

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		
1	ごはん 生鮭の照り焼き 筑前煮(鶏肉) じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／板こんにやく／調合油／きびざとう／じゃがいも／マカロニ／オリブ油／有塩バター／薄力粉	牛乳／べにざげ／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／ベーコン	しょうが／にんじん／ごぼう／さやえんどう／たけのこ(ゆで)／干し椎茸／玉葱／りんご／マッシュルーム(水煮缶詰)	クリームペンネ 牛乳		17	ごはん 鶏肉の香味焼き さつま芋と刻み昆布の煮物 豆腐とごぼうの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／白ごま(いり)／ごま油／さつまいも／調合油／きびざとう／有塩バター／薄力粉／ミルクチョコレート	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／刻み昆布／油揚げ／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵	ねぎ／しょうが／にんじん／はくさい／ごぼう／りんご／バナナ	バナナチョコチップケーキ 牛乳	
2	コッペパン きのごオムレツ 五目サラダ コンソメスープ バナナ	コッペパン／有塩バター／マヨネーズ(全卵型)／調合油／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう	牛乳／ベーコン／卵／ロースハム／干ひじき(アヲス釜、乾)／油揚げ	玉葱／にんじん／ほんしめじ／マッシュルーム(水煮缶詰)／さやいんげん／キャベツ／きゅうり／セロリー／パセリ／バナナ	ひじきむすび 牛乳		18	チャーハン ナムル ちんげん菜の中華スープ みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／白ごま(いり)／ごま油／さつま芋／有塩バター／薄力粉／上白糖／粉砂糖	焼き豚／なると／卵／豚中型種モモ(脂身付き)／牛乳	パプリカ／濃縮還元ジュース／ねぎ／生しいたけ(園床栽培、生)／ほうれんそう／にんじん／りょくとうもやし／しょうが／チンゲンツァイ／えのきたけ	スノーボール 牛乳	
4	チャーハン ナムル ちんげん菜の中華スープ みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／ごま油／きびざとう／有塩バター／薄力粉／上白糖／粉砂糖	焼き豚／なると／卵／豚中型種モモ(脂身付き)／牛乳	パプリカ／濃縮還元ジュース／ねぎ／生しいたけ(園床栽培、生)／ほうれんそう／にんじん／りょくとうもやし／しょうが／チンゲンツァイ／えのきたけ	スノーボール 牛乳		19	黒米入りごはん つくねの照り焼き 厚揚げの煮物 きやべつと麩の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／かたくちいわし／調合油／焼きふ(板ふ)／食パン／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／卵／生揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／ロースハム	ねぎ／にんじん／たけのこ(ゆで)／干し椎茸／さやえんどう／キャベツ／バナナ／きゅうり／いちごジャム(低糖度)	ハムとジャムのサンド 牛乳	
5	黒米入りごはん つくねの照り焼き 厚揚げの煮物 きやべつと麩の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／かたくちいわし／調合油／焼きふ(板ふ)／食パン／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／卵／生揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干)	ねぎ／にんじん／たけのこ(ゆで)／干し椎茸／さやえんどう／キャベツ／バナナ／きゅうり／いちごジャム(低糖度)	ハムとジャムのサンド 牛乳		20	和風ツナスパゲティ ポテトサラダ 白菜のミルクスープ バナナ	スパゲッティ／有塩バター／調合油／じゃがいも／マヨネーズ(全卵型)／カステラ	豆乳／まぐろ缶詰(油漬フルークライト)／刻みのり／ロースハム／ベーコン／牛乳	玉葱／ほんしめじ／生しいたけ(園床栽培、生)／にんじん／きゅうり／はくさい／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／バナナ	ロールカステラ 牛乳	
6	和風ツナスパゲティ ポテトサラダ 白菜のミルクスープ バナナ	スパゲッティ／有塩バター／調合油／じゃがいも／マヨネーズ(全卵型)／カステラ	豆乳／まぐろ缶詰(油漬フルークライト)／刻みのり／ロースハム／ベーコン／牛乳	玉葱／ほんしめじ／生しいたけ(園床栽培、生)／にんじん／きゅうり／はくさい／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／バナナ	ロールカステラ 牛乳		22	マーボー丼 ひじきときゅうりの和え物 かき玉汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／かたくちいわし／白ごま(いり)／ごま油／蒸しパンミックス／甘納豆(あずき)	牛乳／豚ひき肉／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／しらす干し(半乾燥品)／卵／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)	ねぎ／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／こねぎ	抹茶蒸しパン 牛乳	
8	マーボー丼 ひじきときゅうりの和え物 かき玉汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／かたくちいわし／白ごま(いり)／ごま油／蒸しパンミックス／甘納豆(あずき)	牛乳／豚ひき肉／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／しらす干し(半乾燥品)／卵／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)	ねぎ／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／こねぎ	抹茶蒸しパン 牛乳		24	ごはん さばのごま塩焼 ほうれん草の磯和え 実だくさん味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／白ごま(いり)／さといも／コッペパン／調合油／きびざとう	牛乳／まさば／焼きのり／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	ほうれんそう／りょくとうもやし／にんじん／だいこん／ねぎ／りんご	ココア揚げパン 牛乳	
