

| 日付      | 献立名  | 材料名  | おやつ<br>(◎は10時おやつ)               |  |
|---------|--|--|---------------------------------|--|
| 01<br>火 | きのこのハヤシライス<br>フレンチサラダ<br>ヨーグルト                 | 米、豚肉(モモ)、玉ねぎ、人参、しめじ、えのきたけ、油、水、ケチャップ、中濃ソース、ハヤシルウ、米粉、グリーンピース<br>もやし、人参、きゅうり、梅びしお、油、酢、食塩、三温糖<br>ヨーグルト                                 | ◎牛乳,◎ビスコ<br>牛乳<br>スイートポテト       | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>さつまいも、砂糖、食塩、豆乳、生クリーム、油                             |
| 02<br>水 | ご飯<br>揚げ豚の三色和え<br>ベイクドじゃが<br>五目汁               | 米<br>豚肉(ロース)、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油、ほうれん草、人参、パイン缶、砂糖、しょうゆ<br>じゃが芋、油、食塩、あおのり<br>里芋、大根、人参、ごぼう、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩                       | ◎牛乳,◎バナナ<br>牛乳<br>チーズ入りホットケーキ   | 牛乳、バナナ<br>牛乳<br>ホットケーキ粉、卵、牛乳、コーン、チーズ、油                             |
| 03<br>木 | 焼きそば<br>切干大根のごまサラダ<br>わかめスープ                   | 焼きそばめん、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、酒、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、油、中濃ソース、ウスターソース、ケチャップ、あおのり<br>切干大根、きゅうり、人参、コーン、酢、砂糖、すりごま<br>わかめ、コーン、ねぎ、中華だしの素、食塩         | ◎牛乳,◎ビスコ<br>牛乳<br>ツナマヨおにぎり      | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>米、ツナ水煮缶、マヨネーズ、かつお節、塩こんぶ、すりごま、焼きのり                  |
| 04<br>金 | ご飯<br>さんまのかば焼き風<br>小松菜と竹輪のごま酢和え<br>豚汁          | 米<br>さんま、しょうが、食塩、酒、片栗粉、油、しょうゆ、みりん、砂糖<br>小松菜、人参、竹輪、すりごま、しょうゆ、砂糖、酢<br>豚肉(もも)、大根、人参、ごぼう、板こんにゃく、じゃが芋、木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、ごま油、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ) | ◎牛乳,◎バナナ<br>牛乳<br>きな粉クリームサンド    | 牛乳、バナナ<br>牛乳<br>ロールパン、きな粉、砂糖、牛乳                                    |
| 05<br>土 | みそ煮込みうどん<br>じゃが芋とツナの煮物<br>オレンジゼリー              | ゆでうどん、鶏むね肉、油揚げ、竹輪、人参、白菜、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、みりん<br>じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ツナ缶、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、いんげん<br>オレンジゼリー                      | ◎牛乳,◎ビスコ<br>牛乳<br>お菓子           | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>ビスケット、ソフトおせんべい                                     |
| 07<br>月 | わかめご飯<br>高野豆腐の挟み煮<br>かぶときゅうりの梅あえ<br>小松菜と里芋のみそ汁 | 米、炊き込みわかめ<br>凍り豆腐、鶏ひき肉、いんげん、干しいたけ、人参、片栗粉、食塩、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖<br>かぶ、きゅうり、うめびしお、砂糖、かつお節<br>小松菜、里芋、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)          | ◎牛乳,◎ビスコ<br>牛乳<br>お好み焼き(えび)     | 牛乳、ビスコ<br>牛乳、<br>豚肉、油、キャベツ、ねぎ、長芋、小麦粉、水、干しえび、かつお節、油、中濃ソース、ケチャップ、青のり |
