

日付	献立名		食材名			栄養価	補食
	昼食	おやつ (○午前おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
1 火	バターボール 魚のコーン焼き ポテトサラダ いんげんと玉ねぎのソテー 豆入りスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめおにぎり	さわら、粉チーズ、茹で大豆、牛乳	クリームコーン、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ	バターボール、薄力粉、じゃが芋、サラダ油、胚芽精米 	エネルギー 550kcal たんぱく質 23.2g 脂質 22.9g 炭水化物 70.1g 塩分 2.5g	ジャムサンド
2 水	肉丼 胡瓜と竹輪の甘酢和え かぼちゃの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎レモンケーキ	豚もも肉、焼き竹輪、豆腐、牛乳、卵、生クリーム	玉ねぎ、さやえんどう、きゅうり、わかめ、かぼちゃ、長ねぎ、レモン汁	胚芽精米、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖、薄力粉、無塩バター	エネルギー 633kcal たんぱく質 24.0g 脂質 23.3g 炭水化物 88.1g 塩分 1.8g	マーガリンサンド
3 木	カレーうどん 生揚げの煮物 もやしサラダ	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎かぶスープ(乳児) ◎牛乳 ◎ツナ揚げ	豚もも肉、生揚げ、油揚げ、牛乳、ツナ缶	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、もやし、きゅうり、りんご、みかん缶	ゆでうどん、サラダ油、三温糖、ごま油、春巻きの皮	エネルギー 568kcal たんぱく質 24.9g 脂質 26.3g 炭水化物 65.1g 塩分 3.6g	炊き込みごはん
4 金	ナチュラル 鶏肉のバーベキュー焼き ひじき入りごま味噌サラダ さつま芋のレモン煮 コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎きのこスパゲティ	鶏もも肉、牛乳、ツナ缶	玉ねぎ、レモン汁、キャベツ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、ひじき、チンゲン菜、しめじ、えのきたけ	ナチュラル、すりごま、三温糖、ごま油、さつま芋、小町麩、スパゲティ、バター	エネルギー 505kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.0g 炭水化物 67.9g 塩分 3.0g	ジャムサンド
5 土	ひじきとツナの混ぜご飯 ほうれん草のお浸し さつま芋の甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎ジャムサンド	ツナ缶、かつお節、牛乳 	ひじき、にんじん、さやえんどう、ほうれん草、だいこん、長ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、さつま芋、三温糖、キャロットロール	エネルギー 464kcal たんぱく質 15.7g 脂質 11.4g 炭水化物 77.1g 塩分 1.9g	焼きおにぎり
7 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	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おほかおにぎり	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、牛乳、かつお節	椎茸、長ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、塩昆布	ゆでうどん、胚芽精米 	エネルギー 461kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.5g 炭水化物 68.4g 塩分 2.5g	マーガリンサンド
8 火	バターロール ポークビーンズ ポイルブロッコリー チンゲン菜スープ 	○牛乳(乳児) ◎カップケーキ(乳児) ◎紅茶 ◎誕生日おやつ	豚もも肉、ベーコン、白いんげんまめ、生クリーム、牛乳、ホイップ	玉ねぎ、ホールトマト缶、ブロッコリー、チンゲン菜、スイートコーン	ロールパン、サラダ油、三温糖、薄力粉、厚切りロールケーキ	エネルギー 535kcal たんぱく質 19.6g 脂質 22.0g 炭水化物 72.3g 塩分 1.9g	炊き込みごはん
9 水	ごはん 鶏肉のみそ焼き 切り昆布の煮付け いんげんのごま和え すまし汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎シュガートースト	鶏もも肉、焼き竹輪、牛乳	刻み昆布、にんじん、さやいんげん、だいこん、万能ねぎ	胚芽精米、三温糖、サラダ油、いりごま、上白糖、レストランパケット、マーガリン、グラニュー糖	エネルギー 466kcal たんぱく質 19.4g 脂質 15.8g 炭水化物 64.9g 塩分 2.2g	炊き込みごはん
10 木	ごまクリームサンド 魚のムニエル にんじんのみそバター金平 さつま芋のオレンジ煮 もやしスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎五目チャーハン	さけ、牛乳、焼き豚	にんじん、ピーマン、干しぶどう、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、しめじ、オレンジジュース	食パン、マーガリン、三温糖、すりごま、薄力粉、サラダ油、バター、いりごま、さつま芋、胚芽精米	エネルギー 644kcal たんぱく質 27.7g 脂質 19.2g 炭水化物 98.1g 塩分 3.0g	ジャムサンド
11 金	ごはん 高野豆腐入りつくね焼き 野菜のおかか和え にんじんの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎パンケーキ	鶏ひき肉、絞豆腐、高野豆腐、卵、かつお節、牛乳	玉ねぎ、小松菜、にんじん、わかめ、長ねぎ、梨、パイナップル缶	胚芽精米、パン粉、三温糖、片栗粉、薄力粉、無塩バター	エネルギー 571kcal たんぱく質 20.6g 脂質 20.2g 炭水化物 82.5g 塩分 1.6g	マーガリンサンド
12 土	キャロットロール チリコンカン風煮物 ポイルいんげん 大根とコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎菜飯おにぎり	茹で大豆、豚ひき肉、牛乳、チーズ	玉ねぎ、グリーンピース、さやいんげん、だいこん、スイートコーン	キャロットロール、じゃが芋、バター、胚芽精米	エネルギー 406kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.8g 炭水化物 58.5g 塩分 1.5g	焼きおにぎり
15 火	ごはん 魚のもみじ焼き 青菜ソテー キャベツのナムル みそ汁	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎さつま芋と黒ごまのケーキ 	さけ、豆腐、牛乳、卵	にんじん、小松菜、スイートコーン、マッシュルーム缶、キャベツ、長ねぎ、なめこ、りんご	胚芽精米、サラダ油、いりごま、ごま油、薄力粉、三温糖、無塩バター、さつま芋	エネルギー 612kcal たんぱく質 24.9g 脂質 23.6g 炭水化物 81.8g 塩分 1.8g	ジャムサンド
16 水	クワッサン 鶏肉のチーズパン粉焼き マカロニサラダ さつま芋のミルク煮 トマトスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎五平もち	鶏もも肉、粉チーズ、牛乳	みかん缶、玉ねぎ、きゅうり、ホールトマト缶、キャベツ、にんじん	クワッサン、パン粉、サラダ油、バター、マカロニ、さつま芋、三温糖、胚芽精米、いりごま	エネルギー 595kcal たんぱく質 19.3g 脂質 26.1g 炭水化物 76.7g 塩分 2.0g	マーガリンサンド

