

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		
2月	くりごぼん みそ汁 さわらのしょうが焼き 切り昆布煮つけ ほうれん草のごま和え	胚芽精米/栗/油/ 三温糖/ごま/食パ ン/マーガリン	わかめ/豆腐/煮干 し/かつお節/米み そ/さわら/刻み昆 布/焼き竹輪/★牛 乳	にんじん/ほうれん そう	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	ジャムサンド 
3火	レーズンボール えのきと野菜のスープ 鶏のレモン揚げ煮 もやしのベーコンソテー さつま芋グラッセ	レーズンボール/片 栗粉/油/三温糖/ さつまいも/薄力粉 /バター	鶏肉モモ/ベーコン /★たまご	玉ねぎ/ミックスベ ジタブル/えのきた け/もやし/オレン ジジュース	オレンジケーキ 麦茶 オレンジケーキ 麦茶	炊き込みご飯 
4水	味噌うどん きんぴらごぼう さつま芋甘煮 キャンディチーズ	ゆでうどん/油/白 ごま/三温糖/さつ まいも/白玉粉/上 新粉	豚モモ/米みそ/か つお節/こんぶ/プ ロセチーズ/ゆで 小豆缶詰/★牛乳	だいこん/しいたけ /小松菜/ごぼう/ にんじん	わかめおにぎり 牛乳 お月見団子 牛乳	マーガリンサンド
5木	マーボー丼 すまし汁 胡瓜と竹輪の甘酢和え 南瓜の甘煮	胚芽精米/油/三温 糖/片栗粉/焼きふ /薄力粉/無塩パ ター/ごま	豆腐/豚ひき肉/米 みそ/かつお節/こ んぶ/焼き竹輪/わ かめ/★牛乳	ねぎ/だいこん/ きゅうり/かぼちゃ	黒ごまケーキ 牛乳 黒ごまケーキ 牛乳	ジャムサンド
6金	パンズパン わかめとねぎのスープ 大豆入りつくね焼き ポテトサラダ ブロッコリーおほか和え	バターボール/ごま /油/じゃがいも/ ★マヨネーズ/胚芽 精米	わかめ/ゆで大豆/ 鶏肉ひき肉/★たま ご/かつお節/ほた て缶/油揚げ/★牛 乳	ミックスベジタブル/ ねぎ/しいたけ/万能 ねぎ/にんじん/きゅ うり/玉ねぎ/プロッ コリー/さやえんどう	ほたてごぼん 牛乳 ほたてごぼん 牛乳	マーガリンサンド
7土	わかめごぼん みそ汁 厚揚げとじゃが芋の煮物 ポイルいんげん 	胚芽精米/焼きふ/ じゃがいも/三温糖 /ビスケット	わかめふりかけ/か つお節/煮干し/米 みそ/生揚げ/こん ぶ/かつお節/★牛 乳	キャベツ/にんじん /玉ねぎ/さやいん げん	ビスケット 牛乳 ビスケット 牛乳	焼きおにぎり 
10火	ごぼん みそ汁 チキン照り焼き 切干大根洋風炒め さつま芋のレーズン煮 	胚芽精米/油/有塩 バター/さつまいも /三温糖/薄力粉	豆腐/煮干し/かつ お節/米みそ/鶏肉 モモ/ベーコン/★ たまご/★牛乳	万能ねぎ/切干しだ いこん/小松菜/に んじん	キャロット蒸しパン 麦茶 キャロット蒸しパン 麦茶	炊き込みご飯
11水	牛乳パン たまごスープ 和風ミートローフ ナムル 粉ふき芋	牛乳パン/パン粉/ ごま/ごま油/じゃ がいも/胚芽精米/ 油	★たまご/鶏肉ひき 肉/高野豆腐/豆腐 /米みそ/鶏肉モモ /★牛乳	ねぎ/玉ねぎ/しい たけ/もやし/ほう れんそう/にんじん /ピーマン	チキンライス 牛乳 チキンライス 牛乳	ジャムサンド
12木	鶏南蛮うどん 大根のそぼろ煮 ポイルブロッコリー 果物 	ゆでうどん/片栗粉 /油/三温糖/強力 粉/粉糖	かつお節/こんぶ/ 鶏肉モモ/豚ひき肉 /米みそ/絹ごし豆 腐/★たまご/きな 粉/★牛乳	にんじん/干し椎茸 /玉ねぎ/ねぎ/だ いこん/ブロッコ リー/巨峰	もちもちきな粉ドーナツ 牛乳 もちもちきな粉ドーナツ 牛乳	炊き込みご飯
