2024年10月

献　立　表（未満児）

ニジイロ保育園(一般)

日／曜	献立名		材料名（昼食・3時おやつ）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	調味料	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
01（火）	黒米ごはん 秋カレー（さつまいも） 人参ドレッシングサラダ（秋） 豆乳甘酒ゼリー	2歳児：いりこ 1歳児：グリルやさい	有機半つき米、有機さつまいも、玄米粉、なたね油、白玉粉、有機キヌア、有機黒米、片栗粉	有機豆乳、有機煮大豆、いわし(煮干し)、有機白みそ、有機米みそ（マルカワ）	有機たまねぎ、有機にんじん、有機トマト缶、有機れんこん、有機こまつな、えのきたけ、粉かんてん、有機にんにく、有機しょうが	有機梅酢、有機しょうゆ、慈眼の塩、有機カレー粉、パセリ粉	せんべい もちもち米粉ドーナッツ	エネルギー 428 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 10.4 g カルシウム 130 mg
02（水）	青菜ごはん 車麩と大根の煮物 納豆和え（ひじき） 海藻のみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリルやさい	有機半つき米、なたね油、有機キヌア、焼ふ(車ふ)、片栗粉、ごま油	有機納豆、高野豆腐、有機米みそ（マルカワ）、いわし(煮干し)、有機米みそ（かなえ）	有機だいこん、有機たまねぎ、有機こまつな、有機にんじん、有機干しぶどう、ひじき、有機白すりごま、カットわかめ、有機葉ねぎ、こんぶ（だし用）、焼きのり	有機しょうゆ、慈眼の塩	せんべい 揚げかき餅玄米	エネルギー 362 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 10.3 g カルシウム 175 mg
03（木）	小豆ごはん 切干大根の煮物（秋冬） 白和え 基本のみそ汁	2歳児：いりこ 【新月メニュー】	有機半つき米、有機キヌア、ごま油	有機絹ごし豆腐、油揚げ、有機あずき（乾）、焼きいりこパワ、高野豆腐、有機米みそ（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）、有機白みそ	有機にんじん、有機こまつな、有機たまねぎ、有機切り干しだいこん、有機糸こんにゃく、有機葉ねぎ、有機白ごまペースト、ひじき、有機白すりごま、カットわかめ	有機黒ごま塩、有機しょうゆ、慈眼の塩、有機梅酢	せんべい ゆかりご飯おむすび	エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 10.0 g カルシウム 264 mg
04（金）	キヌアごはん 豚肉入りきんぴら 納豆和え（わかめ） 青菜のみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリルやさい	有機半つき米、有機米粉、有機キヌア、ごま油、くず粉	有機納豆、有機木綿豆腐、有機豚肉(ロース)、油揚げ、有機米みそ（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）、有機きな粉、いわし(煮干し)	有機こまつな、有機ごぼう、有機だいこん、有機にんじん、しめじ、有機糸こんにゃく、有機白すりごま、有機いんげん、カットわかめ	有機しょうゆ、有機本みりん、有機梅酢、慈眼の塩	せんべい 甘酒蒸しパン	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.3 g カルシウム 255 mg
07（月）	ゆかりごはん 豆腐と青菜の炒め物 Caひじき煮 玉ねぎのみそ汁	1歳児：グリルやさい	有機半つき米、有機キヌア、ごま油	有機木綿豆腐、有機煮大豆、高野豆腐、焼きいりこパワ、有機米みそ（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）	有機にんじん、有機糸こんにゃく、有機たまねぎ、有機こまつな、えのきたけ、ひじき、有機白すりごま、焼きのり	有機しょうゆ、有機本みりん、慈眼の塩、有機梅酢	せんべい わかめご飯おむすび	エネルギー 415 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.2 g カルシウム 224 mg
