

| 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 | | |
| 02 ～ 月 | 春雨と野菜の丼 みそ汁 胡瓜と竹輪の甘酢和え かぼちゃのミルク煮 | 米、小麦粉、三温糖、バター、春雨、バター、ごま油 | 牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ、竹輪 | 南瓜、胡瓜、りんご、ジュース、ねぎ、椎茸、玉葱、人参、グリンピース、わかめ | りんごケーキ 牛乳 りんごケーキ 牛乳 | マーガリンサンド |
| 03 ～ 火 | ブリオッシュ 小松菜とわかめのスープ 鶏肉のオレンジ焼き キャベツとツナの和え物 | ブリオッシュ、米、三温糖、油、ごま | 牛乳、鶏肉、ツナ缶、みそ | キャベツ、さやいんげん、小松菜、人参、マーマレード、万能ねぎ、わかめ | 五平もち 牛乳 五平もち 牛乳 | ジャムサンド |
| 04 ～ 水 | わかめうどん かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え | うどん、春巻の皮、油、三温糖 | 牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ、かつお節 | 南瓜、梨、ほうれん草、ブロッコリー、玉葱、さやいんげん、わかめ、かぶ | チーズ揚げ 牛乳 果物 スープ チーズ揚げ 牛乳 果物 | 炊き込みご飯 |
| 05 ～ 木 | キャロットロール キャベツスープ 魚のコーン焼き ポテトサラダ | じゃが芋、キャロットロール、小麦粉、マヨネーズ、バター、三温糖、コーンフレーク、油 | 牛乳、さわら、卵、チーズ | もやし、キャベツ、玉葱、人参、クリームコーン、胡瓜、干しうどう | ロックビスケット 牛乳 ロックビスケット 牛乳 | 炊き込みご飯 |
| 06 ～ 金 | ごはん みそ汁 大豆入りつくね焼き キャベツのしらす和え | 米、バゲット、マーガリン、砂糖、三温糖、油 | 牛乳、鶏肉、大豆、卵、みそ、しらす | キャベツ、柿、大根、人参、万能ねぎ、椎茸、わかめ | シュガートースト 牛乳 果物 シュガートースト 牛乳 果物 | マーガリンサンド |
| 07 ～ 土 | ひじきとツナの混ぜご飯 みそ汁 ほうれん草のおかか和え さつま芋の甘煮 | ゼリー、米、さつま芋、ビスケット、三温糖 | ツナ缶、みそ、かつお節 | ほうれん草、大根、ねぎ、人参、さやえんどう、ひじき | ゼリー ビスケット 麦茶 ゼリー ビスケット 麦茶 | 焼きおにぎり |
| 10 ～ 火 | ごはん みそ汁 鶏肉のしょうが焼き ほうれん草と切干の和え物 | さつま芋のひじき煮 米、さつま芋、小麦粉、ホットケーキ粉、三温糖、油、ごま、ごま油 | 牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、卵、油揚げ | ほうれん草、切干大根、ひじき | 沖縄風ドーナツ 牛乳 沖縄風ドーナツ 牛乳 | ジャムサンド |
