

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 火	昼食	ジョア ロールパン クリームシチュー レンコンサラダ	ロールパン じゃがいも、小麦粉、バター マヨネーズ、すりごま	ジョア(ブレーン) 牛乳、鶏肉、スキムミルク ハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー れんこん、きゅうり、にんじん	コンソメ、こしょう、塩 しょうゆ、塩
	午後おやつ	★チーズチヂミ	小麦粉、ごま油	ピザ用チーズ、えび(むき身:冷)、卵	たまねぎ、にんじん、にら	塩
02 水	昼食	牛肉の混ぜ寿司 切り干し大根の旨煮 すまし汁	米、三温糖、白ごま 板こんにゃく、三温糖	牛肉、卵、こんぶ(だし用) 油揚げ 絹ごし豆腐、わかめ(乾)	ごぼう、にんじん、いんげん(冷) 切り干しだいこん、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん	酢、しょうゆ、本みりん、塩 しょうゆ、本みりん しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 たい焼き	たい焼き(冷・小麦・卵・乳)	牛乳		
03 木	昼食	ご飯 すき焼き風煮 いんげんのピーナツバター和え	米 糸こんにゃく、切り麩、三温糖 ピーナツバター、三温糖	焼き豆腐、牛肉、こんぶ(だし用) 鶏肉	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ いんげん、にんじん	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★ポンデケーキ	ホットケーキ粉、白玉粉	牛乳 牛乳、卵、チーズ、粉チーズ		
04 金	昼食	ご飯 豚肉の味噌焼き ツナわかめサラダ 卵スープ	米 三温糖、ごま油 三温糖 片栗粉	豚肉、味噌、こんぶ(だし用) ツナ、わかめ(乾) 卵	しょうが、にんにく キャベツ、にんじん たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ	本みりん 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★さつまいものクラスク	さつまいも、三温糖、なたね油、バター	牛乳 スキムミルク		
05 土	昼食	牛乳 エビピラフ ミルクスープ	米、バター	牛乳 えび(むき身:冷) 鶏肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン(冷)、ピーマン たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しめじ	コンソメ、塩 コンソメ
	07 月	昼食	ご飯 鶏の香味焼き カムカムサラダ 味噌汁	米 ごま油 ごま油、三温糖	鶏肉 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	白ねぎ、しょうが もやし、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん キャベツ、なめこ、葉ねぎ
08 火	午後おやつ	牛乳 ★ふかし芋	さつまいも	牛乳		
	昼食	ご飯 鮭のポテトマヨ焼き れんこんきんぴら スープ	米 じゃがいも、マヨネーズ、バター 三温糖、白ごま、なたね油	さけ、牛乳 牛肉	れんこん、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、にんじん	パセリ粉、塩、こしょう しょうゆ、本みりん コンソメ、塩
09 水	午後おやつ	牛乳 ワッフル ブルー	ワッフル(小麦・卵・乳)	牛乳	ブルー(乾)	
	昼食	ご飯 大根と豚肉のみそ煮 小松菜のミネラルサラダ	米 さいとも、板こんにゃく、三温糖、なたね油 マヨネーズ、すりごま、三温糖	豚肉、味噌、こんぶ(だし用) ツナ	だいこん、にんじん、いんげん(冷) こまつな、にんじん、コーン(冷)、干ししいたけ	しょうゆ、だしかつお、本みりん 酢、しょうゆ
10 木	午後おやつ	牛乳 ★マーラーカオ	ホットケーキ粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳 卵、牛乳	干しぶどう	しょうゆ
	昼食	スタミナとう井 高野豆腐の卵とじ さつま汁	米、三温糖 三温糖 さつまいも	豚ひき肉、納豆、刻みのり 卵、高野豆腐 鶏肉、味噌	たまねぎ、れんこん、にんじん、しょうが、干しいたけ こまつな はくさい、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん だしかつお、しょうゆ だしかつお
11 金	午後おやつ	牛乳 ★抹茶トースト	食パン、グラニュー糖、マーガリン	牛乳		抹茶
	昼食	☆ ご飯 トンカツ きゅうりの黒ごまサラダ 味噌汁	米 パン粉、小麦粉、なたね油 黒ごま	豚肉、卵 油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	きゅうり、ブロッコリー、にんじん かぶ、たまねぎ、しいたけ	中濃ソース、塩、こしょう しょうゆ、塩 だしかつお
15 火	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	ベアビスケット(小麦・乳) かぼちゃと米粉のロールクッキー		りんご	
	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖 切り麩	さば、味噌 かまぼこ、わかめ(乾)	しょうが はくさい、きゅうり たまねぎ、水菜、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
16 水	午後おやつ	牛乳 黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	牛乳		
	昼食	秋のビーフカレー きゅうりの中華漬け カップヨーグルト	米、さつまいも、なたね油 三温糖、ごま油	牛肉 ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ きゅうり	カレールー、コンソメ 酢、しょうゆ
16 水	午後おやつ	牛乳 ★ジャムサンド	食パン、ブルーベリージャム	牛乳		

