

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 金	ごはん すまし汁 手まりしゅ うまい ごぼうサラダ カレーポテト	胚芽精米/片栗粉/ しゅうまい皮/★マ ヨネーズ/じゃがい も/薄力粉/無塩パ ター/三温糖	豆腐/かつお節/こ んぶ/豚ひき肉/ほ たて缶/ベーコン/ 米みそ/★たまご	しめじ/玉ねぎ/ご ぼう/にんじん/り んごジュース	りんごケーキ 麦茶  りんごケーキ 麦茶	ジャムサンド
2 土	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー	牛乳パン/じゃがい も/有塩バター/胚 芽精米	ゆで大豆/豚ひき肉 /わかめふりかけ/ ★プロセスチーズ/ ★牛乳	キャベツ/玉ねぎ/ グリーンピース/ブ ロッコリー	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
4 月	レーズンポール わかめスープ 鶏のねぎ味噌焼き もやしサラダ にんじんチーズ和え	レーズンポール/ご ま/★マヨネーズ/ 三温糖/ごま油/薄 力粉/油	わかめ/鶏肉モモ/ 米みそ/油揚げ/★ パルメザンチーズ/ きな粉/★たまご/ ★牛乳	えのきたけ/ねぎ/ 万能ねぎ/もやし/ きゅうり/にんじん /巨峰	きなこケーキ 麦茶 果物 きなこケーキ 麦茶 果物	炊き込みご飯
5 火	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き 青菜とベーコンのソテー 人参とえのきの中華サラダ	胚芽精米/三温糖/ 油/ごま油/ごま 	油揚げ/かつお節/ 米みそ/さけ/ベー コン/フランクフル ト/★牛乳	ズッキーニ/こまつ な/マッシュルーム 缶/えのきたけ/に んじん	フランクフルト 牛乳 フランクフルト 牛乳	マーガリンサンド
6 水	冷やし中華 コンソメスープ 一口がんもの煮物 ポイルいんげん	中華めん/三温糖/ ごま油/焼きふ/胚 芽精米/ごま	ロースハム/がんも どき/しらす干し/ ★牛乳	レタス/きゅうり/ とうもろこし/チン ゲン菜/にんじん/ さやいんげん	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	ジャムサンド
7 木	ごはん みそ汁 松かさ鶏 マカロニサラダ キャベツのおかか和え	胚芽精米/さつまい も/片栗粉/油/三 温糖/マカロニ/★ マヨネーズ/シュ クリーム/ビスケッ ト	煮干し/かつお節/ 米みそ/鶏肉ひき肉 /★たまご/あおの り/ツナ缶/かつお 節	玉ねぎ/にんじん/ きゅうり/キャベツ	りんごゼリー 麦茶 ビスケット シューアイス 麦茶 ビスケット	炊き込みご飯
8 金	五穀米ロール コンソメスープ ハンバーグ ほうれん草と切干の和え物 もやしとピーマンの炒め物	五穀米ロール/焼き ふ/パン粉/油/パ ター/ごま/上白糖 /薄力粉/三温糖	豚ひき肉/★たまご /★牛乳	チンゲン菜/にんじ ん/玉ねぎ/ほうれ んそう/切干しだい こん/もやし/赤 ピーマン/パイン缶 /梨	パインケーキ 牛乳 果物 パインケーキ 牛乳 果物	マーガリンサンド