| 08<br>火 | ご飯<br>さばの塩焼き<br>卵の花の炒り煮<br>さつま汁                | 米<br>さば、食塩<br>おから、干し椎茸、さつま揚げ、人参、しらたき、油、万能ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、酒<br>豚肉(もも)、油、人参、ごぼう、大根、さつま芋、ねぎ、しょうが、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)           | ◎牛乳,◎ビスコ<br>牛乳<br>きつねおにぎり       | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>米、油揚げ、人参、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま                     |
| 09<br>水 | カレーライス<br>ささみカツ<br>フレンチサラダ<br>フルーツヨーグルト        | 米、じゃが芋、玉ねぎ、人参、油、カレールウ<br>鶏ささみ、小麦粉、パン粉、油<br>もやし、にんじん、きゅうり、ハム、油、酢、食塩、こしょう、三温糖<br>ヨーグルト(無糖)、砂糖、みかん缶、パイン缶、バナナ、干しぶどう                    | ◎牛乳,◎バナナ<br>牛乳<br>ベーコンとコーンの蒸しパン | 牛乳、バナナ、<br>牛乳<br>小麦粉、ベーキングパウダー、調製豆乳、砂糖、ベーコン、コーン、油                  |
| 10<br>木 | きつねうどん<br>竹輪の磯辺揚げ<br>ほうれん草の塩ごま和え<br>ヨーグルト      | ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、玉ねぎ、人参、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩<br>ちくわ、あおのり、てんぷら粉、油<br>ほうれんそう、もやし、にんじん、食塩、ごま<br>ヨーグルト                            | ◎牛乳,◎ビスコ<br>牛乳<br>塩昆布と鶏ひき肉のおにぎり | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>米、鶏ひき肉、塩こんぶ、焼きのり                                   |
| 11<br>金 | ゆかりご飯<br>焼き魚のとりみあん<br>粉ふき芋<br>かぶと厚揚げのみそ汁       | 米、しそふりかけ<br>たら、酒、食塩、片栗粉、油、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、油、かつお・昆布だし汁、食塩、片栗粉<br>じゃがいも、食塩、あおのり<br>かぶ、生揚げ、カットわかめ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)                  | ◎牛乳,◎バナナ<br>牛乳<br>黄な粉スノーボール     | 牛乳、バナナ<br>牛乳<br>小麦粉、きな粉、油、砂糖                                       |
| 15<br>火 | ライ麦ロール<br>ミートボールのトマトシチュー<br>マカロニサラダ<br>なし      | ロールパン<br>豚ひき肉、鶏ひき肉、酒、食塩、片栗粉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ホールトマト缶、コンソメ、米粉、グリーンピース<br>マカロニ、人参、きゅうり、ハム、玉ねぎ、キャベツ、マヨネーズ、食塩、砂糖、酢<br>梨                     | ◎牛乳,◎ビスコ<br>牛乳<br>鮭ごまおにぎり       | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>米、さけ、食塩、すりごま、焼きのり                                  |
| 16<br>水 | 栗ごはん<br>スティックチキン<br>かぼちゃのサラダ<br>小松菜のすまし汁<br>柿  | 米、もち米、ゆでくり、水、こんぶ、酒、食塩<br>鶏ささみ、しょうゆ、にんにく、コーンフレーク、油<br>南瓜、玉ねぎ、きゅうり、干しぶどう、マヨネーズ、食塩<br>小松菜、人参、えのきたけ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩<br>柿         | ◎牛乳,◎ビスコ<br>牛乳<br>フルーチェアラモード    | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>フルーチェ、牛乳、コーンフレーク、バナナ、みかん缶                          |
| 17<br>木 | 鶏ひき肉と厚揚げの塩マーボー丼<br>えのきとハムの中華和え<br>青梗菜とねぎの中華スープ | 米、鶏ひき肉、生揚げ、いんげん、玉ねぎ、ねぎ、干し椎茸、生姜、食塩、からスープ、砂糖、酒、片栗粉、ごま油<br>えのきたけ、ごま油、きゅうり、人参、ハム、春雨、すりごま、しょうゆ、酢、食塩、三温糖<br>チンゲンサイ、ねぎ、油、中華だしの素、食塩        | ◎牛乳,◎ビスコ<br>牛乳<br>さつま芋とごまのおにぎり  | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>米、酒、食塩、さつまいも、すりごま                                  |