13金	ごぼん みそ汁 さんまの蒲焼き もやしサラダ 南瓜の甘煮 	胚芽精米/さつまい も/薄力粉/油/三 温糖/ごま油/ワッ フル	煮干し/かつお節/ 米みそ/さんま/油 揚げ	万能ねぎ/もやし/ きゅうり/にんじん /かぼちゃ	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
14土	スパゲティミートソース きのこスープ 二色びたし	スパゲッティ/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
16月	ジャムサンド キャベツスープ 鮭のムニエル 青菜サラダ さつま芋のオレンジ煮	食パン/薄力粉/油 /有塩バター/三温 糖/さつまいも/胚 芽精米	さけ/ベーコン/わ かめふりかけ/★プ ロセチーズ/★牛 乳	キャベツ/玉ねぎ/ 小松菜/にんじん/ オレンジジュース	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
17火	ポークハヤシライス もやしスープ ひじきサラダ ヨーグルト	胚芽精米/油/有塩 バター/★マヨネー ズ/ごま/薄力粉/ 三温糖/さつまいも	豚モモ/ひじき/ツ ナ缶/ヨーグルト/ ★たまご/★牛乳	にんじん/玉ねぎ/ マッシュルーム缶/ トマト/グリーンピー ス/もやし/きゅう り	おさつ蒸しパン 麦茶 おさつ蒸しパン 麦茶	ジャムサンド
18水	肉うどん 高野豆腐のうま煮 ポイルいんげん 果物	ゆでうどん/三温糖 /油/ロールパン	豚モモ/こんぶ/か つお節/高野豆腐/ 鶏肉モモ/ウィン ナー/★牛乳	ねぎ/ほうれんそう/ 玉ねぎ/にんじん/し いたけ/グリーンピー ス/さやいんげん/巨 峰/キャベツ	ホットドック 牛乳 ホットドック 牛乳	炊き込みご飯 

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		
19木	バターボール チンゲン菜スープ ミートボール 塩もみキャベツ にんじん甘煮	バターボール/パン粉/油/三温糖/片栗粉/スパゲッティ/有塩バター/薄力粉	豚ひき肉/★たまご/ベーコン/★牛乳	チンゲン菜/ミックスベジタブル/玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/にんじん/はくさい/しめじ	クリームスパゲティ 麦茶 クリームスパゲティ 麦茶	炊き込みご飯
20金	ごはん みそ汁 鶏肉の磯辺焼き 小松菜とちくわの炒めもの かぼちゃグラッセ	胚芽精米/★マヨネーズ/ごま油/ごま/三温糖/有塩バター	油揚げ/かつお節/煮干し/米みそ/鶏肉モモ/あおのり/焼き竹輪/★牛乳	玉ねぎ/万能ねぎ/小松菜/かぼちゃ/もも缶/みかん缶/リンアップル缶/バナナ/キウイフルーツ/りんご	フルーツボンチ 牛乳 フルーツボンチ 牛乳	マーガリンサンド
21土	牛乳パン キャベツともやしのスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルアスパラ	牛乳パン/じゃがいも/油/片栗粉/胚芽精米	鶏肉モモ/かつお節/★プロセスチーズ/★牛乳	キャベツ/もやし/トマト缶詰/にんじん/しめじ/アスパラガス	おなかチーズおにぎり 牛乳 おなかチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
23月	わかめごはん すまし汁 照り焼きハンバーグ 南瓜サラダ 青菜としらすのソテー	胚芽精米/片栗粉/三温糖/★マヨネーズ/油/春巻きの皮	わかめふりかけ/わかめ/かつお節/こんぶ/鶏肉ひき肉/ベーコン/しらす干し/ツナ缶	しめじ/玉ねぎ/にんじん/かぼちゃ/きゅうり/ほうれんそう	つな揚げ 麦茶 つな揚げ 麦茶	ジャムサンド