08（火）	金時豆ごはん 厚揚げの玉ねぎみそ焼き 春雨サラダ ごぼうのみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリルやさい	有機半つき米、有機米粉、ごま油、はるさめ、有機キヌア、有機アマランサス	有機三角厚揚げ、有機米みそ（マルカワ）、有機金時豆、高野豆腐、有機米みそ（かなえ）、いわし(煮干し)	有機りんご天然果汁、有機にんじん、有機だいこん、有機ごぼう、有機ねぎ、有機たまねぎ、しめじ、有機きゅうり、有機葉ねぎ、有機白すりごま	有機梅酢、有機玄米酢、有機しょうゆ、有機米酢、有機黒ごま塩、慈眼の塩	せんべい りんご蒸しパン	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.2 g カルシウム 248 mg
09（水）	アマランサスごはん（納豆添え） 車麩とじゃがいものカレー煮 金時豆サラダ 大根のみそ汁	1歳児：グリルやさい	有機半つき米、有機じゃがいも、有機アマランサス、焼ふ(車ふ)、有機キヌア、片栗粉、なたね油、ごま油	有機納豆、有機金時豆、油揚げ、有機米みそ（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）	有機たまねぎ、有機だいこん、有機にんじん、有機こまつな、有機コーン（冷凍）、有機ピーマン、干ししいたけ、あおのり	有機しょうゆ、有機本みりん、有機梅酢、慈眼の塩、有機カレー粉、パセリ粉、有機白こしょう	せんべい せんべい	エネルギー 428 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.8 g カルシウム 153 mg
10（木）	キヌアごはん 豆腐のきのこ餡 青菜の磯辺和え（大根） さつま芋のみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリルやさい	有機じゃがいも、有機半つき米、有機さつまいも、有機キヌア、なたね油、くず粉、ごま油	有機木綿豆腐、高野豆腐、有機米みそ（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）、いわし(煮干し)	有機こまつな、しめじ、有機だいこん、えのきたけ、有機にんじん、エリンギ、有機白すりごま、焼きのり、有機葉ねぎ、干ししいたけ、あおのり	有機しょうゆ、慈眼の塩	せんべい のりポテト	エネルギー 368 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 9.9 g カルシウム 181 mg
11（金）	キヌアごはん 揚げ豆腐 納豆和え（キャベツ、じゃこ） 海藻のみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリルやさい	有機半つき米、有機キヌア、なたね油、片栗粉、有機米粉、ごま油	有機木綿豆腐、有機絹豆、しらす干し、高野豆腐、有機米みそ（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）、いわし(煮干し)	有機だいこん、有機たまねぎ、有機キャベツ、有機白すりごま、有機葉ねぎ、有機しょうが、カットわかめ、焼きのり	有機しょうゆ、有機梅酢、慈眼の塩	せんべい ゆかりご飯おむすび	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.6 g カルシウム 200 mg
15（火）	黒米ごはん 秋カレー（さつまいも） 人参ドレッシングサラダ（秋） 海苔ポテト	2歳児：いりこ 1歳児：グリルやさい	有機じゃがいも、有機半つき米、有機米粉、有機さつまいも、なたね油、有機キヌア、有機黒米、玄米粉	有機煮大豆、有機きな粉、いわし(煮干し)、有機白みそ、有機米みそ（マルカワ）	有機たまねぎ、有機にんじん、有機トマト缶、有機こまつな、有機れんこん、えのきたけ、有機にんにく、あおのり、有機しょうが	有機梅酢、有機しょうゆ、慈眼の塩、有機カレー粉、パセリ粉	せんべい 甘酒蒸しパン	エネルギー 482 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 12.6 g カルシウム 132 mg
16（水）	お弁当の日						せんべい かぼちゃのスティックボーロ	エネルギー 60 kcal たんぱく質 0.5 g 脂質 0.1 g カルシウム 0 mg
17（木）	小豆ごはん 切干大根の煮物（秋冬） 白和え 基本のみそ汁	1歳児：グリルやさい 【満月メニュー】	有機じゃがいも、有機半つき米、有機キヌア、ごま油	有機絹ごし豆腐、油揚げ、有機あずき（乾）、焼きいりこパワ、高野豆腐、有機米みそ（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）、有機白みそ	有機にんじん、有機こまつな、有機たまねぎ、有機切り干しだいこん、有機糸こんにゃく、有機葉ねぎ、有機白ごまペースト、ひじき、カットわかめ	有機黒ごま塩、有機しょうゆ、慈眼の塩、有機梅酢	せんべい ふかし芋	エネルギー 364 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 9.1 g カルシウム 253 mg
