

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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	バリバリ春巻き丼 中華スープ フルーツミルクかん	水稲穀粒(七分つき米)／緑豆はるさめ(乾)／ごま油／砂糖／わんたんの皮／サラダ油／ごま(いり)／ジャガ(仔)／片栗粉	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／乾燥わかめ(素干し)／牛乳	長ねぎ／青ピーマン／赤ピーマン(果実、生)／人参／えのきたけ／にんにく／温州蜜柑(缶詰、果肉)	牛乳 みたらし芋もち
3 火	妻ご飯 鮭の塩焼き 厚揚げの甘辛煮 すまし汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／砂糖	銀鮭／生揚げ／牛乳／調整豆乳	大根／グリーンピース(冷凍)／えのきたけ／小松菜	牛乳 ココアプリン
4 水	妻ご飯 豆腐ハンバーグ 三種の温野菜 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／パン粉(生)／サラダ油／ジャガ(仔)／焼きさ／有塩バター／グラニュー糖	木綿豆腐／豚ひき肉(生)／干ひじき(乾)／牛乳／油揚げ(生)／豆みそ／かたくちいわし(煮干し)	トマト／ブロッコリー(花序、生)／人参／キャベツ	牛乳 お麩ラスク
5 木	肉味噌うどん 大根の甘酢漬 オレンジ	干しうどん(乾)／ごま油／砂糖／片栗粉／七分つき米	豚ひき肉(生)／米みそ／油揚げ(生)／牛乳	しょうが／にんにく／人参／長ねぎ／グリーンピース(冷凍)／もやし／きゅうり／大根／パプリカ	麦茶 きつねおにぎり
6 金	お弁当の日	オイルブレイクラッカー／いちごジャム	牛乳		牛乳 クラッカーサンド
7 土	ポークカレー バナナヨーグルト	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ油／ジャガ(仔)／砂糖	豚モモ肉／ヨーグルト／牛乳	にんにく／しょうが／トマト／人参／バナナ(生)	牛乳 お菓子
10 火	妻ご飯 しゃもフライ ナムル 中華スープ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／小麦粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／ごま油／砂糖／ごま(いり)／サツマイモ	ししゃも(生)／木綿豆腐／乾燥わかめ(素干し)／牛乳／プロセスチーズ	小松菜／キャベツ／人参	牛乳 ふかしも・チーズ
11 水	妻ご飯 塩麹の和風ミートロフ ホリホリ大根 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／こむぎ／サラダ油／砂糖／ごま油／サツマイモ／おろし／ミックス／粉糖	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／干ひじき(乾)／油揚げ(生)／米みそ／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	トマト／人参／赤ピーマン(果実、生)／スイートコーン／グリーンピース(冷凍)／だいこん(根、皮つき、生)／にんにく／りんご(皮むき、生)／レーズン	牛乳 キャロットケーキ
12 木	妻ご飯 菱わり五目豆 キャベツの塩昆布あえ 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／ジャガ(仔)／サラダ油／砂糖／ごま油／片栗粉	大豆(国産、乾)／豚モモ肉／塩昆布／かたくちいわし(煮干し)／豆みそ／牛乳／調整豆乳／きな粉	人参／いんげん／キャベツ／えのきたけ／小松菜	牛乳 豆乳もち
13 金	さつま芋ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ コンスープ	七分つき米／サツマイモ／黒ゴマ／片栗粉／小麦粉／サラダ油／マヨネーズ(卵不使用)／砂糖／おろし／ミックス／食塩不使用バター	鶏肉むね／ツナ缶／牛乳／クリーム(乳脂肪)	しょうが／にんにく／きゅうり／人参／スイートコーン／スイート／グリーンピース	牛乳 お誕生日ケーキ
14 土	豚丼 田舎汁 オレンジ	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ油／しらたき／砂糖／ジャガ(仔)	豚モモ肉／鶏肉むね／絹ごし豆腐／豆みそ／牛乳	にんにく／トマト／いんげん／人参／パプリカ	牛乳 お菓子
16 月	ふりかけご飯 鶏肉と香野豆腐の煮物 ごま和え 味噌汁	七分つき米／押麦／ジャガイモ／砂糖／ごま(いり)／小麦粉／食塩不使用バター	高野豆腐／鶏肉むね／豆みそ／牛乳	大根／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／小松菜／かぶ(葉、生)／トマト／レーズン	牛乳 レーズン入りスコーン
17 火	七分米 レバーのかりん揚げ もやしのさっぱり和え もずくスープ	七分つき米／押麦／片栗粉／サラダ油／砂糖／ごま(いり)／おろし／ミックス／食塩不使用バター	豚肝臓(生)／花巻／もずく(塩蔵、塩抜き)／絹ごし豆腐／牛乳	しょうが／にんにく／きゅうり／もやし／人参／長ねぎ／バナナ(生)	牛乳 バナナケーキ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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 水	具沢山マーボー豆腐丼 中華きゅうり 春雨スープ	水稲穀粒(七分つき米)／砂糖／片栗粉／ごま油／緑豆はるさめ(乾)／ジャガ(仔)／小麦粉／サラダ油／パン粉(乾燥)	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／豆みそ／牛乳	しょうが／にんにく／長ねぎ／人参／えのきたけ／にら／きゅうり／チンゲンサイ	牛乳 ポテトフライ