9 土	鶏ごぼうごはん みそ汁 南瓜のミルク煮 キャベツのナムル	胚芽精米/白ごま/ 油/三温糖/有塩パ ター/ごま油/食パ ン	鶏肉ひき肉/煮干し /かつお節/米みそ /★牛乳	ごぼう/にんじん/ 万能ねぎ/こまつな /えのきたけ/かぼ ちゃ/キャベツ	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
11 月	豆乳ロール 小松菜とわかめスープ 鶏肉のバーベキュー焼き ブロッコリーのナムル風 ミックスロー	豆乳ロール/ごま油 /胚芽精米/ごま	わかめ/鶏肉モモ/ しらす干し/★牛乳	小松菜/万能ねぎ/ 玉ねぎ/ブロッコ リー/キャベツ/に んじん	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	ジャムサンド
12 火	春雨と野菜の丼 みそ汁 さつま芋サラダ 青菜とツナレモン醤油あえ	胚芽精米/春雨/ご ま油/三温糖/さつ まいも/★マヨネ ーズ/ドックパン	豚モモ/煮干し/か つお節/米みそ/★ 牛乳/ツナ缶/★ピ ザチーズ	しいたけ/玉ねぎ/ にんじん/さやいん げん/万能ねぎ/だ いこん/ほうれんそ う/梨	チーズドック 牛乳 果物 チーズドック 牛乳 果物	炊き込みご飯
13 水	ちゃんぽん風うどん 切干大根のサラダ 胡瓜の和え物 キャンディチーズ	ゆでうどん/油/三 温糖/ごま油/プリ ン/クラッカー	豚モモ/焼き竹輪/ ★牛乳/ベーコン/ ★プロセスチーズ/ 寒天	キャベツ/玉ねぎ/ にんじん/ゆでたけ のこ/しいたけ/切 干しだいこん/きゅ うり/みかん缶	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
14 木	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ にんじん甘煮	胚芽精米/三温糖/ 油/薄力粉	豆腐/煮干し/かつ お節/米みそ/豚 ロース/わかめ/ツ ナ缶/★たまご	ねぎ/キャベツ/ きゅうり/にんじん	沖縄風ドーナツ 麦茶 沖縄風ドーナツ 麦茶	ジャムサンド
15 金	きなこサンド チンゲン菜スープ チキン照り焼き ひじきサラダ グリーンポテト	食パン/三温糖/★ ソフトタイプマーガ リン/油/★マヨ ネーズ/ごま/じゃ がいも/白玉粉	きな粉/鶏肉モモ/ ひじき/ツナ缶/★ 牛乳	チンゲン菜/ミック スベジタブル/にん じん/きゅうり	わかめおにぎり 牛乳 ごまだんご 牛乳	炊き込みご飯
16 土	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー	牛乳パン/じゃがい も/有塩バター/胚 芽精米 	ゆで大豆/豚ひき肉 /わかめふりかけ/ ★プロセスチーズ/ ★牛乳	キャベツ/玉ねぎ/ グリーンピース/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	焼きおにぎり

