

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	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				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	
火	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／しゅうまいの皮／サラダ油／ごま(いり)／小麦粉／マヨネーズ(卵不使用)	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／乾燥わかめ(素干し)／牛乳／マゴロ(缶詰・水煮・フック・ライト)	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／マツタケ／温州蜜柑(缶詰、果肉)	牛乳 豆腐ナゲット	木	まご飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 中華きゅうり	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／サラダ油／砂糖／ごま油	生揚げ／豚モモ肉／豆みそ／油揚げ(生)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳／調製豆乳／クリーム(乳脂肪)	キャベツ／エリンギ(生)／人参／にんにく／しょうが／きゅうり／小松菜	牛乳 豆乳プリン
水	まご飯 赤魚の煮付け キャベツの味噌マヨ和え すまし汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／砂糖／サラダ油／マヨネーズ(卵不使用)	あこうだい(生)／焼き竹輪／豆みそ／木綿豆腐／牛乳／ヨーグルト	しょうが／キャベツ／いんげん／小松菜／バナナ(生)／ブルーベリー	牛乳 バナナレブルー ヨーグルト	金	具沢山ママーポ豆腐丼 野菜とわかめの和え物 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)／わんたんの皮／食塩不使用 バター／グラニュー糖	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／人参／えのきたけ／にら／もやし／大根／エリンギ(生)／バナナ(生)	牛乳 バナナパイ
木	しらすの和風スバゲティ チーズサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・エノ)製	パスタ(乾)／サラダ油／有塩バター／砂糖／水稲穀粒(七分つき米)	しらす干し(微乾燥品)／プロセスチーズ／鶏肉むね／油揚げ(生)／牛乳	にんにく／人参／マツタケ／小松菜／えのきたけ／キャベツ／きゅうり／梨	麦茶 ごつねおにぎり	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	マツタケ／人参／グリーンピース(冷凍)／バナナ(生)	牛乳 お菓子
金	茶飯におにぎり 鶏の唐揚げ パコニサラダ オレンジ	水稲穀粒(七分つき米)／片栗粉／小麦粉／サラダ油／マヨネーズ(卵不使用)／オリーブオイル／クラッカー／いちごジャム	鶏肉むね／マゴロ(缶詰・水煮・フック・ライト)／牛乳	グリーンピース(冷凍)／しょうが／にんにく／きゅうり／人参／マツタケ／レモン(果汁、生)／パプリカ	牛乳 クラッカーサンド	月	星の子元氣ふりかけ まご飯 豚肉と生揚げの和え物 すまし汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／サラダ油／マヨネーズ(卵不使用)／オリーブオイル／片栗粉／おろしケキミックス	干ひじき(乾)／しらす干し(微乾燥品)／豚モモ肉／油揚げ(生)／木綿豆腐／乾燥わかめ(素干し)／牛乳／調製豆乳／きな粉	小松菜／人参／マツタケ／グリーンピース(冷凍)／もやし／レーズン	牛乳 きなこ蒸しパン
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／マヨネーズ(卵不使用)	豚モモ肉／ヨーグルト／牛乳	にんにく／しょうが／マツタケ／人参／バナナ(生)	牛乳 お菓子	火	まご飯 鶏の醤油焼き カラムンサラダ 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／砂糖／ごま油／焼きふ／サラダ油	まさば(生)／するめ／かたくちいわし(煮干し)／豆みそ／豚モモ肉／牛乳	切干しだいこん(乾)／人参／もやし／マツタケ／青ピーマン／長ねぎ	麦茶 チャーハン
月	まご飯 ポークチャップ こふきいも 野菜スープ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／サラダ油／砂糖／マヨネーズ(卵不使用)	豚モモ肉／あおのり(素干し)／牛乳／プロセスチーズ	マツタケ／りんご(皮むき、生)／にんにく／キャベツ／スイートホーン／人参	牛乳 コーンチーストースト	水	豚丼 大根の塩昆布和え わかめスープ 梨	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ油／しらす干し／砂糖／ごま油／マヨネーズ(卵不使用)／片栗粉／マヨネーズ(卵不使用)	豚モモ肉／塩昆布／乾燥わかめ(素干し)／牛乳／花枝／あおのり(素干し)	にんにく／マツタケ／いんげん／大根／長ねぎ／小松菜／しょうが／梨／スイートホーン	牛乳 じゃがまるくん
火	まご飯 ししゃもフライ ごまツナサラダ 田舎汁	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(いり)／マヨネーズ(卵黄型)／砂糖／マヨネーズ(卵黄型)／有塩バター	ししゃも(生)／牛乳／あおのり(素干し)／マゴロ(缶詰・水煮・フック・ライト)／花枝／鶏肉むね／木綿豆腐／豆みそ	小松菜／人参／マツタケ	牛乳 じゃがバター	木	まご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 もやしとにらのポン酢和え 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／サラダ油／パン粉(乾燥)／ごま(いり)／マヨネーズ(卵不使用)／砂糖／ルヴァンクラッカー	高野豆腐／鶏肉むね／しらす干し(微乾燥品)／豆みそ／牛乳／絹ごし豆腐	人参／もやし／にら／レモン(果汁、生)／かぼちゃ／マツタケ	牛乳 シュガー豆腐ドーナツ