9	コッペパン えびグラタン きやべつとコーンソテー 野菜スープ バナナ	コッペパン／マカロニ／オリブ油／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	むきえび／牛乳／粉チーズ／ベーコン／なると／卵／かつお加工品(かつお節)	野菜ジュース／玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／キャベツ／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／にんじん／セロリー／バナナ／えのきたけ／生しいたけ(園床栽培、生)	雑炊 牛乳		25	煮込みうどん じゃが芋とベーコンの煮物 フルーツヨーグルト	うどん(ゆで)／じゃがいも／きびざとう／上白糖／水稲穀粒(精白米)／ごま油	豚モモ(脂身付き)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／ベーコン／ヨーグルト／牛乳	パプリカ／濃縮還元ジュース／生しいたけ(園床栽培、生)／にんじん／玉葱／キャベツ／グリーンピース(冷凍)／温州蜜柑缶詰(果肉)／パイナップル(缶詰)／バナナ／たけのこ(ゆで)／干し椎茸	中華おこわ 牛乳	
10	ごはん さばのごま塩焼 ほうれん草の磯和え 実だくさん味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／白ごま(いり)／さといも／コッペパン／調合油／きびざとう	牛乳／まさば／焼きのり／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	ほうれんそう／りょくとうもやし／にんじん／だいこん／ねぎ／りんご	ココア揚げパン 牛乳		26	麦ごはん タンドリーポーク 春雨と小松菜の炒め物 もやしの味噌汁 バナナ	おおむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／緑豆(はるさめ)／ごま油／きびざとう／さつまいも／上白糖／有塩バター	牛乳／豚肩ロース(脂身付)／ヨーグルト(全脂無糖)／卵／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／カ-ム(植物性脂肪)／卵黄	にんじん／生しいたけ(園床栽培、生)／こまつな／りょくとうもやし／ねぎ／えのきたけ／バナナ	スイートポテト 牛乳	
11	煮込みうどん じゃが芋とベーコンの煮物 フルーツヨーグルト	うどん(ゆで)／じゃがいも／きびざとう／上白糖／水稲穀粒(精白米)／ごま油	豚モモ(脂身付き)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／ベーコン／ヨーグルト／牛乳	パプリカ／濃縮還元ジュース／生しいたけ(園床栽培、生)／にんじん／玉葱／キャベツ／グリーンピース(冷凍)／温州蜜柑缶詰(果肉)／パイナップル(缶詰)／バナナ／たけのこ(ゆで)／干し椎茸	中華おこわ 牛乳		27	ホットドッグ マカロニサラダ ジャーマンスープ バナナ	ロールパン／調合油／マカロニ／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／ソーダクラッカー	豆乳／ウィンナー／ロースハム／ベーコン／牛乳／ヨーグルト	キャベツ／きゅうり／にんじん／玉葱／ほうれんそう／バナナ	ヨーグルト リッツ 牛乳	
12	麦ごはん タンドリーポーク 春雨と小松菜の炒め物 もやしの味噌汁 バナナ	おおむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／緑豆(はるさめ)／ごま油／きびざとう／さつまいも／上白糖／有塩バター	牛乳／豚肩ロース(脂身付)／ヨーグルト(全脂無糖)／卵／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／カ-ム(植物性脂肪)／卵黄	にんじん／生しいたけ(園床栽培、生)／こまつな／りょくとうもやし／ねぎ／えのきたけ／バナナ	スイートポテト 牛乳		29	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 いんげんのごま和え 白菜の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／かたくちいわし／ごま油／白ごま(いり)／ブレミックス粉(ホ-ル)／調合油／粉砂糖	牛乳／豚中型種モモ(脂身なし)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／木綿豆腐	しょうが／玉葱／赤ピーマン／青ピーマン／さやいんげん／キャベツ／にんじん／はくさい／こねぎ／りんご	豆腐ドーナッツ 牛乳	
13	ホットドッグ マカロニサラダ ジャーマンスープ バナナ	ロールパン／調合油／マカロニ／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／ソーダクラッカー	豆乳／ウィンナー／ロースハム／ベーコン／牛乳／ヨーグルト	キャベツ／きゅうり／にんじん／玉葱／ほうれんそう／バナナ	ヨーグルト リッツ 牛乳		30	コッペパン えびグラタン きやべつとコーンソテー 野菜スープ バナナ	コッペパン／マカロニ／オリブ油／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	むきえび／牛乳／粉チーズ／ベーコン／なると／卵／かつお加工品(かつお節)	野菜ジュース／玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／キャベツ／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／にんじん／セロリー／バナナ／えのきたけ／生しいたけ(園床栽培、生)	雑炊 牛乳	
15	赤飯 生鮭の照り焼き 筑前煮(鶏肉) はんぺんのすまし汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／黒ごま(いり)／板こんにやく／調合油／きびざとう／マカロニ／オリブ油／有塩バター／薄力粉	牛乳／さざげ(乾)／べにざげ／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／はんぺん／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)／ベーコン	しょうが／にんじん／ごぼう／さやえんどう／たけのこ(ゆで)／干し椎茸／糸みつば／りんご／玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)	クリームペンネ 牛乳		11月4(木) 観劇会 15(月) 七五三祝いの会						
16	コッペパン きのごオムレツ 五目サラダ コンソメスープ バナナ	コッペパン／有塩バター／マヨネーズ(全卵型)／調合油／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう	ベーコン／卵／牛乳／ロースハム／干ひじき(アヲス釜、乾)／油揚げ	野菜ジュース／玉葱／にんじん／ほんしめじ／マッシュルーム(水煮缶詰)／さやいんげん／キャベツ／きゅうり／セロリー／パセリ／バナナ	ひじきむすび 牛乳		※月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 573Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 21.0g 食塩相当量 2.0g 3歳未満児 エネルギー 496Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 18.6g 食塩相当量 1.7g						