| 11 ～ 水 | カレースパゲティ コンソメスープ コーンサラダ チーズ | スパゲティー、米、油、小町麩、三温糖 | 牛乳、豚肉、チーズ | 玉葱、柿、キャベツ、レタス、チングン菜、コーン、人参、胡瓜、ピーマン | わかめおにぎり 牛乳 果物 わかめおにぎり 牛乳 果物 | 炊き込みご飯 |
| 12 ～ 木 | 牛乳パン きのこスープ 魚ピカタ ジャーマンポテト | 牛乳パン、蒸し中華めん、じゃが芋、小麦粉、ごま油、油 | 牛乳、鮭、卵、ベーコン、ハム、チーズ | キャベツ、人参、玉葱、もやし、ねぎ、しめじ、えのき茸、椎茸 | 塩焼きそば 牛乳 塩焼きそば 牛乳 | 炊き込みご飯 |
| 13 ～ 金 | ごはん すまじ汁 豚肉のみそ焼き 五目煮豆 | 青菜のおかか和え 米、小麦粉、三温糖、バター、油 | 牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、卵、みそ、かつお節 | 小松菜、人参、大根、玉葱、オレンジジュース、万能ねぎ、さやいんげん、ひじき | にんじんケーキ 牛乳 にんじんケーキ 牛乳 | マーガリンサンド |
| 14 ～ 土 | ブティポワン 大根とコーンのスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルアスパラ | じゃが芋、マフィン、ブティポワン、油、片栗粉 | 牛乳、鶏肉 | 大根、アスパラガス、人参、トマト缶、しめじ、コーン | マフィン 牛乳 マフィン 牛乳 | 焼きおにぎり |
| 16 ～ 月 | ごはん みそ汁 和風ひじきハンバーグ 塩もみきキャベツ | いんげんソテー 米、小麦粉、三温糖、バター、パン粉、油、片栗粉 | 牛乳、豚肉、豆腐、卵、生クリーム、みそ | キャベツ、柿、玉葱、さやいんげん、胡瓜、万能ねぎ、レモン汁、ひじき | レモンケーキ 牛乳 果物 レモンケーキ 牛乳 果物 | ジャムサンド |
| 17 ～ 火 | ごまクリームサンド もやしスープ チキンソテー 切干大根洋風炒め煮 | さつま芋のレーズン煮 食パン、米、さつま芋、三温糖、マーガリン、バター、油、ごま | 牛乳、鶏肉、チーズ、ベーコン | もやし、玉葱、小松菜、切干大根、干しうどう | わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳 | マーガリンサンド |
| 18 ～ 水 | ごはん みそ汁 魚のもみじ焼き 小松菜とちくわの炒め物 | キャベツのおかか和え 米、食パン、マヨネーズ、ごま油、ごま | 牛乳、鮭、豆腐、竹輪、みそ、かつお節 | りんご、小松菜、キャベツ、ねぎ、なめこ、いちごジャム、人参、大根 | ジャムサンド 牛乳 果物 スープ ジャムサンド 牛乳 果物 | 炊き込みご飯 |
| 19 ～ 木 | ブティポワン チングン菜スープ 鶏のレモン揚げ煮 プロッコリーのナムル風 | かぼちゃのグラッセ ロールケーキ、ブティポワン、三温糖、片栗粉、油、バター、ごま油、小麦粉 | 鶏肉、しらす、豆乳、ホイップクリーム | 南瓜、ブロッコリー、チングン菜、コーン、レモン汁 | 誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶 | 炊き込みご飯 |

