

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	
2 月	あんかけ井 小松菜の磯和え 卵の味噌汁 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／かたくり粉／黒蒸しパンミックス／さつまいも／上白糖／有塩バター	牛乳／豚ロース(脂身付き)／焼きのり／卵／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	玉葱／にんじん／はくさい／生しいたけ(園床栽培、生)／さやえんどう／こまつな／りょくとうもやし／こねぎ／みかん	さつまいもまんじゅう 牛乳	18 水	きのこごはん 白身魚の西京焼き(たら) 里芋の和風サラダ 豆腐とわかめのすまし汁 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／さといも／マヨネーズ(全卵型)／上新粉／白玉粉	大豆／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／油揚げ／みそ(淡色辛みそ)／ローズハム／木綿豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)／きな粉(大豆)	ほんしめじ／生しいたけ(園床栽培、生)／にんじん／きゅうり／こねぎ	きな粉団子 牛乳
4 水	きのこごはん 白身魚の西京焼き(たら) 里芋の和風サラダ 豆腐とわかめのすまし汁 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／さといも／マヨネーズ(全卵型)／上新粉／白玉粉	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／油揚げ／みそ(淡色辛みそ)／ローズハム／木綿豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)／きな粉(大豆)	ほんしめじ／生しいたけ(園床栽培、生)／にんじん／きゅうり／こねぎ	きな粉団子 牛乳	19 木	焼きそば ナムル 白菜と肉団子のスープ バナナ	蒸し中華めん／調合油／きびざとう／ごま油／かたくり粉／緑豆はるさめ／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／白ごま(いり)	牛乳／豚モモ(脂身付き)／あおのり／豚ひき肉／卵／しらす干し(半乾燥品)	キャベツ／にんじん／玉葱／青ピーマン／ほうれんそう／りょくとうもやし／しょうが／ねぎ／はくさい／生しいたけ(園床栽培、生)／バナナ	しらすとわかめのおにぎり 牛乳
5 木	焼きそば ナムル 白菜と肉団子のスープ バナナ	蒸し中華めん／調合油／きびざとう／ごま油／かたくり粉／緑豆はるさめ／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／白ごま(いり)	大豆／豚モモ(脂身付き)／あおのり／豚ひき肉／卵／しらす干し(半乾燥品)／牛乳	キャベツ／にんじん／玉葱／青ピーマン／ほうれんそう／りょくとうもやし／しょうが／ねぎ／はくさい／生しいたけ(園床栽培、生)／バナナ	しらすとわかめのおにぎり 牛乳	20 金	ごはん チキンピカタ さつまいもと刻み昆布の煮物 きゅうりの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／さつまいも／調合油／きびざとう／食パン	鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／卵／刻み昆布／油揚げ／みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／材料(乳脂肪、植物性)／牛乳	野菜ジュース／パセリ／にんじん／キャベツ／ほんしめじ／りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)／パインアップル(缶詰)／バナナ／いちごジャム(低糖度)	フルーツとジャムのサンド 牛乳
6 金	ごはん チキンピカタ さつまいもと刻み昆布の煮物 きゅうりの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／さつまいも／調合油／きびざとう／食パン	鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／卵／刻み昆布／油揚げ／みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／材料(乳脂肪、植物性)／牛乳	野菜ジュース／パセリ／にんじん／キャベツ／ほんしめじ／りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)／パインアップル(缶詰)／バナナ／いちごジャム(低糖度)	フルーツとジャムのサンド 牛乳	21 土	和風ツナスバゲティ コロコロサラダ 野菜と卵のスープ 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	牛乳／まぐろ缶詰(油漬フルークライト)／刻みのり／ローズハム／卵	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／とうもろこし缶詰(缶詰)／キャベツ／バナナ	カステラ 牛乳
7 土	和風ツナスバゲティ コロコロサラダ 野菜と卵のスープ 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	牛乳／まぐろ缶詰(油漬フルークライト)／刻みのり／ローズハム／卵	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／とうもろこし缶詰(缶詰)／キャベツ／バナナ	カステラ 牛乳	24 火	コッペパン えびグラタン ブロッコリーのソテー コンソメスープ バナナ	コッペパン／マカロニ／オリーブ油／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)／きびざとう	むきえび／牛乳／粉チーズ／ベーコン／干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)／油揚げ	野菜ジュース／玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／ブロッコリー／にんじん／セロリー／キャベツ／パセリ／バナナ	ひじきむすび 牛乳
9 月	麦ごはん 豚肉のカレー炒め 切干大豆と大豆の煮物 なすの味噌汁 みかん	おおむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／薄力粉／有塩バター／上白糖	牛乳／豚モモ(脂身付き)／大豆(国産、ゆで)／油揚げ／みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／おから(新製法)／卵	玉葱／にんじん／切干しいこん／なす／みかん	おからケーキ 牛乳	25 水	ごはん 和風ハンバーグ もやしときゅうりの和え物 かぶと油揚げの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／パン粉(乾燥)／きびざとう／食パン／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／豚ひき肉／木綿豆腐／卵／かたくちいわし(煮干し)／油揚げ／みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／プロセスチーズ／焼きのり	玉葱／にんじん／生しいたけ(園床栽培、生)／りょくとうもやし／きゅうり／かぶ／かぶ(葉)／りんご	のりチーズトースト 牛乳