18（金）	キヌアごはん 生姜焼き 納豆和え（キャベツ、わかめ） けんちん汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリルやさい	有機半つき米、有機キヌア、ごま油	有機豚肉(ロース)、有機木綿豆腐、有機絹豆、油揚げ、有機米みそ（マルカワ）、いわし(煮干し)、有機米みそ（かなえ）	有機だいこん、有機にんじん、有機たまねぎ、有機キャベツ、有機糸こんにゃく、有機ごぼう、有機白すりごま、有機こまつな、有機葉ねぎ、有機しょうが、カットわかめ、干ししいたけ	有機しょうゆ、有機本みりん、有機料理酒、有機梅酢、慈眼の塩	せんべい 青菜ご飯おむすび	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.9 g カルシウム 193 mg
21（月）	キヌアごはん 切干大根のチャプチェ 納豆和え（のりごま） 豆腐とわかめのみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリルやさい	有機半つき米、有機米粉、有機キヌア、なたね油、ごま油、片栗粉	有機納豆、有機木綿豆腐、有機豆乳、高野豆腐、有機米みそ（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）、しらす干し、いわし(煮干し)、有機きな粉、有機白みそ	有機たまねぎ、有機にんじん、有機切り干しだいこん、有機白すりごま、有機こまつな、有機干しぶどう、有機葉ねぎ、カットわかめ、あおのり、干ししいたけ、有機にんにく	有機しょうゆ、有機本みりん、有機料理酒、慈眼の塩	せんべい きな粉蒸しパン	エネルギー 469 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.1 g カルシウム 248 mg
22（火）	キヌアごはん 厚揚げの生姜蒸し 金時豆サラダ わかめスープ	2歳児：いりこ 1歳児：グリルやさい	有機半つき米、有機キヌア、ごま油、片栗粉、なたね油、くず粉	有機三角厚揚げ、有機金時豆、いわし(煮干し)	有機にんじん、有機ねぎ、有機りんご天然果汁、有機たまねぎ、有機コーン（冷凍）、有機いんげん、有機ピーマン、有機白すりごま、有機黒きくらげ、有機しょうが、カットわかめ、粉かんてん、干ししいたけ、有機レモンジュース、有機にんにく	有機しょうゆ、有機本みりん、有機梅酢、慈眼の塩、有機玄米酢、パセリ粉、有機白こしょう	せんべい 人参ゼリー	エネルギー 383 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 12.0 g カルシウム 214 mg
23（水）	キヌアごはん 魚のねぎ味噌焼き 納豆和え（青菜、ごま） ごぼうのみそ汁	1歳児：グリルやさい	有機半つき米、有機キヌア、ごま油	さけ、有機納豆、有機米みそ（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）、高野豆腐	有機ねぎ、有機だいこん、有機ごぼう、有機こまつな、有機しいたけ、有機白すりごま、有機葉ねぎ、あおのり	有機しょうゆ、有機梅酢、慈眼の塩	せんべい 有機玄米プラス黒ごま	エネルギー 376 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.1 g カルシウム 105 mg
24（木）	キヌアごはん 春雨炒め 切干大根と青菜の和え物 生姜スープ	2歳児：いりこ 1歳児：グリルやさい	有機半つき米、はるさめ、有機キヌア、ごま油、片栗粉	油揚げ、高野豆腐、いわし(煮干し)	有機こまつな、有機にんじん、有機キャベツ、有機ねぎ、有機たまねぎ、干ししいたけ、有機白すりごま、有機切り干しだいこん、有機しょうが	有機本みりん、有機しょうゆ、有機梅酢、慈眼の塩	せんべい わかめご飯おむすび	エネルギー 467 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.1 g カルシウム 222 mg
25（金）	さつま芋ごはん 蓮根と厚揚げのみそ煮 納豆和え（ひじき） きのこのみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリルやさい	有機半つき米、有機さつまいも、有機キヌア、ごま油、なたね油、片栗粉	有機三角厚揚げ、有機納豆、有機木綿豆腐、有機米みそ（マルカワ）、しらす干し、有機米みそ（かなえ）、いわし(煮干し)、有機白みそ	有機れんこん、有機だいこん、有機にんじん、しめじ、有機ねぎ、有機こまつな、有機うめびしお、有機葉ねぎ、ひじき、有機白すりごま、有機しょうが、あおのり	有機しょうゆ、有機梅酢、有機黒ごま塩、慈眼の塩	せんべい 梅じゃこご飯おむすび	エネルギー 466 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.1 g カルシウム 218 mg
