒（精白米）	たまねぎ（りん茎、生）　れんこん（根茎、生）　ブロッコリー（花序、生）　にんじん（根、皮むき，生）　生しいたけ（菌床栽培、生）	小麦 豚肉 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：292kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：10.2g 脂質：7.5g ｶﾙｼｳﾑ：39mg 鉄：1.1mg
		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：127kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.6g 脂質：3.3g ｶﾙｼｳﾑ：104mg 鉄：0.8mg
2	金	昼食	鶏のチーズ焼き 小松菜のしらす和え きのこの味噌汁 ごはん	プロセスチーズ　鶏もも（皮なし、生）　しらす干し（半乾燥品）　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）	こまつな（葉、生）　にんじん（根、皮むき，生）　たまねぎ（りん茎、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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：246kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.8g 脂質：5.4g ｶﾙｼｳﾑ：105mg 鉄：1.6mg
		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：141kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：3.5g 脂質：5.6g ｶﾙｼｳﾑ：77mg 鉄：0.1mg
5	月	昼食	鶏ひき肉とえのきのナゲット 青菜と油揚げの炒め物 味噌汁 ごはん	鶏肉．ひき肉（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）　ぶなしめじ（生）えのきたけ（生）	大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：234kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：11g 脂質：3.7g ｶﾙｼｳﾑ：91mg 鉄：1.3mg
		昼間	きな粉と米粉の焼きドーナツ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：141kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4g 脂質：5.3g ｶﾙｼｳﾑ：83mg 鉄：0.1mg
6	火	昼食	三色丼 ブロッコリーのおかか和え 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）緑豆もやし（生）　にんじん（根、皮つき，生）　たまねぎ（りん茎、生）　ブロッコリー	小麦 鶏肉 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：268kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：12.3g 脂質：7.7g ｶﾙｼｳﾑ：64mg 鉄：1.4mg
		昼間	ひじきとわかめのチーズおにぎり	ひじき（ほしひじき、ステンレス釜、乾）カットわかめ　プロセスチーズ	水稲穀粒（精白米）		小麦 乳 大豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：158kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.2g 脂質：6.6g ｶﾙｼｳﾑ：99mg 鉄：0.3mg
7	水	昼食	チキンのトマト煮 蒸しじゃがいも 味噌汁 ごはん	若鶏．もも（皮なし，生）　米みそ（赤色辛みそ）　絹ごし豆腐　かつお節　油揚げ	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、皮つき，生）　えのきたけ（生）	小麦 鶏肉 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：308kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.9g 脂質：7.6g ｶﾙｼｳﾑ：109mg 鉄：1.9mg
		昼間	甘酒と野菜のケークサレ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：202kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：6.9g 脂質：9.5g ｶﾙｼｳﾑ：177mg 鉄：0.1mg
8	木	昼食	おいもごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ すまし汁	ぶた．ひき肉（生）　絹ごし豆腐　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：245kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：10.3g 脂質：2.7g ｶﾙｼｳﾑ：41mg 鉄：0.9mg
		昼間	キャロットケーキ 牛乳	絹ごし豆腐　普通牛乳	てんさい含蜜糖　ひまわり油（ハイリノール）　米粉	にんじん（根、皮つき，ゆで）　干しぶどう	乳 大豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：172kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.8g 脂質：7.3g ｶﾙｼｳﾑ：121mg 鉄：0.3mg
9	金	昼食	照り焼きミートボール カリカリブロッコリー コーンポタージュ ごはん	ぶた．ひき肉（生）　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）　ブロッコリー（花序、生）　スイートコーン（種子ホール，缶詰）	小麦 豚肉 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：358kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.1g 脂質：10.1g ｶﾙｼｳﾑ：77mg 鉄：2.6mg
		昼間	じゃがいものポンデケージョ 牛乳	プロセスチーズ　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：149kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.7g 脂質：3.7g ｶﾙｼｳﾑ：126mg 鉄：0.6mg
12	月	休園日						
13	火	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、	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：291kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：136kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：5.1g 脂質：4.1g ｶﾙｼｳﾑ：114mg 鉄：0.3mg
14	水	昼食	マーボー豆腐 蒸し野菜 味噌汁 ごはん	木綿豆腐　ぶた．ひき肉（生）　米みそ（淡色辛みそ）　普通牛乳	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：304kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：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（種子ホール，缶詰）	乳 大豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：177kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：5.1g 脂質：6.1g ｶﾙｼｳﾑ：105mg 鉄：0.3mg
15	木	昼食	肉団子ジャガ 小松菜のごまのり和え 味噌汁 ごはん	ぶた．ひき肉（生）　絹ごし豆腐　カットわかめ　焼き海苔	米ぬか油　じゃがいも（塊茎、皮なし、生）　ごま（いり）　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）　スイートコーン（種子ホール，缶詰）	小麦 豚肉 大豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：313kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：8.9g 脂質：12g ｶﾙｼｳﾑ：97mg 鉄：1.8mg
		昼間	きび糖蒸しパン 牛乳	普通牛乳	米粉　ひまわり油（ハイリノール）	干しぶどう	乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ：158kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.8g 脂質：5.7g ｶﾙｼｳﾑ：118mg 鉄：0.3mg
16	金	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、通年平均、生）	小麦 豚肉 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：252kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：11.1g 脂質：7.8g ｶﾙｼｳﾑ：58mg 鉄：1.6mg