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火	ごはん みそ汁 かじきのカレー竜田揚げ 干草和え さつま芋のオレンジ煮	胚芽精米/片栗粉/ 大豆油/三温糖/さ つまいも/フランス パン/★マーガリン /グラニュー糖	わかめ/豆腐/煮干し し/かつお節/米み そ/かじき/油揚げ	ほうれんそう/にん じん/オレンジ ジュース/巨峰	シュガーラスク 麦茶 果物 シュガーラスク 麦茶 果物	炊き込みご飯
20水	南瓜ロール 豆腐スープ 鶏肉ケチャップ煮 ポイルいんげん	南瓜ロール/薄力粉/ 油/有塩バター/ 三温糖/胚芽精米	豆腐/ベーコン/鶏 肉モモ/★たまご/ 焼き竹輪/★牛乳	チンゲン菜/ミック スベジタブル/玉ね ぎ/ピーマン/にん じん/トマト缶/さ やいんげん/ねぎ	卵と野菜のピラフ 牛乳 卵と野菜のピラフ 牛乳	炊き込みご飯
21木	きのこおこわ みそ汁 高野豆腐つくね焼 キャベツの甘みそ和え ブロッコリーサラダ	胚芽精米/もち米/ パン粉/三温糖/片 栗粉/★マヨネーズ /薄力粉/油	こんぶ/煮干し/か つお節/米みそ/鶏 肉ひき肉/豆腐/高 野豆腐/★たまご/ ロースハム/ウィン ナー	にんじん/しめじ/しい たけ/えのきたけ/万能 ねぎ/だいこん/玉ねぎ /キャベツ/きゅうり/ ブロッコリー	ウィンナーまん 麦茶 ウィンナーまん 麦茶	マーガリンサンド
22金	キャロブパン ミルクスープ 鮭のもみじ焼き キャベツのナムル 青菜としらすのソテー	キャロブパン/じゃ がいも/★マヨネ ーズ/ごま/ごま油/ 油/蒸し中華めん	ベーコン/★牛乳/ さけ/しらす干し/ 豚モモ	にんじん/玉ねぎ/ キャベツ/ほうれん そう/もやし/ピー マン	インディアン焼きそば 麦茶 インディアン焼きそば 麦茶	ジャムサンド
25月	ジャムサンド きのこスープ 鶏のチーズパン粉焼き パンサンスー にんじんグラッセ	食パン/パン粉/油 /有塩バター/春雨 /ごま油/三温糖/ 胚芽精米/ごま	鶏肉モモ/★パルメ ザンチーズ/焼き豚 /ツナ缶	しめじ/しいたけ/ えのきたけ/ねぎ/ きゅうり/にんじん	ツナおにぎり 麦茶 ツナおにぎり 麦茶	マーガリンサンド
26火	ポークカレーライス わかめスープ 小松菜ナムル さつま芋の昆布煮	胚芽精米/じゃがい も/油/有塩バター /白ごま/三温糖/ ごま油/さつまいも /パイ皮	豚モモ/わかめ/塩 昆布/★たまご/★ 牛乳	玉ねぎ/にんじん/ しいたけ/ねぎ/こ まつな/しめじ/り んご	アップルパイ 牛乳 アップルパイ 牛乳	ジャムサンド
27水	白パン キャベツともやしのスープ 鶏肉と大豆のクリーム煮 ポイルブロッコリー	白パン/じゃがいも /有塩バター/薄力 粉/三温糖	鶏肉モモ/ゆで大豆 /★牛乳/★たまご /★生クリーム	キャベツ/もやし/ にんじん/玉ねぎ/ しめじ/グリーンビ ース/ブロッコリー/ かぼちゃ	スイートパンプキン 牛乳 スイートパンプキン 牛乳	炊き込みご飯
28木	なす・トマトスパゲティ チンゲン菜スープ 小松菜と人参おかか和え ポイルウィンナー	スパゲッティ/油/ 有塩バター/胚芽精 米/ごま/三温糖	ベーコン/★パルメ ザンチーズ/かつお 節/ウィンナー/米 みそ	玉ねぎ/なす/トマ ト/チンゲン菜/ ミックスベジタブル /こまつな/にんじ ん	五平もち 麦茶 五平もち 麦茶	炊き込みご飯
29金	ごはん みそ汁 鶏のムニエル にんじんのツナ和え いんげんソテー	胚芽精米/薄力粉/ 油/有塩バター/ご ま油/三温糖	わかめ/豆腐/煮干し /かつお節/米みそ/ 鶏肉モモ/ロースハム /ツナ缶/★たまご/ ★牛乳/★ピザチーズ	にんじん/さやいん げん/玉ねぎ/干し ぶどう/梨	チーズ蒸しパン 麦茶 果物 チーズ蒸しパン 麦茶 果物	マーガリンサンド
30土	鶏ごぼうごはん みそ汁 南瓜のミルク煮 キャベツのナムル	胚芽精米/ごま/油 /三温糖/有塩バ ター/ごま油/食パ ン	鶏肉ひき肉/煮干し /かつお節/米みそ /★牛乳	ごぼう/にんじん/ 万能ねぎ/こまつな /えのきたけ/かぼ ちゃ/キャベツ	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 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
		乳 児	500kcal	19.4g	18.2g	2.1g
		幼 児	532kcal	20.4g	18.5g	2.2g

★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。
 ☆13日はお誕生日おやつです。



早起き・早寝・
朝ごはんを

早起き! 早寝!
朝ごはん!

習慣にしましょう

食物繊維が豊富な
秋の味

りんご
いも類
きのこ類

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