10 火	コッペパン えびグラタン ブロッコリーのソテー コンソメスープ バナナ	コッペパン／マカロニ／オリーブ油／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)／きびざとう	むきえび／牛乳／粉チーズ／ベーコン／干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)／油揚げ	野菜ジュース／玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／ブロッコリー／にんじん／セロリー／キャベツ／パセリ／バナナ	ひじきむすび 牛乳	26 木	チキンライス スパゲティサラダ 野菜スープ バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／有塩バター／調合油／スパゲッティ／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／ワタンの皮	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／ローズハム／ウイニー	玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／セロリー／パセリ／バナナ	ウインナーサモサ 牛乳
11 水	ごはん 和風ハンバーグ もやしときゅうりの和え物 かぶと油揚げの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／パン粉(乾燥)／きびざとう／かたくり粉／食パン／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／豚ひき肉／木綿豆腐／卵／かたくちいわし(煮干し)／油揚げ／みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／プロセスチーズ／焼きのり	玉葱／にんじん／生しいたけ(園床栽培、生)／りょくとうもやし／きゅうり／かぶ／かぶ(葉)／りんご	のりチーズトースト 牛乳	27 金	黒米入りごはん 生鮭の照り焼き 筑前煮(鶏肉) じゃが芋とわかめの味噌汁 みかん	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／薄力粉／有塩バター／上白糖	べにざけ／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／スキムミルク／卵／牛乳	りんご濃縮還元ジュース／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	ミルククッキー 牛乳
12 木	チキンライス スパゲティサラダ 野菜スープ バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／有塩バター／調合油／スパゲッティ／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／ワタンの皮	大豆／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／ローズハム／ウイニー／牛乳	玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／セロリー／パセリ／バナナ	ウインナーサモサ 牛乳	28 土	たまごドッグ 大根のフレンチサラダ マカロニスープ バナナ	ロールパン／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／調合油／マカロニ／ソーダクラッカー	牛乳／卵／ローズハム／豚ひき肉	だいこん／ほうれんそう／とうもろこし缶詰(缶詰)／玉葱／にんじん／バナナ／温州蜜柑缶詰(果肉)	みかんゼリー リッツ 牛乳
13 金	赤飯 生鮭の照り焼き 筑前煮(鶏肉) はんぺんのすまし汁 みかん	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／薄力粉／有塩バター／上白糖	ささげ(乾)／べにざけ／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／はんぺん／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)／スキムミルク／卵／牛乳	野菜ジュース／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	野菜ジュース	30 月	麦ごはん 豚肉のカレー炒め 切干大豆と大豆の煮物 なすの味噌汁 みかん	おおむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／薄力粉／有塩バター／上白糖	牛乳／豚モモ(脂身付き)／大豆(国産、ゆで)／油揚げ／みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／おから(新製法)／卵	玉葱／にんじん／切干しいこん／なす／りんご	おからケーキ 牛乳
14 土	たまごドッグ 大根のフレンチサラダ マカロニスープ バナナ	ロールパン／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／調合油／マカロニ／ソーダクラッカー	牛乳／卵／ローズハム／豚ひき肉	だいこん／ほうれんそう／とうもろこし缶詰(缶詰)／玉葱／にんじん／バナナ／温州蜜柑缶詰(果肉)	みかんゼリー リッツ 牛乳	11月10日 観劇会 14日 七五三祝いの会					
16 月	あんかけ井 小松菜の磯和え 卵の味噌汁 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／かたくり粉／黒蒸しパンミックス／さつまいも／上白糖／有塩バター	牛乳／豚ロース(脂身付き)／焼きのり／卵／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	玉葱／にんじん／はくさい／生しいたけ(園床栽培、生)／さやえんどう／こまつな／りょくとうもやし／こねぎ／みかん	さつまいもまんじゅう 牛乳	※月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー577kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.9g 食塩相当量 1.9g 3歳未満児 エネルギー505kcal たんぱく質 19.4g 脂質 16.1g 食塩相当量 1.6g					
17 火	コッペパン チーズオムレツ いんげんときのこのソテー コーンチャウダー(ベ-コ) バナナ	コッペパン／有塩バター／じゃがいも／調合油／薄力粉／水稲穀粒(精白米)／白玉粉	卵／牛乳／プロセスチーズ／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)	野菜ジュース／玉葱／にんじん／さやいんげん／ぶなしめじ／とうもろこし缶詰(缶詰)／バナナ／ごぼう	だんご汁 牛乳						

☆材料の都合により、献立が変更になることがあります。