17 木	わかめうどん かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ピザポテト	鶏もも肉、豚ひき肉、 ヨーグルト、牛乳、ロー スハム、ピザ用チーズ	わかめ、かぼちゃ、玉 ねぎ、さやいんげん、 ピーマン	ゆでうどん、サラダ油、 三温糖、じゃが芋、薄 力粉 	エネルギー 556kcal たんぱく質 26.9g 脂質 17.4g 炭水化物 82.5g 塩分 2.7g	炊き込みごはん
18 金	チキンカレーライス ひじきサラダ ポイルブロッコリー 白菜ときのこのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎アップルパイ	鶏もも肉、ツナ缶、牛 乳、卵	にんじん、玉ねぎ、ひじ き、きゅうり、ブロッ コリー、はくさい、しめじ、 りんご	胚芽精米、じゃが芋、 サラダ油、バター、すり ごま、三温糖	エネルギー 657kcal たんぱく質 17.0g 脂質 26.0g 炭水化物 99.1g 塩分 2.5g	ジャムサンド
19 土	ひじきとツナの混ぜご飯 ほうれん草のお浸し さつま芋の甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎なかよしサンド	ツナ缶、かつお節、牛 乳 	ひじき、にんじん、さや えんどう、ほうれん草、 だいこん、長ねぎ、いち ごジャム	胚芽精米、さつま芋、 三温糖、食パン、マー ガリン	エネルギー 483kcal たんぱく質 17.0g 脂質 12.9g 炭水化物 80.4g 塩分 2.1g	焼きおにぎり
21 月	ごはん 魚のねぎ焼き 三色ごま和え さつま芋のグラッセ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎ヨーグルトケーキ	さけ、ピザ用チーズ、豆 腐、牛乳、プレーンヨー グルト、卵	万能ねぎ、キャベツ、 小松菜、にんじん、長 ねぎ、梨、みかん缶、 干しぶどう	胚芽精米、三温糖、い りごま、さつま芋、バ ター、薄力粉、無塩バ ター	エネルギー 633kcal たんぱく質 26.0g 脂質 20.8g 炭水化物 92.0g 塩分 1.7g	マーガリンサンド
22 火	キャロブパン チキンディアブロ風 キャベツのしらす和え マカロニケチャップ炒め えのきと野菜のスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎塩焼きそば	鶏もも肉、しらす干し、 牛乳、ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、えの きたけ、にんじん、もや し	キャロブパン、パン粉、 サラダ油、マカロニ、三 温糖、蒸し中華めん、 ごま油	エネルギー 519kcal たんぱく質 23.8g 脂質 6.7g 炭水化物 60.7g 塩分 2.6g	炊き込みごはん
23 水	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ 切り干し大根の煮物 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎ポテトスープ(乳 児) ◎牛乳 ◎チーズドック	絞豆腐、鶏ひき肉、 卵、ベーコン、油揚げ、 牛乳、ピザ用チーズ	にんじん、玉ねぎ、ブ ロッコリー、切干しだい こん、刻み昆布、はくさ い、しめじ	胚芽精米、薄力粉、サ ラダ油、三温糖、じゃが 芋、ロールパン	エネルギー 636kcal たんぱく質 25.3g 脂質 21.8g 炭水化物 91.8g 塩分 3.7g	炊き込みごはん
24 木	スパゲッティミートソース 和風サラダ チーズ 豆腐スープ 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎スイートポテト	豚ひき肉、粉チーズ、 ツナ缶、チーズ、豆腐、 ベーコン、牛乳、卵、生 クリーム	玉ねぎ、ピーマン、にん じん、キャベツ、きゅう り、わかめ、チンゲン 菜、ミックスベジタブル	スパゲッティ、サラダ 油、片栗粉、三温糖、 さつま芋、バター	エネルギー 605kcal たんぱく質 27.1g 脂質 24.8g 炭水化物 78.3g 塩分 2.3g	ジャムサンド
