

日	曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 火		牛乳パン キャベツスープ ホークビーンズ ボイルブロッコリー	牛乳パン／油／三温糖／胚芽精米	豚モモ／ベーコン／白いんげんまめ（乾）／生クリーム／かつお節／★切れてるチーズ／★牛乳	キャベツ／玉ねぎ／トマト缶詰／ブロッコリー	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	ジャムサンド
2 水		鶏肉うどん 厚揚げとじゃが芋の煮物	ゆでうどん／じゃがいも／三温糖／食パン	鶏肉モモ／かつお節／こんぶ／生揚げ／★牛乳	ねぎ／ほうれんそう／にんじん／玉ねぎ／さやいんげん／いちごジャム	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	炊き込みごはん
3 木		きなこクリームサンド もやしスープ チキン照り焼き キャベツとツナ和え物 ジャーマンポテト	食パン／三温糖／マーガリン／油／三温糖／じゃがいも／パイシート	きな粉／鶏肉モモ／ツナ缶／ロースハム／★たまご／★牛乳	もやし／玉ねぎ／キャベツ／にんじん／りんご	アップルバイ 牛乳 アップルバイ 牛乳	マーガリンサンド
4 金		くりごはん すまし汁 魚のみそ焼き 切り昆布煮つけ ほうれん草のごま和え	胚芽精米／栗／三温糖／油／ごま／薄力粉／無塩バター	豆腐／わかめ／かつお節／こんぶ／さけ／米みそ／刻み昆布／焼き竹輪／★たまご／★牛乳	にんじん／ほうれんそう／オレンジジュース	入参ケーキ 牛乳 入参ケーキ 牛乳	ジャムサンド
5 土		わかめごはん みそ汁 肉じゃが ボイルいんげん	胚芽精米／焼きふ／じゃがいも／油／三温糖／ゼリー／ハーブビスケット	わかめふりかけ／かつお節／煮干し／米みそ／豚モモ／★牛乳	キャベツ／にんじん／玉ねぎ／グリンピース／さやいんげん	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
7 月		バターボール わかめとコーンのスープ 鶏肉のマヨネーズ焼き プロッコリーのナムル風 さつま芋グラッセ	バターボール／ごま／★マヨネーズ／ごま油／さつまいも／三温糖／有塩バター／胚芽精米	わかめ／鶏肉モモ／しらす干し／わかめふりかけ／★牛乳	とうもろこし／ねぎ／プロッコリー	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
8 火		ごはん みそ汁 魚の磯部焼き 五目煮豆 キャベツの昆布和え	胚芽精米／薄力粉／油／三温糖	煮干し／かつお節／米みそ／さわら／あおのり／鶏肉モモ／ゆで大豆／ひじき／塩昆布／★牛乳	万能ねぎ／だいこん／にんじん／玉ねぎ／ゆでたけのこ／さやいんげん／キャベツ	メロンパン 牛乳 メロンパン 牛乳	ジャムサンド
9 水		カレーうどん 青菜サラダ キャンディチーズ	ゆでうどん／油／三温糖／胚芽精米／ごま	豚モモ／こんぶ／かつお節／ベーコン／★キャンディチーズ／しらす干し／★牛乳	玉ねぎ／にんじん／ほうれんそう／小松菜	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
10 木		レーズンボール キャベツともやしのスープ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ にんじんグラッセ	レーズンボール／パン粉／油／三温糖／マカロニ／★マヨネーズ／有塩バター／ビスケット	豚ひき肉／★たまご／★牛乳／カルピス	キャベツ／もやし／玉ねぎ／みかん缶／きゅうり／にんじん	カルピスみかん 麦茶 ビスケット カルピスみかん 麦茶 ビスケット	炊き込みごはん
11 金		雑穀ごはん（黒米） みそ汁 松かさ鶏 キャベツとコーンのソテー ¹ プロッコリーのごま和え	胚芽精米／雑穀米／片栗粉／三温糖／油／ごま／ごま油／マドレーヌ	豆腐／煮干し／かつお節／米みそ／鶏肉ひき肉／★たまご／あおのり	ねぎ／キャベツ／とうもろこし／プロッコリー	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	ジャムサンド
12 土		スペゲティミートソース きのこスープ 一色びたし	スペゲッティ／油／片栗粉／食パン／マーガリン	豚ひき肉／★パルメザンチーズ／★プロセスチーズ／★牛乳	玉ねぎ／ピーマン／にんじん／しめじ／しいたけ／えのきたけ／ねぎ／小松菜／キャベツ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
15 火		ごはん みそ汁 鶏のチーズパン粉焼き もやし炒め かぼちゃグラッセ	胚芽精米／パン粉／油／有塩バター／三温糖	煮干し／かつお節／米みそ／鶏肉モモ／★粉チーズ／フランクフルト／★牛乳	小松菜／えのきたけ／もやし／にんじん／かぼちゃ	フランクフルト 牛乳 スープ フランクフルト 牛乳	マーガリンサンド
16 水		わかめうどん 高野豆腐のうま煮	ゆでうどん／三温糖／油／さつまいも	鶏肉モモ／わかめ／こんぶ／かつお節／高野豆腐／寒天／★牛乳	玉ねぎ／にんじん／しいたけ／グリンピース	芋ようかん 牛乳 芋ようかん 牛乳	ジャムサンド
17 木		ごはん みそ汁 揚げ煮魚 ひじきの煮付け プロッコリーおかか和え	胚芽精米／片栗粉／三温糖／油／薄力粉	かつお節／煮干し／米みそ／さわら／ひじき／油揚げ／ゆで大豆／かつお節／ウィンナー／★牛乳	はくさい／しめじ／にんじん／ブロッコリー	ワインナーまん 牛乳 ワインナーまん 牛乳	マーガリンサンド

