

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 さつまいものオレンジ煮	 米、さつまいも、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、グリーンピース	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 さつまいもの甘煮 みそ汁 鮭の照り焼き 白菜ナムル	米、さつまいも、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 ブロccoliのごま和え すまし汁 にんじんの甘煮 ハンバーグ フライドポテト	プリン、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	プリン せんべい 麦茶 果物 プリン せんべい 麦茶 果物	炊き込みご飯
11 (金)	パン・オ・レ 粉ふき芋 きのこスープ チキンディアブロ風 ほうれん草ソテー	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 チンゲン菜スープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルいんげん	 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
14 (月)	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 さつまいものミルク煮 ポイルブロッコリー	 ショートケーキ、米、さつまいも、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 ポイルウィンナー	うどん、米、三温糖、油、ごま	牛乳、ウィンナー、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 にんじんのグラッセ 大根とコーンのスープ 魚のムニエル 和風サラダ	食パン、さつまいも、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)	ナチュラルパン 南瓜サラダ 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	 ゼリー、ナチュラルパン、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、チンゲン菜、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 きゅうりの昆布あえ みそ汁 から揚げ 高野豆腐の煮物	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、ウィンナー、みそ、高野豆腐、油揚げ	胡瓜、人参、キャベツ、しめじ、パナナ、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	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	3, 4, 5歳児 おやつ	
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)	キャロブパン 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	キャロブパン、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、えのき草	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、干しぶどう、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 ポイルいんげん	 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 蛋白質 21.5g
エネルギー 470Kcal 蛋白質 19.9g

脂質 19.4g 鉄分 2mg
脂質 18.7g 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。



キケン!

早食い&早飲み
よくかんで食べよう



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。