19 木	妻ご飯 豚肉と生揚げの炒めもの 野菜とワカメの和え物 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／サラダ油／砂糖／ごま油／焼きさ／マヨネーズ(乾)	生揚げ／豚モモ肉／豆みそ／乾燥わかめ(素干し)／牛乳／きな粉	キャベツ／エリンギ(生)／人参／にんにく／しょうが／もやし／だいこん(根、皮つき、生)／小松菜	牛乳 マヨネーズ
20 金	豆まめカレーライス 3色ピクルス 柿	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／サラダ油／砂糖／小麦粉	豚ひき肉(生)／大豆(国産、乾)／木綿豆腐／牛乳	にんにく／トマト／人参／トマト／ホール缶／きゅうり／だいこん(根、皮つき、生)／レモン(果汁、生)／甘がき(生)	牛乳 甘食
21 土	ハヤシライス バナナ	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ油	豚モモ肉／牛乳	トマト／人参／グリーンピース(冷凍)／バナナ(生)	牛乳 お菓子
23 月	妻ご飯 肉じゃが もやしと油揚げの和え物 すまし汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／サラダ油／ジャガ(仔)／砂糖／片栗粉／ごま(いり)／ごま油／強力粉(1等)	豚モモ肉／油揚げ(生)／乾燥わかめ(素干し)／牛乳／豚ひき肉(生)	人参／トマト／グリーンピース(冷凍)／もやし／長ねぎ	牛乳 肉まん風蒸しパン
24 火	妻ご飯 鯖の醤油焼き 野菜の味噌和え 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／砂糖／ごま(いり)／ごま油	まさば(生)／焼きのり／油揚げ(生)／豆みそ／かたくちいわし(煮干し)／ウインナー／ソーセージ／牛乳	キャベツ／小松菜／人参／大根／トマト	麦茶 ミルクリゾット
25 水	焼肉丼 大根の塩昆布和え わかめスープ	水稲穀粒(七分つき米)／砂糖／ごま(いり)／ごま油／おろし／ミックス／食塩不使用バター／サラダ油／コーンフレーク	豚モモ肉／塩昆布／乾燥わかめ(素干し)／牛乳	トマト／りんご(皮むき、生)／しょうが／にんにく／だいこん(根、皮つき、生)／小松菜	牛乳 コーンフレーククッキー
26 木	妻ご飯 厚揚げと鶏肉の炒め煮 ごまツナサラダ 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／サラダ油／砂糖／ごま(いり)／マヨネーズ(卵不使用)／おろし／マヨネーズ(卵不使用)／おろし(塊根、皮つき、生)／牛乳	生揚げ／鶏肉もも(皮付、生)／マヨネーズ(水煮・フルーティ)／花巻／豆みそ／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	大根／人参／グリーンピース(冷凍)／小松菜／かぼちゃ／トマト	牛乳 スイートポテト
27 金	ピピンパ丼 春雨サラダ 中華風コンスープ	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ油／砂糖／ごま油／ごま(いり)／春雨(乾)／片栗粉／ルヴァンクラッカー	豚モモ肉／牛乳／粉寒天	長ねぎ／しょうが／にんにく／もやし／人参／小松菜／きゅうり／スイートコーン／スイート／りんご／トマト	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー
28 土	マーボー豆腐丼 わかめスープ ブルーン	水稲穀粒(七分つき米)／砂糖／片栗粉／ごま油／ごま(いり)	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／豆みそ／乾燥わかめ(素干し)／牛乳	しょうが／にんにく／長ねぎ／にら／小松菜／ブルー(乾)	牛乳 お菓子
30 月	ミートソースパゲティ チーズサラダ 豆乳スープ	おろし(乾)／サラダ油／小麦粉／砂糖／マヨネーズ(卵不使用)／片栗粉／七分つき米／ごま(いり)	豚ひき肉(生)／プロセスチーズ／調整豆乳／牛乳／乾燥わかめ(素干し)	しょうが／にんにく／トマト／人参／セロリ(葉柄、生)／トマト／ホール缶／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／スイート／コーン	麦茶 わかめごはん
31 火	七分米 切干大根の青椒肉絲 中華きゅうり 中華スープ	七分つき米／押麦／ごま油／片栗粉／砂糖／ごま(いり)／小麦粉／食塩不使用バター	豚モモ肉／乾燥わかめ(素干し)／牛乳	切干しだいこん(乾)／しょうが／赤ピーマン(果実、生)／青ピーマン／人参／エリンギ(生)／きゅうり／トマト／かぼちゃ	牛乳 ハロウィンクッキー



給食室だより

旬の食材

キャベツ、さつま芋、サトイモ、ごぼう、鮭、秋刀魚、サバ、柿、りんご 等  
暑さも和らぎ、子ども達の食欲も増えてくる季節になりました。秋の味覚も  
たくさん味わってほしいと思います。



今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
乳児(1.2歳)	456	18.7	15.1	270	1.3
幼児(3.4.5歳)	513	20.5	15.5	240	1.5

- ・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)
- ・乳児は午前のおやつに牛乳がです。
- ・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。