|   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
| 18<br>金   | ご飯<br>鮭のオーロラソース和え<br>ごぼうサラダ<br>豆腐と青梗菜のみそ汁          | 米<br>さけ、酒、食塩、片栗粉、油、ケチャップ、ウスターソース、<br>マヨネーズ、三温糖<br>ごぼう、人参、きゅうり、コーン、しょうゆ、三温糖、酢、ご<br>ま油<br>木綿豆腐、青梗菜、玉ねぎ、えのきたけ、煮干だし汁、米みそ<br>(淡色辛みそ)                      | ◎牛乳,◎バナナ<br>牛乳<br>フルーツケーキ  | 牛乳、バナナ<br>牛乳<br>バター、三温糖、スキムミルク、卵、小<br>麦粉、ベーキング、りんご、干しぶど<br>う、パイン缶 |
| 19<br>土   | 醤油ラーメン<br>さつまいもマヨサラダ<br>オレンジゼリー                    | ゆで中華めん、豚肉(肩ロース)、キャベツ、たまねぎ、にんじ<br>ん、ごま油、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩<br>さつま芋、きゅうり、にんじん、コーン、りんご、マヨネー<br>ズ、食塩<br>ゼリー・オレンジ   | ◎牛乳,◎ビスコ<br>牛乳<br>お菓子  | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>ビスケット、ソフトおせんべい                                    |
| 21<br>月   | ドライカレーライス<br>かぶとベーコンのスープ<br>イチゴジャム入りヨーグル<br>ト      | 米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、干しぶどう、しょう<br>が、にんにく、油、カレー粉、コンソメ、ケチャップ、米粉<br>ベーコン、かぶ、かぶ・葉、人参、水、コンソメ、食塩<br>ヨーグルト(無糖)、いちごジャム、  | ◎牛乳,◎ビスコ<br>牛乳<br>おなかチーズお<br>にぎり   | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>米、かつお節、しょうゆ、チーズ、焼き<br>のり                          |
| 22<br>火   | ちゃんぽん麺<br>ジャーマンポテト<br>バナナ                          | ゆで中華めん、豚肉(もも)、生姜、しょうゆ、油、がらスー<br>プ、人参、たまねぎ、キャベツ、干し椎茸、なると、さつま揚<br>げ、食塩、酒、片栗粉<br>じゃが芋、ベーコン、たまねぎ、油、食塩、こしょう、パセリ<br>粉<br>バナナ                               | ◎牛乳,◎ビスコ<br>牛乳<br>きな粉おにぎり  | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>米、きな粉、砂糖、食塩                                       |
| 23<br>水   | ご飯<br>さけの甘みそ焼き<br>小松菜と人参の納豆あえ<br>五目汁<br>ジョア        | 米<br>さけ、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、砂糖<br>小松菜、人参、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節<br>里芋、大根、人参、ごぼう、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、<br>しょうゆ、食塩<br>ジョア マスカット  | ◎牛乳,◎バナナ<br>牛乳<br>チヂミ  | 牛乳、バナナ<br>牛乳<br>にら、豚ひき肉、コーン、しらす、米<br>粉、食塩、水、ごま油、しょうゆ、ごま<br>油      |
| 24<br>木   | ご飯<br>豚肉と野菜のカレー炒め<br>ベイクドじゃが<br>豆腐としめじのみそ汁         | 米<br>豚肉(もも)、豚肉(肩ロース)、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、<br>しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉<br>じゃがいも、油、食塩、青のり<br>木綿豆腐、しめじ、わかめ、油揚げ、ねぎ、煮干だし汁、米み<br>そ(淡色辛みそ)                                | ◎牛乳,◎バナナ<br>牛乳<br>海苔ごまクッ<br>キー   | 牛乳、バナナ<br>牛乳<br>小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バ<br>ター、砂糖、卵、ごま、青のり               |
