

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	
1 水	バリバリ春巻き丼 わかげのスープ 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／おたけキミックス	豚ひき肉(生)／牛乳／調製豆乳／きな粉	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／スイートホーン(未熟種子、かめ)／チンゲンサイ／温州蜜柑(缶詰、果実)／レーズン	牛乳 きなこ蒸しパン
2 木	麦ご飯 豆腐ミートローフ 南瓜とフロコリーのソー コンスープ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦はるさめ(乾)／ごま油／サラダ油／有塩バター／食パン／マヨネーズ(卵不使用)／ごま(乾)	木綿豆腐／豚ひき肉(生)／干ひじき(乾)／牛乳／しらす干し(微乾燥品)／あおのり(素干し)	人参／西洋かぼちゃ(果実、生)／フロコリー(花序、生)／にんにく／スイートホーン／人参	牛乳 カルシウムラスク
4 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／わかげ／砂糖	豚モモ肉／ヨーグルト／牛乳	にんにく／しょうが／人参／バナナ(生)	牛乳 お菓子
6 月	ハヤシライス 2色ピクルス オレンジ	七分つき米／押麦／サラダ油／砂糖／おたけキミックス	豚モモ肉／牛乳／調製豆乳／あおのり(素干し)	人参／人参／にんにく／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／大根／レモン(果汁、生)／パレソアラダ油／スイートホーン	牛乳 コーン蒸しパン
7 火	麦ご飯 きの子元氣ふりかけ 厚揚げと鶏肉の炒め煮 大根の甘酢漬け 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／ごま(いり)／ごま油／わかげ／砂糖／片栗粉	干ひじき(乾)／しらす干し(微乾燥品)／生揚げ／鶏肉むね／乾燥わかめ(素干し)／豆みそ／牛乳／調製豆乳／きな粉	小松菜／人参／大根／人参	牛乳 ココアくずもち
8 水	七分米 タンドリーチキン じゃが芋のソー コンソメスープ	七分つき米／押麦／サラダ油／わかげ／食塩不使用バター／小麦粉／砂糖	鶏肉むね／ヨーグルト／牛乳／調製豆乳	にんにく／しょうが／スイートホーン／パセリ(葉、生)／白菜／人参	牛乳 甘食
9 木	麦ご飯 きのこ煮込みハンバーグ きゅうりの甘酢漬け 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／パン粉(乾燥)／砂糖／わかげ／片栗粉／食塩不使用バター	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／牛乳／油揚げ(生)／豆みそ／かたくちいわし(生)／あおのり(素干し)	人参／ぶなしめじ(生)／エリンギ(生)／えのきたけ／にんにく／きゅうり／小松菜	牛乳 のり塩いもち
10 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
11 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／わかげ	豚モモ肉／鶏肉むね／納ごし豆腐／豆みそ／牛乳	にんにく／人参／いんげん／人参／パレソアラダ油	牛乳 お菓子
13 月	茶飯 高野豆腐のそぼろ煮 大根ときゅうりの梅味噌和え 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／砂糖／片栗粉／焼きふ／おたけキミックス／わかげ(塊根、皮つき、生)／サラダ油	高野豆腐／鶏肉ひき肉(生)／豆みそ／米みそ／牛乳	人参／グリーンピース(冷凍)／人参／大根／きゅうり／うめ(生)／納豆(葉、通年平均、生)	牛乳 さつまいもケーキ
14 火	麦ご飯 ししゃもフライ 小松菜のマヨ和え 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／小麦粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／マヨネーズ(卵不使用)／砂糖／食パン	ししゃも(生)／あおのり(素干し)／牛乳／乾燥わかめ(素干し)／豆みそ／かたくちいわし(煮干し)／パセリ(葉、生)	小松菜／人参／大根	牛乳 チーズスティック
15 水	麦ご飯 じゃがいもの味噌炒め きゅうりのピクルス すまし汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／わかげ／サラダ油／砂糖／片栗粉／おたけキミックス	豚ひき肉(生)／豆みそ／牛乳／調製豆乳	キャベツ／人参／しょうが／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／レモン(果汁、生)／にんにく／えのきたけ／小松菜／バナナ(生)	牛乳 グリーンバナナケーキ
16 木	しらすの和風スバゲティ フレッシュサラダ 野菜スープ	わかげ(乾)／有塩バター／砂糖／サラダ油／七分つき米	しらす干し(微乾燥品)／ウインナーソーセージ／油揚げ(油抜き、生)／牛乳	にんにく／人参／小松菜／えのきたけ／キャベツ／もやし／きゅうり／白菜／人参	麦茶 きつねおにぎり

