

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1. 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補 食	
		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			
01 ～ 火 ～	ハヤシライス わかめスープ ポパイサラダ さつま芋のオレンジ煮	米、さつま芋、無添 加食パン、マヨネー ズ、油、バター、三温 糖、ごま	牛乳、豚肉、 チーズ	玉葱、ほうれん草、人 参、キャベツ、オレンジ ジュース、椎茸、マッ シュルーム、トマト缶、 ねぎ、わかめ、グリン ピース	パンせんべい 牛乳 パンせんべい 牛乳	ジャムサンド	
02 ～ 水 ～	ちゃんぽん風うどん がんもの煮付け れんこんサラダ	うどん、米、三温 糖、マヨネーズ、 ごま	牛乳、がんもど き、豚肉、竹輪、 ハム、かつお節	れんこん、人 参、キャベツ、 玉葱、胡瓜、た けのこ、椎茸	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	マーガリンサンド	
04 ～ 金 ～	プティポワン かぼちゃのミルク煮 白菜ときのこのスープ 鶏肉のオレンジ焼き ひじきサラダ	プティポワン、小 麦粉、三温糖、 バター、マヨ ネーズ、ごま	牛乳、鶏肉、 卵、ツナ缶、 チーズ	りんご、南瓜、白菜、 人参、小松菜、胡 瓜、しめじ、玉葱、 マーマレード、ひじき	小松菜ケーキ 牛乳 果物 小松菜ケーキ 牛乳 果物	ジャムサンド	
05 ～ 土 ～	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 生揚げの含め煮 ほうれん草のおかか和え	米、食パン、三 温糖、油	牛乳、生揚げ、 鶏肉、みそ、か つお節	ほうれん草、し めじ、ねぎ、いち ごジャム、わか め	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり	
07 ～ 月 ～	バターボール にんじんの甘煮 もやしスープ 和風ミートローフ キャベツの甘みそ和え	バターボール、 米、もち米、パン 粉、三温糖、ご ま	牛乳、豆腐、鶏 肉、みそ、高野 豆腐	みかん、玉葱、人 参、もやし、キャベ ツ、胡瓜、椎茸、え のき茸、ひじき	鶏とひじきの塩おこわ 牛乳 果物 鶏とひじきの塩おこわ 牛乳 果物	マーガリンサンド	
08 ～ 火 ～	カレースパゲティー 豆腐スープ もやしサラダ いんげんソテー	スパゲティー、 ロールパン、 油、三温糖、ご ま油	牛乳、豚肉、豆 腐、チーズ、 ベーコン、油揚 げ	玉葱、もやし、人参、 さやいんげん、チ ンゲン菜、胡瓜、ピ ーマン、ミックスベジタ ブル	チーズドック 牛乳 スープ チーズドック 牛乳	炊き込みご飯	
09 ～ 水 ～	ごはん さつま芋の甘煮 みそ汁 鮭の照り焼き 白菜ナムル	米、さつま芋、 小麦粉、三温 糖、ごま油、ごま	牛乳、鮭、豆 腐、卵、みそ	白菜、万能ねぎ	ココア蒸しパン 牛乳 ココア蒸しパン 牛乳	ジャムサンド	
10 ～ 木 ～	赤飯 すまし汁 ハンバーグ フライドポテト	ブロッコリーのごま和え にんじんの甘煮	ブリン、米、じゃがい も、もち米、せんべ い、パン粉、三温糖、 油、バター、ごま塩、 ごま	豚肉、卵、あず き、牛乳	みかん、玉葱、人 参、ブロッコ リー、三つ葉、 わかめ、ねぎ	ブリン せんべい 麦茶 果物 ブリン せんべい 麦茶 果物	
11 ～ 金 ～	パン・オ・レ きのこスープ チキンディアプロ風 ほうれん草ソテー	粉ふき芋	蒸し中華めん、ミ ルクパン、じゃが 芋、パン粉、油、 バター	牛乳、鶏肉、豚 肉	ほうれん草、コーン、 キャベツ、玉葱、もや し、ねぎ、しめじ、え のき茸、人参、椎 茸、青のり	焼きそば 牛乳 焼きそば 牛乳	マーガリンサンド
12 ～ 土 ～	プティポワン チングン菜スープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルいんげん	じゃが芋、米、ブ ティポワン、油、 片栗粉	牛乳、鶏肉、 チーズ	チングン菜、さ やいんげん、人 参、トマト缶、し めじ、コーン	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり	
14 ～ 月 ～	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 さつま芋のミルク煮 ボイルブロッコリー	ショートケーキ、米、 さつま芋、バター、片 栗粉、小町麩、三温 糖、ごま油、油、小 麦粉	豆腐、豚肉、牛 乳、みそ、ホイッ プクリーム	キャベツ、ブロッ コリー、もやし、 人参、万能ねぎ	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯	
15 ～ 火 ～	きつねうどん きんぴらごぼう ボイルウインナー	うどん、米、三温 糖、油、ごま	牛乳、ウイン ナー、油揚げ	ごぼう、小松 菜、人参	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	ジャムサンド	
16 ～ 水 ～	きなこサンド 大根とコーンのスープ 魚のムニエル 和風サラダ	にんじんのグラッセ	食パン、さつま 芋、三温糖、小麦 粉、マーガリン、バ ター、油	牛乳、かれい、 豆乳、ツナ缶、 きな粉	みかん、キャベ ツ、人参、大根、 コーン、胡瓜、 わかめ、寒天	芋ようかん 牛乳 果物 芋ようかん 牛乳 果物	マーガリンサンド
17 ～ 木 ～	ナチュールパン ワンタンスープ 鶏肉のしょうが焼き マカロニケチャップ炒め	南瓜サラダ	ゼリー、ナチュール パン、ビスケット、マ カロニ、ワンタンの 皮、マヨネーズ、油、 三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、 ベーコン、豚肉	南瓜、胡瓜、玉 葱、チングン 菜、椎茸、ねぎ	ゼリー ビスケット 牛乳 ゼリー ビスケット 牛乳	炊き込みご飯
18 ～ 金 ～	にんじんごはん みそ汁 から揚げ 高野豆腐の煮物	きゅうりの昆布あえ	米、小麦粉、三 温糖、油、片栗 粉、油、ごま	牛乳、鶏肉、 卵、ウインナー、 みそ、高野豆 腐、油揚げ	胡瓜、人参、キャ ベツ、しめじ、バ ナナ、えのき茸、さ やいんげん、昆布	バナナ蒸しパン 牛乳 バナナ蒸しパン 牛乳	ジャムサンド

