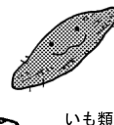


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補 食
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 火	牛乳パン キャベツスープ ポークビーンズ ポイルブロッコリー	牛乳パン／油／三温糖／胚芽精米	豚モモ／ベーコン／白いんげんまめ(乾)／生クリーム／かつお節／★切れてるチーズ／★牛乳	キャベツ／玉ねぎ／トマト缶詰／ブロッコリー	おほかかチーズおにぎり牛乳 おほかかチーズおにぎり牛乳	ジャムサンド
2 水	鶏肉うどん 厚揚げとじゃが芋の煮物 	ゆでうどん／じゃがいも／三温糖／食パン	鶏肉モモ／かつお節／こんぶ／生揚げ／★牛乳	ねぎ／ほうれんそう／にんじん／玉ねぎ／さやいんげん／いちごジャム	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	炊き込みごはん
3 木	きなこクリームサンド もやしスープ チキン照り焼き キャベツとツナ和え物 ジャーマンポテト	食パン／三温糖／マーガリン／油／三温糖／じゃがいも／パイシート	きな粉／鶏肉モモ／ツナ缶／ロースハム／★たまご／★牛乳	もやし／玉ねぎ／キャベツ／にんじん／りんご	アップルパイ 牛乳 アップルパイ 牛乳	マーガリンサンド
4 金	くりごはん すまし汁 魚のみそ焼き 切り昆布煮つけ ほうれん草のごま和え	胚芽精米／栗／三温糖／油／ごま／薄力粉／無塩バター	豆腐／わかめ／かつお節／こんぶ／さけ／米みそ／刻み昆布／焼き竹輪／★たまご／★牛乳	にんじん／ほうれんそう／オレンジジュース	人参ケーキ 牛乳 人参ケーキ 牛乳	ジャムサンド
5 土	わかめごはん みそ汁 肉じゃが ポイルいんげん 	胚芽精米／焼きふ／じゃがいも／油／三温糖／ゼリー／ハードビスケット	わかめふりかけ／かつお節／煮干し／米みそ／豚モモ／★牛乳	キャベツ／にんじん／玉ねぎ／グリーンピース／さやいんげん	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
7 月	バターボール わかめとコーンのスープ 鶏肉のマヨネーズ焼き ブロッコリーのナムル風 さつま芋グラッセ	バターボール／ごま／★マヨネーズ／ごま油／さつまいも／三温糖／有塩バター／胚芽精米	わかめ／鶏肉モモ／しらす干し／わかめふりかけ／★牛乳	とうもろこし／ねぎ／ブロッコリー	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
8 火	ごはん みそ汁 魚の磯部焼き 五目煮豆 キャベツの昆布和え	胚芽精米／薄力粉／油／三温糖	煮干し／かつお節／米みそ／さわら／あおのり／鶏肉モモ／ゆで大豆／ひじき／塩昆布／★牛乳	万能ねぎ／だいこん／にんじん／玉ねぎ／ゆでたけのこ／さやいんげん／キャベツ	メロンパン 牛乳 メロンパン 牛乳	ジャムサンド
9 水	カレーうどん 青菜サラダ キャンディチーズ 	ゆでうどん／油／三温糖／胚芽精米／ごま	豚モモ／こんぶ／かつお節／ベーコン／★キャンディチーズ／しらす干し／★牛乳	玉ねぎ／にんじん／ほうれんそう／小松菜	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
10 木	レーズンボール キャベツともやしのスープ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ にんじんグラッセ	レーズンボール／パン粉／油／三温糖／マカロニ／★マヨネーズ／有塩バター／ビスケット	豚ひき肉／★たまご／★牛乳／カルピス	キャベツ／もやし／玉ねぎ／みかん缶／きゅうり／にんじん	カルピスみかん 麦茶 ビスケット カルピスみかん 麦茶 ビスケット	炊き込みごはん
11 金	雑穀ごはん(黒米) みそ汁 松かさ鶏 キャベツとコーンのソテー ブロッコリーのごま和え	胚芽精米／雑穀米／片栗粉／三温糖／油／ごま／ごま油／マドレーヌ	豆腐／煮干し／かつお節／米みそ／鶏肉ひき肉／★たまご／あおのり	ねぎ／キャベツ／とうもろこし／ブロッコリー	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	ジャムサンド
12 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
15 火	ごはん みそ汁 鶏のチーズパン粉焼き もやし炒め かぼちゃグラッセ	胚芽精米／パン粉／油／有塩バター／三温糖	煮干し／かつお節／米みそ／鶏肉モモ／★粉チーズ／フランクフルト／★牛乳	小松菜／えのきたけ／もやし／にんじん／かぼちゃ	フランクフルト 牛乳 スープ フランクフルト 牛乳	マーガリンサンド
16 水	わかめうどん 高野豆腐のうま煮 	ゆでうどん／三温糖／油／さつまいも	鶏肉モモ／わかめ／こんぶ／かつお節／高野豆腐／寒天／★牛乳	玉ねぎ／にんじん／しいたけ／グリーンピース	芋ようかん 牛乳 芋ようかん 牛乳	ジャムサンド
17 木	ごはん みそ汁 揚げ煮魚 ひじきの煮付け ブロッコリーおほか和え	胚芽精米／片栗粉／三温糖／油／薄力粉	かつお節／煮干し／米みそ／さわら／ひじき／油揚げ／ゆで大豆／かつお節／ウィンナー／★牛乳	はくさい／しめじ／にんじん／ブロッコリー	ウィンナーまん 牛乳 ウィンナーまん 牛乳	マーガリンサンド