		昼間	青のりポテト 牛乳	あおのり（素干し）　普通牛乳	じゃがいも（塊茎、皮なし、生）　ごま油		乳 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：145kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：5.9g 脂質：5.9g ｶﾙｼｳﾑ：137mg 鉄：1.1mg
19	月	昼食	豆腐の味噌そぼろあん 青菜のしらす和え すまし汁 ごはん	木綿豆腐　ぶた．ひき肉（生）　油揚げ　しらす（釜揚げしらす）　あおさ（素干し）　米みそ（淡色辛みそ）　かつお節	でん粉（じゃがいもでん粉）　ごま油　ごま（いり）　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）　えのきたけ（生）	小麦 豚肉 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：345kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.6g 脂質：12.3g ｶﾙｼｳﾑ：199mg 鉄：2.6mg
		昼間	鬼まんじゅう 牛乳	普通牛乳	米粉　甘酒　さつまいも（塊根、皮むき、生）		乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ：160kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4g 脂質：3.3g ｶﾙｼｳﾑ：107mg 鉄：0.3mg
20	火	昼食	豚肉ハンバーグ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：254kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：9.1g 脂質：6.8g ｶﾙｼｳﾑ：124mg 鉄：2.1mg
		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：115kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：3.5g 脂質：3.4g ｶﾙｼｳﾑ：86mg 鉄：0.1mg
21	水	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、通年平均、生）　たまねぎ（りん茎、生）　ぶなしめじ（生）	小麦 乳 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：292kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：12.3g 脂質：8g ｶﾙｼｳﾑ：175mg 鉄：2.5mg
		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：135kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：5.1g 脂質：4g ｶﾙｼｳﾑ：118mg 鉄：0.1mg
22	木	昼食	鮭ごはん 人参と小松菜のごま和え 味噌汁 ごはん	しろさけ（生,冷凍）　米みそ（淡色辛みそ）　かたくちいわし（煮干し）　油揚げ（油抜き，生）　カットわかめ　普通牛乳	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：270kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15g 脂質：5.5g ｶﾙｼｳﾑ：209mg 鉄：2.5mg
		昼間	やさいとチーズの米粉ケーキ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：149kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：5.6g 脂質：5.1g ｶﾙｼｳﾑ：169mg 鉄：0.3mg
23	金	昼食	ごまのハンバーグ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：254kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：9.1g 脂質：6.8g ｶﾙｼｳﾑ：124mg 鉄：2.1mg
		昼間	やきいも 牛乳	普通牛乳	さつまいも（塊根、皮むき、生）		乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ：121kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：3.2g 脂質：3.1g ｶﾙｼｳﾑ：106mg 鉄：0.3mg
26	月	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	小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：287kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：11.7g 脂質：6.7g ｶﾙｼｳﾑ：47mg 鉄：1.1mg
		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：135kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.6g 脂質：4.7g ｶﾙｼｳﾑ：117mg 鉄：0.2mg
27	火	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）　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：284kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：12.4g 脂質：6.8g ｶﾙｼｳﾑ：113mg 鉄：2.1mg
		昼間	米粉のお好み焼き 牛乳	しらす干し（微乾燥品）　プロセスチーズ　削り節　青のり　普通牛乳	米粉　ごま油	キャベツ（結球葉、生）	乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ：100kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.9g 脂質：3.9g ｶﾙｼｳﾑ：119mg 鉄：0.1mg
28	水	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	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：273kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：10.1g 脂質：7.5g ｶﾙｼｳﾑ：54mg 鉄：1.1mg
		昼間	さつまいも蒸しパン 牛乳	普通牛乳	黒砂糖　さつまいも（塊根、皮むき、生）　米粉		乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ：169kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.2g 脂質：3.4g ｶﾙｼｳﾑ：132mg 鉄：0.2mg
29	木	昼食	厚揚げチャンプルー かぼちゃのごま和え 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	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ：281kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：126kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：3.9g 脂質：3.5g ｶﾙｼｳﾑ：79mg 鉄：0.3mg
30	金	昼食	葉野菜ハンバーグ かぼちゃサラダ コーンポタージュ トマトごはん	鶏肉．ひき肉（生）	水稲穀粒（精白米）	ブロッコリー(花序、生)　ぶなしめじ(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)スイートコーン(種子ホール，缶詰)かぼちゃ(果実、生)　トマトペースト	小麦 鶏肉 大豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ：358kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.1g 脂質：10.1g ｶﾙｼｳﾑ：77mg 鉄：2.6mg
		昼間	スイートポテト 牛乳	普通牛乳	さつまいも（塊根、皮むき、生）　無塩バター　甘酒		乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ：166kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：3.8g 脂質：5.2g ｶﾙｼｳﾑ：122mg 鉄：0.4mg

給食MEMO

10月は、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。

※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。

	目標値	月平均値
ｴﾈﾙｷﾞｰ	475kcal	433kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ	18.0g	16.7g
脂質	13.9g	12.5g
ｶﾙｼｳﾑ	225mg	220mg
鉄	2.2mg	2.1mg