水	まご飯 塩麹の和風ミートローフ 野菜の機音かえ わかめスープ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／片栗粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／ごま(いり)／砂糖／ごま油／焼きふ／有塩バター／グラニュー糖	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／干ひじき(乾)／牛乳／焼きのり／乾燥わかめ(素干し)／きな粉	マツタケ／人参／赤ピーマン(果実、生)／スイートホーン／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／小松菜／長ねぎ／しょうが	牛乳 きな粉お麩ラスク	金	まご飯 ハンバーグ ロケットとオリーブオイル 豆乳コーンスープ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／サラダ油／パン粉(乾燥)／ごま(いり)／マヨネーズ(卵不使用)／砂糖／ルヴァンクラッカー	豚ひき肉(生)／鶏肉ひき肉(生)／牛乳／マゴロ(缶詰・水煮・フック・ライト)／豚モモ肉／調製豆乳／粉寒天	マツタケ／ブロックリー(花序、生)／人参／小松菜／スイートホーン／パプリカ	牛乳 オレンジゼリー クラッカー
木	まご飯 変わり五目豆 大根の甘酢漬 味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／マヨネーズ(卵黄型)／砂糖／焼きふ／サツマイモ	大豆(国産、乾)／豚モモ肉／生揚げ／豆みそ／牛乳／プロセスチーズ	人参／いんげん／大根／えのきたけ／パプリカ	牛乳 ふかしいも・チーズ	土	焼肉丼 中華だいこん 中華風コーンスープ	水稲穀粒(七分つき米)／砂糖／片栗粉／ごま油／お菓子	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／ブルーベリー(乾)	牛乳 お菓子
金	ケチャップライス パクパクチキ じゃが芋きんぴらサラダ コンソメスープ	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ油／マヨネーズ(卵黄型)／パン粉(乾燥)／マヨネーズ(卵黄型)／ごま油／おろしケキミックス／有塩バター／砂糖／粉糖	鶏肉むね／あおのり(素干し)／牛乳／加工乳(低脂肪)／クリーム(乳脂肪)	人参／マツタケ／グリーンピース(冷凍)／にんにく／いんげん／キャベツ／スイートホーン／りんご(皮つき、生)／レモン(果汁、生)	牛乳 お誕生日ケーキ	月	まご飯 高野豆腐の唐揚げ 肉味噌納豆 すまし汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／サラダ油／片栗粉／マヨネーズ(乾)／砂糖	高野豆腐／挽きわり納豆／豚ひき肉(生)／豆みそ／油揚げ(生)／牛乳／きな粉	しょうが／にんにく／人参／長ねぎ／パプリカ(葉、通年平均、生)	牛乳 マヨネーズ
土	豚丼 味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／砂糖／ごま油／焼きふ	豚モモ肉／豆みそ／牛乳	にんにく／マツタケ／いんげん／小松菜／パプリカ	牛乳 お菓子	火	さつまいもご飯 豚肉の梅風味蒸し きゅうりの塩昆布和え 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／水稲穀粒(精白米、もち米)／サマワ(塊根、皮つき、生)／砂糖／ごま(いり)／サラダ油／ごま油	豚モモ肉／豆みそ／塩昆布／油揚げ(生)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳／調製豆乳	マツタケ／青ピーマン／しょうが／梅干し(塩漬)／きゅうり／小松菜	牛乳 ココアプリン
日	豆カレーライス 3色ピクルス オレンジ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／サラダ油／砂糖／小麦粉／食塩不使用／バター	豚ひき肉(生)／大豆(国産、乾)／牛乳	にんにく／マツタケ／人参／パプリカ／えのきたけ／大根／レモン(果汁、生)／パプリカ	牛乳 南瓜甘食	水	まご飯 ハヤシライス コーンサラダ ヨーグルト	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／砂糖／小麦粉／食塩不使用／バター	豚モモ肉／牛乳／ヨーグルト	マツタケ／人参／にんにく／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／スイートホーン／かぼちゃ	牛乳 ハロウィンクッキー
月	まご飯 レバーのかりん揚げ 小松菜のマヨ和え すまし汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／片栗粉／サラダ油／砂糖／ごま(いり)／マヨネーズ(卵不使用)／マヨネーズ	豚肝臓(生)／乾燥わかめ(素干し)／牛乳	しょうが／にんにく／小松菜／人参／マツタケ／えのきたけ	牛乳 ハッシュドポテト	木					

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)	444	18.9	14.5	258	1.3
幼児(3.4.5歳)	499	20.9	14.8	227	1.5

・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、おなか、ゆかり、わかめ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。



給食室だより



さつまいも、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。

