

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	
02 (月)	春雨と野菜の井 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、グリーンピース、 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	ポイルいんげん 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、マーレラ 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	もやし炒め 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、干しぶどう	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	にんじんの甘煮 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、チンゲ 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	ミックススロー 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 すまし汁 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)	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 ポイルアスパラ	じゃが芋、マフィン、 プティポワン、 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、干しぶどう	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)	プティポワン チンゲン菜スープ 鶏のレモン揚げ煮 ブ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、プティ 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、チンゲ 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, 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	
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 ポイルウィンナー	うどん、米	牛乳、鶏肉、ウィンナー、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)	キャロブパン 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、キャロブパン、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	炊き込みご飯
25 (水)	ごはん みそ汁 さわらのごま風味焼き 千草和え	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	炊き込みご飯
26 (木)	ナチュラルパン トマトスープ 鶏肉のチーズパン粉焼き れんこんサラダ	ナチュラルパン、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	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、グリーンピース、えのき茸、椎茸、れんこん、ごぼう	プアマンケーキ 牛乳 果物 プアマンケーキ 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 ポイルアスパラ	じゃが芋、米、プティポワン、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	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	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、ウィンナー、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	炊き込みご飯

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




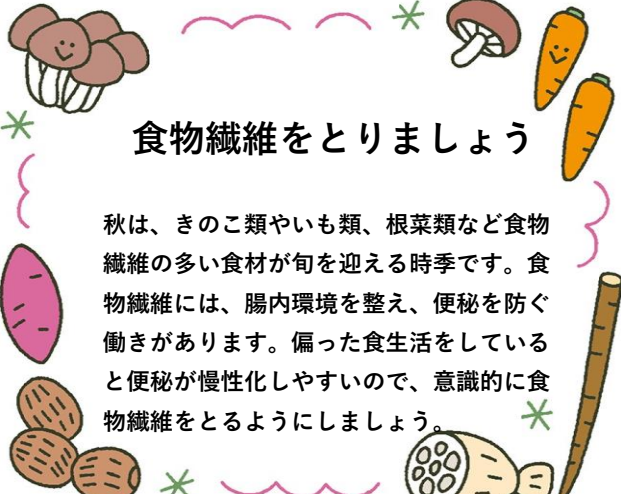
- ☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。
- ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
- ☆補食には牛乳が付きます。
- ☆19日はお誕生日おやつです。

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するためには、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。





食物繊維をとりましょう

秋は、きのこ類やいも類、根菜類など食物繊維の多い食材が旬を迎える時季です。食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。偏った食生活をしていると便秘が慢性化しやすいので、意識的に食物繊維をとるようにしましょう。