日	曜	献立名	材料名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18	金	キャロブパン 春雨スープ チキンピカタ 切干大根サラダ さつまいも/さつまいも/甘煮	キャロブパン/春雨 /ごま油/薄力粉/ 油/三温糖/さつま いも/胚芽精米/ご ま	鶏肉モモ/★たまご /★粉チーズ/ロー スハム/米みそ/★ 牛乳	とうもろこし/チン ゲン菜/切干しだい こん/きゅうり/にんじん	五平もち 牛乳	ジャムサンド
19	土	わかめごはん みそ汁 肉じゃが ボイルいんげん	胚芽精米/焼きふ じやがいも/油/三 温糖/ゼリー/ビス ケット	わかめふりかけ/か つお節/煮干し/米 みそ/豚モモ/★牛 乳	キャベツ/にんじん /玉ねぎ/グリン ピース/さやいんげ ん	ゼリー 牛乳 ビスケット	焼きおにぎり
21	月	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 一口がんもの煮物 小松菜ナムル	胚芽精米/ごま油/ 片栗粉/三温糖/ご ま/薄力粉/油	豆腐/豚モモ/煮干 し/かつお節/米み そ/がんもどき/★ 牛乳	もやし/にんじん/ 万能ねぎ/だいこん /小松菜/しめじ	フアマンケー キ 牛乳	マーガリンサンド
23	水	味噌うどん ごぼうサラダ ボイルウィンナー	ゆでうどん/油/ご ま/★マヨネーズ/ パン/グラニュー糖	豚モモ/米みそ/か つお節/こんぶ/ ベーコン/ウィン ナー/★牛乳	だいこん/にんじん /しいたけ/ごぼう	シュガーラスク 牛乳	焼き込みごはん
24	木	ごはん みそ汁 煮魚 マカロニケチャップ炒め 千草和え	胚芽精米/三温糖/ マカロニ/油/ロー ルパン	わかめ/豆腐/煮干 し/かつお節/米み そ/かじき/油揚げ/ ピザチーズ/★牛 乳	玉ねぎ/ほうれんそ う/にんじん	チーズドック 牛乳	ジャムサンド
25	金	牛乳パン チンゲン菜スープ 鶏肉のバーベキュー焼き 塩もみキャベツ にんじん甘煮	牛乳パン/三温糖/ 薄力粉/無塩バター	鶏肉モモ/ヨーグル ト/★牛乳	チンゲン菜/とうも ろこし/玉ねぎ/レ モン汁/キャベツ/ きゅうり/にんじん	フレッド風クッキー 牛乳	焼き込みごはん
26	土	スペゲティミートソース きのこスープ 二色びたし	スペゲッティ/油/ 片栗粉/食パン/ マーガリン	豚ひき肉/★パルメ サンチーズ/★プロ セスチーズ/★牛乳	玉ねぎ/ピーマン/ にんじん/しめじ/ しいたけ/えのきた け/ねぎ/小松菜/ キャベツ	チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
28	月	ごはん みそ汁 魚の蒲焼き きんぴらごぼう 白菜ナムル	胚芽精米/片栗粉/ 油/三温糖/ごま/ ごま油/さつまいも/ 有塩バター	煮干し/かつお節/ 米みそ/さんま/★ たまご/★牛乳/生 クリーム	かぼちゃ/玉ねぎ/ ごぼう/にんじん/ はくさい	スイートポテト 牛乳	マーガリンサンド
29	火	ブリオッシュ 小松菜とわかめスープ 鶏肉ケチャップ煮 ボイルプロッコリー	ブリオッシュ/三温 糖/薄力粉/油/有 塩バター/胚芽精米	わかめ/鶏肉モモ/ 油揚げ/★牛乳	小松菜/万能ねぎ/玉 ねぎ/ピーマン/にん じん/トマト缶詰/ブ ロッコリー/えのきた け/しめじ	きのこチャーハン 牛乳	ジャムサンド
30	水	チキンカレーライス ミニストローネ ハワイアンサラダ いんげんソテー	胚芽精米/じゃがい も/油/有塩バター/ 三温糖/食パン/ マーガリン	鶏肉モモ/ゆで大豆 /ベーコン/★牛乳	かぼちゃ/にんじん/玉ね ぎ/トマト缶詰/ミックス ベジタブル/レタス/キ ャベツ/きゅうり/赤ピーマ ン/パインアップル缶/さ やいんげん/いちごジャム	なかよしサンド 牛乳 スープ	焼き込みごはん
31	木	菜飯ごはん みそ汁(乳児のみ) チキンディアブロ風 ほうれん草とコーンソテー 果物 牛乳(幼児のみ)	胚芽精米/パン粉/ 油/薄力粉/三温糖/ 有塩バター/グラ ニュー糖	菜飯ふりかけ/鶏肉 モモ/★牛乳/★た まご/カルピス	ほうれんそう/とう もろこし/みかん/ かぼちゃ	かぼちゃドーナツ カルピス	マーガリンサンド

月平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
乳 児	517kcal	20.8g	19.1g	2.0g
幼 児	562kcal	22.0g	19.3g	2.3g

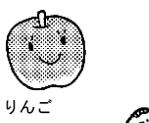
★印はアレルギー除去対象食品です

☆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。

☆ 11日はお誕生日おやつです。



りんご



いも類



きのこ



りんごやさつまい
も、きのこなどには
食物繊維が豊富に含
まれています。

食物繊維が豊富な 秋の味

