

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	材料名			
01 火	きのこのハヤシライス フレンチサラダ フルーチェ	米、豚肉(もも)、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 もやし、人参、きゅうり、梅ひしお、油、酢、食塩、三温糖 フルーチェ 牛乳	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 スイートポテト	牛乳、ビスコ 牛乳 さつまいも、砂糖、食塩、豆乳、生クリーム、油			
02 水	ご飯 揚げ豚の三色和え バイクドじゃが 五目汁	米 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 じゃが芋、油、食塩、あおのり 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 牛乳 チーズ入りホットケーキ	牛乳、バナナ 牛乳 ホットケーキ粉、卵、牛乳、コーン、チーズ、油			
03 木	焼きそば 切干大根のごまサラダ 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 切干大根、きゅうり、人参、コーン、酢、砂糖、すりごま わかめ、コーン、ねぎ、中華だしの素、食塩	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 ツナマヨおにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 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 金	ご飯 さんまのかば焼き風 小松菜と竹輪のごま酢和え 豚汁	米 さんま、しょうが、食塩、酒、片栗粉、油、しょうゆ、みりん、砂糖 小松菜、人参、竹輪、すりごま、しょうゆ、砂糖、酢 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、みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎バナナ 牛乳 きな粉クリームサンド	牛乳、バナナ 牛乳 ロールパン、きな粉、砂糖、牛乳			
05 土	みそ煮込みうどん じゃが芋とツナの煮物 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、みそ(淡色辛みそ)、みりん じゃが芋、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 オレンジゼリー	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 お菓子	牛乳、ビスコ 牛乳 ビスケット、ソフトおせんべい			
07 月	わかめご飯 高野豆腐の挟み煮 かぶときゅうりの梅あえ 小松菜と里芋のみそ汁	米、炊き込みわかめ 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 かぶ、きゅうり、うめびしお、砂糖、かつお節 小松菜、里芋、油揚げ、煮干だし汁、みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 お好み焼き(えび)	牛乳、ビスコ 牛乳 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 火	ご飯 さばの塩焼き 卵の花の炒り煮 さつま汁	米 さば、食塩 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 豚肉(もも)、油、人参、ごぼう、大根、さつま芋、ねぎ、しょうが、かつおだし汁、みそ	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 きつねおにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、油揚げ、人参、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま			
09 水	カレーライス ささみカツ フレンチサラダ 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 鶏ささみ、小麦粉、パン粉、油 もやし、にんじん、きゅうり、ハム、油、酢、食塩、こしょう、三温糖 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 牛乳 ベーコンとコーンの蒸しパン	牛乳、バナナ、 牛乳 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 木	きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草の塩ごま和え 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 なつめ、あおのり、てんぷら粉、油 ほうれん草、もやし、にんじん、食塩、ごま ヨーグルト	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 塩昆布と鶏ひき肉のおにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、鶏ひき肉、塩こんぶ、焼きのり			
11 金	ゆかりご飯 焼き魚のとろみあん 粉ふき芋 かぶと厚揚げのみそ汁	米、しそふりかけ 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 じゃがいも、食塩、あおのり かぶ、生揚げ、カットわかめ、煮干だし汁、みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎バナナ 牛乳 黄な粉スノーボール	牛乳、バナナ 牛乳 小麦粉、きな粉、油、砂糖			
15 火	ライ麦ロール ミートボールのトマトシチュー マカロニサラダ なし	ロールパン 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 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 梨	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 鮭ごまおにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、さけ、食塩、すりごま、焼きのり			
16 水	ご飯 豚肉と野菜のカレー炒め バイクドじゃが 豆腐としめじのみそ汁	米 豚肉(もも)、豚肉(肩ロース)、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉 じゃがいも、油、食塩、青のり 木綿豆腐、しめじ、わかめ、油揚げ、ねぎ、煮干だし汁、みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎バナナ 牛乳 海苔ごまクッキー	牛乳、バナナ 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、砂糖、卵、ごま、青のり			
17 木	鶏ひき肉と厚揚げの塩マーボー丼 えのきたけとハムの中華和え 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、がらスープ、砂糖、酒、片栗粉、ごま油 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 チンゲンサイ、ねぎ、油、中華だしの素、食塩	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 さつま芋とごまのおにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、酒、食塩、さつまいも、すりごま			