24火	カレースパゲティ わかめスープ フレンチサラダ うずら煮	スパゲッティ/油/白ごま/三温糖/薄力粉	豚ひき肉/わかめ/★うずら卵/★たまご/★牛乳/ベーコン/★パルメザンチーズ	玉ねぎ/ピーマン/にんじん/しいたけ/ねぎ/キャベツ/レタス/きゅうり/みかん缶	ベーコンチーズマフィン 牛乳 ベーコンチーズマフィン 牛乳	炊き込みご飯
25水	バターロール トマトスープ 鶏のチーズパン焼き ジャーマンポテト いんげんおなか和え	ロールパン/三温糖/パン粉/油/有塩バター/じゃがいも/胚芽精米	鶏肉モモ/★パルメザンチーズ/ロースハム/かつお節/油揚げ/★牛乳	トマト缶詰/キャベツ/にんじん/玉ねぎ/さやいんげん/えのきたけ/しめじ/万能ねぎ	きのこチャーハン 牛乳 きのこチャーハン 牛乳	マーガリンサンド
26木	ごはん みそ汁 揚げ煮魚 マカロニケチャップ炒め 千草和え	胚芽精米/片栗粉/油/三温糖/マカロニ/薄力粉/無塩バター	豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/さわら/油揚げ/★たまご/★生クリーム	万能ねぎ/玉ねぎ/ほうれんそう/にんじん/柿	レモンケーキ 麦茶 果物 レモンケーキ 麦茶 果物	ジャムサンド
27金	ごまクリームサンド 小松菜とわかめスープ ポークビーンズ ポイルブロッコリー	食パン/ごま/三温糖/★マーガリン/油/さつまいも	わかめ/豚モモ/ベーコン/いんげんまめ/★生クリーム/★牛乳/寒天	小松菜/万能ねぎ/玉ねぎ/トマト缶詰/ブロッコリー/かぼちゃ	芋ようかん 牛乳 芋ようかん 牛乳	マーガリンサンド
28土	スパゲティミートソース きのこスープ 二色びたし	スパゲッティ/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
30月	わかめうどん 生揚げの含め煮 にんじんグラッセ 果物	ゆでうどん/三温糖/有塩バター/薄力粉	かつお節/こんぶ/鶏肉モモ/わかめ/生揚げ/★たまご/★牛乳	にんじん/巨峰	ココア蒸しパン 牛乳 ココア蒸しパン 牛乳	炊き込みご飯
31火	菜飯ごはん みそ汁(乳児のみ) チキンディアブロ風 ほうれん草ソテー みかん パック牛乳(幼児のみ)	胚芽精米/パン粉/油/パイ皮/三温糖/有塩バター	菜飯ふりかけ/煮干し/かつお節/米みそ/鶏肉もも/★牛乳/★たまご	万能ねぎ/だいこん/ほうれんそう/ミックスベジタブル/かぼちゃ	パンプキンパイ 牛乳 パンプキンパイ 牛乳	ジャムサンド
		月平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			517kcal	20.1g	19.0g	2.1g
			556kcal	21.0g	19.1g	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ます。  
 ☆13日はお誕生日おやつです。



10月4日(水)はお月見です

中国では月見の日にサトイモの収穫祭が行われており、その後、中国の宮廷行事としても行われるようになり、それが日本に伝わったと言われています。ススキは月の神様を招く依り代(よりしろ)として供えられます。依り代というのは、神霊や御霊が依りつく物や場所のことで、神様の仮初の体と考えられています。本来、月の神様の依り代は稲穂なのですがお月見の時期に稲穂がなかったために、形の似ているススキを供えるようになったと考えられています。また、古くから、ススキは魔よけの力があると信じられており、お月見にお供えたススキを軒先につるすと一年間病気をしないという言い伝えもあります。