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1. 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補 食
		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		
19 ～ 土	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 生揚げの含め煮 (ほうれん草のおかか和え)	米、食パン、三温糖、油	牛乳、生揚げ、鶏肉、みそ、かつお節	ほうれん草、しめじ、ねぎ、いちごジャム、わかめ	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
21 ～ 月	キヤロブパン ブロッコリーサラダ えのきと野菜のスープ 鶏肉のパン粉焼き もやし炒め	キヤロブパン、パイ皮、パン粉、油、マヨネーズ、三温糖、バター	牛乳、鶏肉、ベーコン、卵	もやし、りんご、ブロッコリー、人参、玉葱、えのき茸	アップルパイ 牛乳 アップルパイ 牛乳	炊き込みご飯
22 ～ 火	ごはん 塩もみキャベツ さつま汁 煮魚 ひじきの煮付け	米、小麦粉、三温糖、バター、油	牛乳、かじき、ヨーグルト、豆腐、卵、鶏肉、大豆、みそ、油揚げ	キャベツ、大根、人参、胡瓜、ねぎ、ごぼう、干しうどう、ひじき	ヨーグルトケーキ 牛乳 ヨーグルトケーキ 牛乳	マーガリンサンド
24 ～ 木	肉うどん 鶏と竹輪の煮物 にんじんチーズ和え	うどん、米、三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉、竹輪、みそ、高野豆腐、チーズ	人参、玉葱、ほうれん草、ねぎ、さやいんげん	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
25 ～ 金	ごはん かぼちゃの甘煮 みそ汁 高野豆腐入りつくね揚げ 小松菜と人参のおかか和え	米、マフィン、三温糖、小麦粉、油、パン粉、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、みそ、高野豆腐、かつお節	南瓜、小松菜、大根、玉葱、人参、万能ねぎ	マフィン 牛乳 マフィン 牛乳	ジャムサンド
26 ～ 土	プティポワン チンゲン菜スープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルいんげん	じゃが芋、米、プティポワン、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、チーズ	チンゲン菜、さやいんげん、人参、トマト缶、しめじ、コーン	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
28 ～ 月	あんかけうどん さつま芋のレモン煮 ブロッコリーのナムル風	うどん、米、さつま芋、三温糖、片栗粉、小麦粉、ごま油	牛乳、豚肉、ハム、チーズ、しらす	玉葱、ブロッコリー、ほうれん草、ねぎ、もやし、白菜、人参、ピーマン、レモン汁	ライスピザ 牛乳 ライスピザ 牛乳	マーガリンサンド
29 ～ 火	ごはん かぼちゃのグラッセ みそ汁 チキンカツ キャベツのおかか和え	米、食パン、パン粉、油、小麦粉、三温糖、マーガリン、バター	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、みそ、かつお節	みかん、南瓜、キャベツ、トマト缶、玉葱、いちごジャム、わかめ、チンゲン菜	なかよしサンド 牛乳 果物 スープ なかよしサンド 牛乳 果物	炊き込みご飯
30 ～ 水	ごはん ブロッコリーの昆布和え すまし汁 魚のみそ焼き 切干し大根の煮物	米、小麦粉、さつま芋、三温糖、バター、油、ごま	牛乳、さわら、豆腐、卵、みそ、油揚げ	りんご、ブロッコリー、ねぎ、切干大根、人参、刻み昆布	さつま芋と黒ゴマのケーキ 牛乳 果物 さつま芋と黒ゴマのケーキ 牛乳 果物	マーガリンサンド

献立の平均栄養価
以上児
未満児エネルギー 528Kcal
エネルギー 470Kcal
蛋白質 21.5g
蛋白質 19.9g脂質 19.4g
脂質 18.7g
鉄分 2mg
鉄分 2mg

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

☆14日はお誕生日おやつです。



11月23日は 勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や
食べられることに感謝しましょう。