18 金	ご飯 鮭のオーロラソース和え ごぼうサラダ 豆腐と青梗菜のみそ汁	米 さけ、酒、食塩、片栗粉、油、ケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、三温糖 ごぼう、人参、きゅうり、コーン、しょうゆ、三温糖、酢、ごま油 木綿豆腐、青梗菜、玉ねぎ、えのきたけ、煮干だし汁、みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎バナナ 牛乳 フルーツケーキ	牛乳、バナナ 牛乳 バター、三温糖、スキムミルク、卵、小麦粉、ベーキング、りんご、干しぶどう、パイン缶			
19 土	醤油ラーメン さつまいもマヨサラダ 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、にんじん、ごま油、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩 さつま芋、きゅうり、にんじん、コーン、りんご、マヨネーズ、食塩 ゼリー・オレンジ	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 お菓子	牛乳、ビスコ 牛乳 ビスケット、ソフトおせんべい			
21 月	ドライカレーライス かぶとベーコンのスープ イチゴジャム入りヨーグルト	米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、干しぶどう、しょうが、にんにく、油、カレー粉、コンソメ、ケチャップ、米粉 ベーコン、かぶ、かぶ・葉、人参、水、コンソメ、食塩 ヨーグルト(無糖)、いちごジャム、	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 おなかチーズおにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、かつお節、しょうゆ、チーズ、焼きのり			
22 火	ちゃんぽん麺 ジャーマンポテト バナナ	ゆで中華めん、豚肉(もも)、生姜、しょうゆ、油、がらスープ、人参、たまねぎ、キャベツ、干し椎茸、なるこ、さつま揚げ、食塩、酒、片栗粉 じゃが芋、ベーコン、たまねぎ、油、食塩、こしょう、パセリ粉 バナナ	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 きな粉おにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、きな粉、砂糖、食塩			
23 水	ご飯 さけの甘みそ焼き 小松菜と人参の納豆あえ 五目汁	米 さけ、みそ(淡色辛みそ)、みりん、砂糖 小松菜、人参、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節 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 牛乳 チヂミ	牛乳、バナナ 牛乳 にら、豚ひき肉、コーン、しらす、米粉、食塩、水、ごま油、しょうゆ、ごま油			
24 木	栗ごはん スティックチキン かぼちゃのサラダ 小松菜のすまし汁 柿	米、もち米、ゆでくり、水、こんぶ、酒、食塩 鶏ささみ、しょうゆ、にんにく、コーンフ레이크、油 南瓜、玉ねぎ、きゅうり、干しぶどう、マヨネーズ、食塩 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 柿	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 フルーチェアラモード	牛乳、ビスコ 牛乳 フルーチェ、牛乳、コーンフ레이크、バナナ、みかん缶			
25 金	ご飯 白身魚の香味焼き くすきりの塩炒め 豆腐旨煮椀汁	米 かれい、ねぎ、ごま油、酒、みりん、しょうゆ てんぷらめん(乾)、青梗菜、椎茸、人参、豚肉(もも)、コーン、油、酒、砂糖、食塩 木綿豆腐、鶏ささ身、白菜、人参、ねぎ、かつお・昆布だし汁、酒、食塩、片栗粉	◎牛乳◎バナナ 牛乳 ひじきおにぎり	牛乳、バナナ 牛乳 米、ひじき、干しえび、ごま、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、かつお節、焼きのり			
26 土	白菜と豚肉のあんかけうどん ほうれん草のおかか和え 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、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、三温糖、食塩、片栗粉 ほうれん草、人参、しょうゆ、かつお節 ゼリー・オレンジ	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 お菓子	牛乳、ビスコ 牛乳 ビスケット、ソフトおせんべい			
28 月	きのこ御飯 高野豆腐のから揚げ 小松菜の磯和え 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、みりん、食塩 凍り豆腐、しょうゆ、酒、水、コンソメ、にんにく、片栗粉、油 小松菜、人参、焼きのり、しょうゆ もやし、わかめ、煮干だし汁、みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 ボンデケーキ	牛乳、ビスコ 牛乳 ウインナーソーセージ、マッシュポテト、水、米粉、片栗粉、コンソメ、食塩、油			
29 火	ご飯 かじきのさっぱり甘酢ソース ほうれん草のナムル 豆腐となめこのみそ汁	米 かじき、パセリ、片栗粉、油、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、酢 ほうれん草、もやし、にんじん、コーン、ごま油、すりごま、食塩 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、煮干だし汁、みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 さつま芋のようかん	牛乳、ビスコ 牛乳 さつまいも、粉かんでん、水、砂糖			
30 水	ご飯 八宝菜 きゅうりのゆかり和え マロニースープ	米 豚肉(肩ロース)、白菜、ねぎ、筍、人参、椎茸、黒きくらげ、しょうが、にんにく、ごま油、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、片栗粉 きゅうり、食塩、しそふりかけ マロニー、鶏ひき肉、青梗菜、人参、えのきたけ、油、中華だしの素、酒、しょうゆ、食塩	◎牛乳◎バナナ 牛乳 りんごのパンプティング	牛乳、バナナ 牛乳 食パン、卵、牛乳、砂糖、りんご			
31 木	カレーソーススパゲティ 里芋サラダ 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、にんにく、油、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、食塩、しょうゆ、酒、無塩バター、油、小麦粉 里芋、きゅうり、人参、コーン、ツナ缶、うめびしお、かつお節、マヨドレ、しょうゆ 春天、水、みかん缶、パイン缶	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 鮭わかめおにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、さけ、炊き込みわかめ、焼きのり			
10月 1か月の平均摂取予定栄養量 (3歳以上児/3歳未満児・おやつ含む)		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	534/503 kcal 20.6/19.6 g 16.8/17.3 g 221/291 mg	鉄 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2	2.2/1.8 mg 198/194 μg 0.34/0.32 mg 0.36/0.44 mg	ビタミンC 塩分	24/22 mg 1.7/1.4 g

※食材の仕入れなど状況に応じて、献立の内容が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※三芳町の産地地消を取り入れています。今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。

※1,2歳児クラスは、午前おやつとして牛乳70mlと補食が出ます。

※アレルギーについては、アレルギーの除去または、代替えで対応します。