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		
18金	キャロブパン 春雨スープ チキンピカタ 切干大根サラダ さつま芋の甘煮	キャロブパン／春雨 ／ごま油／薄力粉／ 油／三温糖／さつま いも／胚芽精米／ご ま	鶏肉モモ／★たまご ／★粉チーズ／ロー スハム／米みそ／★ 牛乳	とうもろこし／チン ゲン菜／切干しだい こん／きゅうり／に んじん	五平もち 牛乳  五平もち 牛乳	ジャムサンド
19土	わかめごはん みそ汁 肉じゃが ポイルいんげん	胚芽精米／焼きふ ／じゃがいも／油／三 温糖／ゼリー／ビス ケット	わかめふりかけ／か つお節／煮干し／米 みそ／豚モモ／★牛 乳	キャベツ／にんじん ／玉ねぎ／グリーン ピース／さやいんげ ん	ゼリー 牛乳 ビスケット ゼリー 牛乳 ビスケット	焼きおにぎり
21月	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 一口がんもの煮物 小松菜ナムル 	胚芽精米／ごま油／ 片栗粉／三温糖／ご ま／薄力粉／油	豆腐／豚モモ／煮干 し／かつお節／米み そ／がんもどき／★ 牛乳	もやし／にんじん／ 万能ねぎ／だいこん ／小松菜／しめじ	フアマンケーキ 牛乳 フアマンケーキ 牛乳	マーガリンサンド
23水	味噌うどん  ごぼうサラダ ポイルウィンナー	ゆでうどん／油／ご ま／★マヨネーズ／ パン／グラニュー糖	豚モモ／米みそ／か つお節／こんぶ／ ベーコン／ウィン ナー／★牛乳	だいこん／にんじん ／しいたけ／ごぼう	シュガーラスク 牛乳 シュガーラスク 牛乳	焼き込みごはん
24木	ごはん みそ汁 煮魚 マカロニケチャップ炒め 干草和え	胚芽精米／三温糖／ マカロニ／油／ロー ルパン	わかめ／豆腐／煮干 し／かつお節／米み そ／かじき／油揚げ ／ピザチーズ／★牛 乳	玉ねぎ／ほうれんそ う／にんじん	チーズドック 牛乳  チーズドック 牛乳	ジャムサンド
25金	牛乳パン チンゲン菜スープ 鶏肉のパーベキュー焼き 塩もみキャベツ にんじん甘煮	牛乳パン／三温糖／ 薄力粉／無塩バター	鶏肉モモ／ヨーグル ト／★牛乳	チンゲン菜／とうも ろこし／玉ねぎ／レ モン汁／キャベツ／ きゅうり／にんじん	フレッド風クッキー 牛乳 フレッド風クッキー 牛乳	焼き込みごはん
26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
28月	ごはん みそ汁  魚の蒲焼き きんぴらごぼう 白菜ナムル	胚芽精米／片栗粉／ 油／三温糖／ごま ／ごま油／さつまいも ／有塩バター	煮干し／かつお節／ 米みそ／さんま／★ たまご／★牛乳／生 クリーム	かぼちゃ／玉ねぎ／ ごぼう／にんじん／ はくさい	スイートポテト 牛乳 スイートポテト 牛乳	マーガリンサンド
29火	ブリオッシュ 小松菜とわかめスープ 鶏肉ケチャップ煮 ポイルブロッコリー	ブリオッシュ／三温 糖／薄力粉／油／有 塩バター／胚芽精米	わかめ／鶏肉モモ／ 油揚げ／★牛乳	小松菜／万能ねぎ／玉 ねぎ／ピーマン／にん じん／トマト缶詰／ブ ロッコリー／えのきた け／しめじ	きのこチャーハン 牛乳 きのこチャーハン 牛乳	ジャムサンド
30水	チキンカレーライス ミネストローネ ハワイアンサラダ いんげんソテー 	胚芽精米／じゃがい も／油／有塩バター ／三温糖／食パン／ マーガリン	鶏肉モモ／ゆで大豆 ／ベーコン／★牛乳	かぼちゃ／にんじん／玉 ねぎ／トマト缶詰／ミックス ベジタブル／レタス／キャ ベツ／きゅうり／赤ピー マン／パイナップル缶／さ やいんげん／いちごジャム	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	焼き込みごはん
31木	菜飯ごはん みそ汁（乳児のみ） チキンディアブロ風 ほうれん草とコーンソテー 果物 牛乳（幼児のみ）	胚芽精米／パン粉／ 油／薄力粉／三温糖 ／有塩バター／グラ ニュー糖	菜飯ふりかけ／鶏肉 モモ／★牛乳／★た まご／カルピス	ほうれんそう／とう もろこし／みかん／ かぼちゃ	かぼちゃドーナツ カルピス かぼちゃドーナツ カルピス	マーガリンサンド
		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	517kcal	20.8g	19.1g	2.0g
		幼 児	562kcal	22.0g	19.3g	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せす。
 ☆ 11日はお誕生日おやつです。



食物繊維が豊富な
秋の味

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ます。