| 25<br>金   | ご飯<br>白身魚の香味焼き<br>くずきりの塩炒め<br>豆腐旨煮椀汁               | 米<br>かれい、ねぎ、ごま油、酒、みりん、しょうゆ<br>でん粉めん(乾)、青梗菜、椎茸、人参、豚肉(もも)、コー<br>ン、油、酒、砂糖、食塩<br>木綿豆腐、鶏ささ身、白菜、人参、ねぎ、かつお・昆布だし<br>汁、酒、食塩、片栗粉                               | ◎牛乳,◎バナナ<br>牛乳<br>ひじきおにぎり  | 牛乳、バナナ<br>牛乳<br>米、ひじき、干しえび、ごま、しょう<br>ゆ、みりん、砂糖、食塩、かつお節、焼<br>きのり    |
| 26<br>土   | 白菜と豚肉のあんかけうどん<br>ほうれん草のおなか和え<br>オレンジゼリー            | ゆでうどん、白菜、人参、小松菜、しめじ、豚肉(もも)、油、<br>かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、三温糖、食塩、片栗<br>粉<br>ほうれん草、人参、しょうゆ、かつお節<br>ゼリー・オレンジ   | ◎牛乳,◎ビスコ<br>牛乳<br>お菓子  | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>ビスケット、ソフトおせんべい                                    |
| 28<br>月   | きのこ御飯<br>高野豆腐のから揚げ<br>小松菜の磯和え<br>もやしとわかめのみそ汁       | 米、しめじ、椎茸、えのきたけ、人参、油揚げ、しょうゆ、み<br>りん、食塩<br>凍り豆腐、しょうゆ、酒、水、コンソメ、にんにく、片栗粉、<br>油<br>小松菜、人参、焼きのり、しょうゆ<br>もやし、わかめ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)                           | ◎牛乳,◎ビスコ<br>牛乳<br>ボンデケージョ  | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>ウイナーソーセージ、マッシュポテ<br>ト、水、米粉、片栗粉、コンソメ、食<br>塩、油      |
| 29<br>火   | ご飯<br>かじきのさっぱり甘酢ソー<br>ス<br>ほうれん草のナムル<br>豆腐となめこのみそ汁 | 米<br>かじき、パセリ、片栗粉、油、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、酢<br>ほうれん草、もやし、にんじん、コーン、ごま油、すりご<br>ま、食塩<br>木綿豆腐、なめこ、ねぎ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)  | ◎牛乳,◎ビスコ<br>牛乳<br>さつま芋のよう<br>かん  | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>さつまいも、粉かんとん、水、砂糖                                  |
| 30<br>水   | ご飯<br>八宝菜<br>きゅうりのゆかり和え<br>マロニースープ                 | 米<br>豚肉(肩ロース)、白菜、ねぎ、筍、人参、椎茸、黒さくらげ、<br>しょうが、にんにく、ごま油、水、中華だしの素、しょうゆ、<br>食塩、片栗粉<br>きゅうり、食塩、しそふりかけ<br>マロニー、鶏ひき肉、青梗菜、人参、えのきたけ、油、中華だ<br>しの素、酒、しょうゆ、食塩      | ◎牛乳,◎バナナ<br>牛乳<br>りんごのパンプ<br>ディング  | 牛乳、バナナ<br>牛乳<br>食パン、卵、牛乳、砂糖、りんご                                   |
| 31<br>木   | カレーソーススパゲティ<br>里芋サラダ<br>フルーツゼリー                    | スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマン、<br>にんにく、油、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、食<br>塩、しょうゆ、酒、無塩バター、油、小麦粉<br>里芋、きゅうり、人参、コーン、ツナ缶、うめびしお、かつお<br>節、マヨドレ、しょうゆ<br>寒天、水、みかん缶、パイン缶 | ◎牛乳,◎ビスコ<br>牛乳<br>鮭わかめおにぎ<br>り   | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>米、さけ、炊き込みわかめ、焼きのり                                 |
| 10月<br>10月 1か月の平均摂取予定栄養量<br>(3歳以上児/3歳未満児・おやつ含む) |  | エネルギー 534/503 kcal<br>たんぱく質 20.6/19.6 g<br>脂質 16.8/17.3 g<br>カルシウム 221/291 mg  | 鉄 2.2/1.8 mg<br>ビタミンA 198/194 μg<br>ビタミンB1 0.34/0.32 mg<br>ビタミンB2 0.36/0.44 mg | ビタミンC 24/22 mg<br>塩分 1.7/1.4 g                                    |

※0~2歳児クラスは午前のおやつに牛乳70mlとビスケット類(ビスコ)またはバナナが出ます。

※アレルギーをお持ちの園児については、アレルゲンの除去または代替えで対応しています。

※食材の納入状況により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。