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	
17 金	ごぼう入り炊き込みご飯 鶏肉の甘辛和え コーンスロー コンソメスープ	七分つき米／押麦／砂糖／小麦粉／片栗粉／サラダ油／マヨネーズ(卵不使用)／わかげ／おたけキミックス／食塩不使用バター	鶏肉むね／牛乳／クリーム(乳脂肪)	えのきたけ／人参／ごぼう(根、生)／キャベツ／スイートホーン／人参	牛乳 お誕生日ケーキ
18 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	人参／人参／グリーンピース(冷凍)／バナナ(生)	牛乳 お菓子
20 月	タコライス 豆腐コンソメスープ オレンジ	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ油／マヨネーズ(乾)／砂糖	豚ひき肉(生)／パセリ(葉、生)／パセリ(葉、生)／調製豆乳／牛乳／きな粉	にんにく／人参／人参／キャベツ／トマト(果実、生)／小松菜／スイートホーン／パレソアラダ油	牛乳 わかきなこ
21 火	麦ご飯 レバーのかりん揚げ わかめ入りサラダ 雲片汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／片栗粉／サラダ油／砂糖／ごま(いり)／ごま油／小麦粉／わかげ(塊根、皮つき、生)	豚肝臓(生)／乾燥わかめ(素干し)／牛乳／プロセスチーズ	しょうが／にんにく／もやし／人参／ごぼう(根、生)／大根／ぶなしめじ(生)／長ねぎ	牛乳 ふかしもち チーズ
22 水	麦ご飯 サバの味噌煮 鉄骨サラダ すまし汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／砂糖／片栗粉／マヨネーズ(卵不使用)／ごま油／七分つき米	まさば(生)／豆みそ／干ひじき(乾)／大豆(国産、乾)／乾燥わかめ(素干し)／鶏肉ひき肉(生)／牛乳	しょうが／長ねぎ／もやし／きゅうり／人参／スイートホーン／えのきたけ／チンゲンサイ	麦茶 中華粥
24 金	麦ご飯 カレー腫じゃが 大根の塩昆布和え 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／サラダ油／わかげ／砂糖／片栗粉／ごま油／焼きふ／おたけキミックス	鶏肉むね／塩昆布／乾燥わかめ(素干し)／かたくちいわし(煮干し)／豆みそ／牛乳／調製豆乳／ウインナーソーセージ	人参／人参／グリーンピース(冷凍)／大根	牛乳 ウインナー蒸しパン
25 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／小麦粉／ごま油／ソフトビスケット	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／ブルーン(乾)	牛乳 お菓子
27 月	焼肉丼 きゅうりの甘酢漬け 春雨スープ	水稲穀粒(七分つき米)／砂糖／ごま(いり)／ごま油／緑豆はるさめ(乾)／片栗粉	豚モモ肉／木綿豆腐／牛乳／豆乳	人参／りんご(皮むき、生)／しょうが／にんにく／きゅうり／えのきたけ	牛乳 豆乳プリン
28 火	麦ご飯 緑の醤油焼き 切干大根の煮物 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／砂糖／わかげ／有塩バター	ぎんざけ(養殖、生)／油揚げ(生)／豆みそ／牛乳／あおのり(素干し)	人参／切干しいたけ(乾)／西洋かぼちゃ(果実、生)／人参	牛乳 じゃがバター
29 水	麦ご飯 コロッケ コマツナ和え すまし汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／わかげ／有塩バター／砂糖／小麦粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／マヨネーズ(卵不使用)／コンブシ	豚ひき肉(生)／マヨ(缶詰・水煮・フルクラー)／乾燥わかめ(素干し)／牛乳／ヨーグルト／乳酸菌飲料(カルピス)	人参／小松菜／大根／レーズン	牛乳 カルピスヨーグルト
30 木	中華丼 中華きゅうり 中華風コンソメスープ	七分つき米／ごま油／砂糖／片栗粉／焼きふ／有塩バター／グラニュー糖	豚モモ肉／牛乳	しょうが／にんにく／人参／人参／白菜／もやし／小松菜／きゅうり／スイートホーン／スイートホーン	牛乳 ココアお麩ラスク

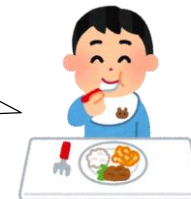


給食室だより



秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一段とそのおいしさを増します。

- おうちの人への感謝
- 心を込めて作っている人への感謝
- 毎日食べ物をいただける感謝
- いのちをいただいている感謝



毎日何気なく、食べている食事ですが動物や植物から命をいただいているということ、食事を口にするまでの過程にいろいろな人々の手がかかっていることに感謝して、心を込めて『いただきます』『ごちそうさま』を言えるといいですね。

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)	447	18.4	14.3	268	1.4
幼児(3.4.5歳)	503	20.2	14.5	238	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。