| 日 曜 | 献 立 名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | 1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 | | | | |
| 20 ～ 金 | 味噌うどん 生揚げの含め煮 もやしサラダ | うどん、じゃが芋、片栗粉、三温糖、油、バター、ごま油 | 牛乳、生揚げ、豚肉、みそ、油揚げ | もやし、大根、人参、胡瓜、椎茸 | じゃが芋おやき 牛乳 じゃが芋おやき 牛乳 | マーガリンサンド | | |
| 21 ～ 土 | ひじきとツナの混ぜご飯 みそ汁 ほうれん草のおかか和え さつま芋の甘煮 |  | ゼリー、米、さつま芋、ビスケット、三温糖 | 牛乳、ツナ缶、みそ、かつお節 | ほうれん草、大根、ねぎ、人参、さやえんどう、ひじき | ゼリー ビスケット 牛乳 ゼリー ビスケット 牛乳 焼きおにぎり | | |
| 23 ～ 月 | 鶏肉うどん ブロッコリーの昆布和え ボイルウィンナー | うどん、米 | 牛乳、鶏肉、ワインナー、かつお節 | ブロッコリー、椎茸、ほうれん草、ねぎ、昆布 | おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳 | ジャムサンド | | |
| 24 ～ 火 | キヤロブパン にんじんのグラッセ 豆腐スープ 鶏肉のバーベキュー焼き 胡瓜とひじきの中華サラダ |  | さつま芋、キヤロブパン、三温糖、春雨、バター、ごま油 | 牛乳、鶏肉、豆腐、卵、ベーコン、生クリーム | 人参、胡瓜、チンゲン菜、コーン、玉葱、ミックスベジタブル、レモン汁、ひじき | スイートポテト 牛乳 スイートポテト 牛乳 焼き込みご飯 | | |
| 25 ～ 水 | ごはん みそ汁 さわらのごま風味焼き 千草和え | かぼちゃの甘煮 | 米、食パン、じゃが芋、三温糖、ごま油、油、ごま | 牛乳、さわら、豆腐、みそ、豚肉、油揚げ | 南瓜、ほうれん草、玉葱、人参、チンゲン菜 | スラッピージョー 牛乳 スープ スラッピージョー 牛乳 焼き込みご飯 | | |
| 26 ～ 木 | ナチュールパン トマトスープ 鶏肉のチーズパン粉焼き れんこんサラダ | さつま芋のレモン煮 | ナチュールパン、さつま芋、せんべい、三温糖、パン粉、マヨネーズ、油、ごま、バター | ヨーグルト、鶏肉、ハム、チーズ | れんこん、トマト缶、人参、玉葱、胡瓜、キャベツ、レモン汁 | ヨーグルト せんべい 麦茶 ヨーグルト せんべい 麦茶 | ジャムサンド | |
| 27 ～ 金 | ゆかりごはん みそ汁 豆腐とツナのナゲット 筑前煮 |  | ブロッコリーのごま和え | 米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、ごま、マヨネーズ | 牛乳、豆腐、鶏肉、ツナ缶、竹輪、みそ、卵 | 柿、人参、ブロッコリー、小松菜、さやいんげん、グリンピース、えのき茸、椎茸、れんこん、ごぼう | アマンケーキ 牛乳 果物 アマンケーキ 牛乳 果物 | マーガリンサンド |
| 28 ～ 土 | プティポワン 大根とコーンのスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルアスパラ | | すまし汁 | じゃが芋、米、ブティポワン、油、片栗粉 | 牛乳、鶏肉、チーズ、かつお節 | 大根、アスパラガス、人参、トマト缶、しめじ、コーン | おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳 焼きおにぎり | |
| 30 ～ 月 | ごはん すまし汁 魚の甘味噌かけ 三色ごま和え | さつま芋のミルク煮 | 米、さつま芋、小麦粉、三温糖、バター、ごま | 牛乳、さわら、豆腐、卵、みそ | りんご、キャベツ、しめじ、いちごジャム、小松菜、人参 | いちご蒸しパン 牛乳 果物 いちご蒸しパン 牛乳 果物 | ジャムサンド | |
| 31 ～ 火 | ホットドック お化けポテト コンソメスープ チキン照り焼き | コールスローサラダ ボイルブロッコリー | カステラ、パン、じゃが芋、ビスケット、マヨネーズ、三温糖、バター、油、小町麩、片栗粉 | 鶏肉、生クリーム、ワインナー、豆乳 | キャベツ、南瓜、ブロッコリー、大根、人参、コーン、胡瓜 | モンブランケーキ 麦茶 モンブランケーキ 麦茶 | 焼き込みご飯 | |

献立の平均栄養価
以上児
未満児

エネルギー 522Kcal
エネルギー 468Kcal
蛋白質 20.7g
蛋白質 19.4g
脂質 19.0g
脂質 18.6g
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。

☆19日はお誕生日おやつです。



免疫力を高めよう

季節の変わり目で寒暖差が激しく、空気が乾燥し始める秋は、風邪をひきやすい時期です。風邪をひかないようになるためには、免疫力を高めることが大切になります。栄養バランスの整った食事で風邪に負けない体をつくりましょう。