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 木	昼食	(幼児のみ)ぶどうジュース チーズバーガー ハッシュドポテト カレースープ	(幼児)バーガーパンズ、(乳児)ドッグパン ハッシュドポテト(冷)、なたね油 じゃがいも	スライスチーズ あらびきウインナー、スキムミルク 牛乳	ぶどう濃縮果汁 (幼児のみ)サラダ菜、トマト たまねぎ、キャベツ、にんじん	ケチャップ カレールウ、コンソメ、塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 洋菓子(ケーキまたはゼリー)	ケーキ(小麦・卵・乳)またはゼリー			
18 金	昼食	ご飯 ちくわ磯辺揚げ ほうれん草ともやしのナムル 豚汁	米 なたね油、小麦粉、片栗粉 白ごま、ごま油 板こんにやく	ちくわ、あおのり 木綿豆腐、豚肉、味噌	ほうれん草、大豆もやし、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	しょうゆ、塩 だしかつお
	午後おやつ	果物 菓子(幼児のみ)こんぶ	もち小丸しょうゆ味	おしゃぶりこんぶ	種なし平柿	
19 土	昼食	牛乳 惣菜パン ポトフ風スープ	ウインナーコルネ(小麦) マカロニ(乾)、じゃがいも	鶏肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん	コンソメ、塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン、三温糖、なたね油			塩
21 月	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ちゅるちゅるピーマン 味噌汁	米 しらたき、三温糖、白ごま、ごま油 さつまいも	さけ 豚肉、こんぶ(だし用) 油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	ピーマン、にんじん たまねぎ、葉ねぎ	塩こうじ しょうゆ、本みりん、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン、三温糖、なたね油	牛乳 きな粉		塩
22 火	昼食	三色どんぶり きゅうりとじゃこの酢の物 すまし汁	米、三温糖、なたね油 三温糖、すりごま	鶏ひき肉、卵 チリメン、わかめ(乾) 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	ほうれん草、しょうが きゅうり はくさい、なめこ、にんじん	しょうゆ、塩 酢、しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 焼き菓子 果物	牛乳パン(小麦、卵、乳)	牛乳	バナナ	
23 水	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 チンゲンサイのツナマヨ和え	米 なたね油 マヨネーズ	だいた水煮、牛肉、味噌 ツナ	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、れんこん、ごぼう チンゲンサイ、もやし	コンソメ、塩 塩、こしょう
	午後おやつ	オレンジゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	アガー	オレンジ濃縮果汁、みかん缶	
24 木	昼食	ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き ビーフンサラダ 味噌汁	米 パン粉、白ごま、なたね油 ビーフン、三温糖、ごま油	鶏肉 ハム 油揚げ、味噌、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	にんにく きゅうり、キャベツ、にんじん にんじん、切り干しだいこん	しょうゆ 酢、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★のりしおごぼう 菓子	なたね油、小麦粉 豆乳クッキー	牛乳 あおのり	ごぼう	塩
25 金	昼食	ロールパン カレーミートオムレツ マカロニサラダ 豆乳スープ	ロールパン じゃがいも、三温糖 マヨネーズ、マカロニ	卵、豚ひき肉、牛乳 ハム 豆乳、鶏肉	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン きゅうり、キャベツ、にんじん かぶ、たまねぎ、にんじん、しいたけ	カレールウ、ウスターソース、コンソメ、塩 こしょう、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★じゃこチップ 菓子	三温糖、スライスアーモンド ブチスティック(小麦)	牛乳 かえりちりめん		しょうゆ、本みりん
26 土	昼食	牛乳 味噌煮込みうどん さつま芋レモン煮	ゆでうどん(冷)、三温糖 さつまいも、三温糖	牛乳 鶏肉、赤味噌、油揚げ	はくさい、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ レモン	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★じゃこチップ 菓子	三温糖、スライスアーモンド ブチスティック(小麦)	牛乳 かえりちりめん		しょうゆ、本みりん
28 月	昼食	牛丼 果物 味噌汁	米、三温糖、白ごま	牛肉、油揚げ、こんぶ(だし用) 味噌、煮干し、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ みかん えのきたけ、だいこん、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお
	午後おやつ	プリン 菓子		プリン(卵不使用・乳) さらず揚げ		
29 火	昼食	ご飯 鱈の西京焼き かぶの塩こんぶサラダ 粕汁	米 三温糖 なたね油、三温糖 さといも	さわら、白みそ 塩こんぶ 豚肉、油揚げ、味噌	かぶ、きゅうり、にんじん だいこん、にんじん、葉ねぎ	本みりん、しょうゆ、塩 酢 酒かす、しょうゆ、だしかつお
	午後おやつ	牛乳 菓子パン	ミニ黒糖ツイスト(小麦・卵・乳)	牛乳		
30 水	昼食	ジョア ミートスパゲティ キャベツ入りごぼうのマヨサラダ	スパゲティ(ゆで・冷)、なたね油、三温糖 マヨネーズ、三温糖	ジョア(プレーン) 合挽き肉、粉チーズ ベーコン	きゅうり、キャベツ、ごぼう	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 しょうゆ
	午後おやつ	★中華風おこわ	もち米、米、つきこんにやく、ごま油、三温糖	鶏肉、こんぶ(だし用)	にんじん、干しいたけ、いんげん(冷)	しょうゆ、塩
31 木	昼食	ご飯 肉豆腐 青菜ときのこのポン酢あえ	米 糸こんにやく、三温糖 三温糖	木綿豆腐、豚肉、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、たけのこ水煮、干しいたけ ほうれん草、しゅんぎく、えのきたけ、にんじん、しめじ	しょうゆ、本みりん、だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★かぼちゃのマフィン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 卵、牛乳	かぼちゃ	

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	521kcal	578kcal	422kcal	477kcal
たんぱく質	20.6g	21.6g	17.3g	17.8g
脂質	18.5g	15.4g	16.0g	13.2g
カルシウム	232mg	270mg	239mg	225mg
ビタミンC	21mg	18mg	17mg	18mg

☺お誕生日おめでどうメニューです。10月生まれのおともだちのリクエストでメニューを決めました。

☆ろうんどうかいがんぱれメニューです。気合いのトンカツです！

○★マークの日は手作りおやつです。

○土曜日は午後おやつにお菓子ができます。

○材料の都合により、献立を変更することがあります。