

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 味噌汁	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／にんにく／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)／オイル スプレー／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／アボカド	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)／片栗粉／マヨネーズ	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 鯖の醤油焼き カラムンサ 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／スイートポテト／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／スイートポテト	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／マヨネーズ(卵不使用)／片栗粉	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 野菜の機音かき 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)／スイートポテト／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 ロケットとササガのササガ豆腐コナーズ	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／スイートポテト／パプリカ／アボカド(トートジュース)	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)／パン粉(乾燥)／マヨネーズ(卵黄型)／ごま(いり)／ごま油／マヨネーズ(卵黄型)／有塩バター／砂糖／粉糖	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／アボカド	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(いり)／ごま油／マヨネーズ(卵黄型)／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／スイートポテト／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／片栗粉／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	豚ひき肉(生)／大豆(国産、乾)／牛乳	にんにく／マツタケ／いんげん／小松菜／パプリカ／アボカド	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)／ササガ(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	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／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	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	ハヤシライス コーンサラダ ヨーグルト	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／スイートポテト／かぼちゃ	牛乳 ハロウィンクッキー

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。