25 金	プティポワン 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのナムル風 かぼちゃのグラッセ きのこスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おほかチーズお にぎり	鶏もも肉、しらす干し、 牛乳、かつお節、チー ズ	ブロッコリー、かぼ ちゃ、しめじ、えのきた け、椎茸、長ねぎ	プティポワン、片栗粉、 油、三温糖、ごま油、 バター、胚芽精米	エネルギー 509kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.1g 炭水化物 67.6g 塩分 2.8g	マーガリンサンド
26 土	キャロットロール チリコンカン風煮物 ポイルいんげん 大根とコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎菜飯おにぎり	茹で大豆、豚ひき肉、 牛乳、チーズ	玉ねぎ、グリーンピース、 さやいんげん、だいこ ん、スイートコーン	キャロットロール、じゃ が芋、バター、胚芽精 米 	エネルギー 406kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.8g 炭水化物 58.5g 塩分 1.5g	焼きおにぎり
28 月	お化けパン チキン照り焼き キャベツサラダ にんじんの甘煮 コンソメスープ 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎フルーツポンチ	ベーコン、スライスチー ズ、鶏もも肉、牛乳	かぼちゃ、玉ねぎ、きゅう り、焼きのり、キャベツ、紫キャ ベツ、スイートコーン、にんじ ん、だいこん、白桃缶、みか ん缶、パイナップル缶、バナ ナ、りんご	牛乳パン、サラダ油、 三温糖、小町麩	エネルギー 535kcal たんぱく質 21.3g 脂質 26.1g 炭水化物 60.9g 塩分 2.5g	ジャムサンド
29 火	ごはん 魚のごま風味焼き かぼちゃの甘煮 二色びたし みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎きな粉蒸しパン	さわら、豆腐、牛乳、き な粉、卵	かぼちゃ、キャベツ、小 松菜、玉ねぎ	胚芽精米、ごま油、い りごま、三温糖、薄力 粉	エネルギー 527kcal たんぱく質 24.9g 脂質 14.6g 炭水化物 79.1g 塩分 1.8g	マーガリンサンド
30 水	ゆかりごはん 豆腐とツナのナゲット 筑前煮 さつま芋サラダ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎パンせんべい	絞豆腐、ツナ缶、卵、 鶏もも肉、焼き竹輪、 牛乳、粉チーズ	にんじん、さやいんげ ん、ごぼう、椎茸、れん こん、干しぶどう、ブ ロッコリー、小松菜、え のきたけ	胚芽精米、片栗粉、い りごま、揚げ油、サラダ 油、三温糖、さつま芋	エネルギー 548kcal たんぱく質 20.6g 脂質 23.9g 炭水化物 69.3g 塩分 2.2g	炊き込みごはん
31 木	ブルマンパン ミートローフ コールスロー にんじんチーズ和え 大根とえのきのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎チョコチップケ ーキ	豚ひき肉、卵、牛乳、 粉チーズ 	玉ねぎ、ミックスベジタ ブル、キャベツ、スイー トコーン、きゅうり、にん じん、だいこん、えのき たけ	ブルマンパン、パン粉、 サラダ油、バ ター、ホットケーキミッ クス、三温糖	エネルギー 555kcal たんぱく質 22.4g 脂質 29.1g 炭水化物 56.7g 塩分 2.0g	炊き込みごはん

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。

☆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。



秋の味覚を楽しみましょう



「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。