28（月）	キヌアごはん 豆腐と青菜の炒め物 Caひじき煮 大根のみそ汁	1歳児：グリルやさい	有機半つき米、有機米粉、有機キヌア、黒砂糖、なたね油、ごま油、片栗粉	有機木綿豆腐、有機煮大豆、有機豆乳、油揚げ、焼きいりこパワ、有機米みそ（マルカワ）、有機きな粉、有機米みそ（かなえ）、有機白みそ	有機こまつな、有機糸こんにゃく、有機にんじん、有機だいこん、ひじき、有機白すりごま、干ししいたけ	有機しょうゆ、有機本みりん、慈眼の塩、有機梅酢	せんべい マーラーカオ	エネルギー 427 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.2 g カルシウム 277 mg
29（火）	中華ごはん 麻婆豆腐 バンバンサラダ 春雨スープ	2歳児：いりこ 1歳児：グリルやさい	有機半つき米、ごま油、有機キヌア、はるさめ、くず粉、片栗粉	有機木綿豆腐、油揚げ、有機煮大豆、いわし(煮干し)、有機米みそ（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）、高野豆腐	有機ねぎ、有機オレンジ天然果汁、有機にんじん、有機れんこん、有機もやし、有機糸こんにゃく、有機こまつな、有機白すりごま、干ししいたけ、有機白ごまペースト、有機しょうが、粉かんてん、カットわかめ、有機レモンジュース、有機にんにく	有機しょうゆ、有機本みりん、オイスターソース、慈眼の塩、有機梅酢、有機玄米酢、有機米酢	せんべい オレンジゼリー	エネルギー 424 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 15.1 g カルシウム 195 mg
30（水）	青菜ごはん 豆腐のきのこ餡 納豆和え（切干） けんちん汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリルやさい	有機半つき米、くず粉、有機キヌア、ごま油	有機木綿豆腐、有機納豆、油揚げ、有機米みそ（マルカワ）、いわし(煮干し)、有機米みそ（かなえ）	有機だいこん、しめじ、えのきたけ、有機にんじん、有機ごぼう、有機こまつな、エリンギ、有機切り干しだいこん、有機白すりごま、有機葉ねぎ、焼きのり、干ししいたけ、有機うめびしお、あおのり	有機しょうゆ、慈眼の塩、有機梅酢	せんべい 有機玄米プラスあかがぶ	エネルギー 399 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.6 g カルシウム 196 mg
31（木）	ハロウィンブラックライス 鶏のグリル かぼちゃのサラダ 大根のみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリルやさい	有機半つき米、黒砂糖、有機さつまいも、有機黒米、有機キヌア、なたね油、有機米粉、片栗粉、ごま油	有機鶏もも肉、有機豆乳、有機きな粉、油揚げ、有機米みそ（マルカワ）、いわし(煮干し)、有機米みそ（かなえ）、有機白みそ	有機かぼちゃ、有機だいこん、有機こまつな、有機コーン（冷凍）、有機いんげん、有機たまねぎ、有機白すりごま、干ししいたけ	有機しょうゆ、有機黒ごま塩、有機本みりん、慈眼の塩、有機梅酢、有機玄米酢、パセリ粉、有機カレー粉	せんべい きなこ餡	エネルギー 417 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 11.7 g カルシウム 173 mg

鶴来学園は、「オーガニックレストランJAS認証」、「JONA上級レストラン（給食）3つ星」を取得しています。

有機食材使用率を葉っぱのマークで表示しています。

4つ → 95%以上
3つ → 80～95%
2つ → 50～80%
1つ → 50%以下

平均栄養価

エネルギー：401kcal
たんぱく質：14.9ｇ
脂質：12.2ｇ
カルシウム：199ｍｇ
鉄分：3.6ｍｇ
カリウム：671ｍｇ
食物繊維：6.6ｇ
食塩相当量：1.3ｇ

午前おやつについて
豆乳ドリンクは体が冷えるため、秋～冬の間は提供いたしません。
10月は代わりに市販のお菓子を提供いたします。

今月のグリル野菜

・人参
・玉ねぎ
・さつまいも
・かぼちゃ

のいずれかを提供します。

離乳（完了食）は、柔らかくして提供します。

食材の仕入れ状況や天候等によりメニューが変更になる場合があります。