

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			3時おやつ 延長番	栄養価
		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		
1 15 29	七分づき米 鮭ムニエルのタルタルソース 小松菜の卵炒め 火 ミルクミネストローネ	米 マヨネーズ 三温糖 オリーブ油 ごま油 片栗粉	★牛乳 鮭 ★卵 ★大豆 ★油揚げ のり 青のり	なし 小松菜 人参 玉ねぎ もやし トマト缶 キャベツ トマト缶 椎茸 パセリ にんにく	きつねおにぎり 味噌焼きおにぎり	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.2 g
2 16 30	七分づき米 塩麻婆豆腐 切干大根の和え物 水 味噌汁(じゃが芋油揚げ)	さつまいも 米 じゃが芋 ごま油 片栗粉 三温糖	★牛乳 ★豆腐 豚ひき肉 ★油揚げ みそ	かき チンゲン菜 きゅうり 切り干し大根 人参 椎茸 にんにく 生姜	焼き芋 きな粉ケーキ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.3 g
3 17 31	七分づき米 ほうれん草のキッシュ風 31 キャベツと大豆のトマト煮 木 スープ(鶏肉大根白菜)	米 ★小麦粉 三温糖 ★バター マヨネーズ ざらめ糖 オリーブ油①米 ★小麦粉 ★バター 三温糖 マヨネーズ オリーブ油	★牛乳 ★卵 ★チーズ 鶏もも肉 ベーコン ★大豆 豚ひき肉①★牛乳 ★卵 ★チーズ 鶏もも肉 ベーコン ★大豆 豚ひき肉	なし キャベツ ほうれん草 人参 玉ねぎ 白菜 大根 トマト缶 にんにく①なし キャベツ ほうれん草 人参 玉ねぎ 白菜 大根 トマト缶 かぼちゃ にんにく	③⑩ざらめ抹茶マーブルケーキ ♥⑪ハロウィンクッキー ママレードジャムトースト	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.6 g
4 18	七分づき米 かじきのきのこソース 野菜のおかか煮びたし 金 味噌汁(キャベツかぶ)	米 ★ロールパン 油 グラニュー糖 片栗粉 三温糖	★牛乳 かじき みそ かつお節	りんご ほうれん草 キャベツ かぶ 玉ねぎ 人参 しめじ えのきたけ 椎茸	ココア揚げパン かぼちゃケーキ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.4 g
5 19	ナポリタン 19 野菜スープ 土	さつまいも ★スパゲティ じゃが芋 油 三温糖	★牛乳 ★ウインナー 豚ばら肉	なし 人参 玉ねぎ トマト缶 キャベツ	スイートポテト クラッカー	エネルギー 438 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.4 g
7 21	秋野菜カレーライス 完了:鶏つくね焼き ごぼうマヨサラダ 月 すまし汁(豆腐えのきねぎ)	米 さつまいも ★小麦粉 ★バター マヨネーズ 油 三温糖	★牛乳 鶏もも肉 ★豆腐 鮭 ★卵 のり 鶏ひき肉 こんぶ 青のり	かき 人参 玉ねぎ ごぼう れんこん コーン キャベツ ねぎ しめじ えのきたけ にんにく	鮭卵おにぎり 豆腐パン	エネルギー 619 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
8 22	七分づき米 さばのにんにく醤油焼き 一口おでん 火 味噌汁(さつまいも玉ねぎ)	米 ★中華めん さつまいも こんにやく じゃが芋 三温糖	★牛乳 さば ★厚揚げ 豚ひき肉 ★ウインナー みそ 煮干し	りんご 人参 玉ねぎ もやし 大根 ねぎ にんにく	味噌ラーメン 蜂蜜トースト	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.9 g
9 23	七分づき米 豚肉のアップルソテー 菊のサラダ 水 味噌汁(長芋鶏肉小松菜)	米 長芋 片栗粉 三温糖 油 オリーブ油	★牛乳 豚もも肉 鶏もも肉 ★きな粉 みそ こんぶ かつお節	なし りんご きゅうり キャベツ みずな 小松菜 玉ねぎ 菊	ミルクずもち ピザ風焼きおにぎり	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.3 g
10 24	きのこの混ぜご飯 24 カレイの竜田焼き 炒り豆腐 木 味噌汁(かぼちゃほうれん草)	米 ★小麦粉 油 三温糖 片栗粉 ごま油	★牛乳 かれい ★豆腐 鶏ひき肉 ひじき ★卵★ウインナー みそ	かき かぼちゃ ほうれん草 人参 コーン 舞茸 えのきたけ しめじ さやえんどう 椎茸 生姜	コーンウインナー蒸しパン ざらめケーキ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.5 g
11 25	七分づき米 ミートボール さつまいものチーズサラダ 金 卵スープ(卵えのきこねぎ)	米 さつまいも ★食パン マヨネーズ はちみつ 片栗粉 三温糖	★牛乳 豚ひき肉 ★豆腐 ★卵 ★クリームチーズ しらす干し 青のり	なし えのきたけ れんこん 玉ねぎ きゅうり ねぎ レーズン 生姜	しらすマヨトースト かぼちゃ餅	エネルギー 652 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 26.7 g 食塩相当量 2.0 mg
12 26	広東麺 26 肉じゃが 土	★中華めん ★小麦粉 じゃが芋 ★バター 三温糖 コーンスターチ 片栗粉 油 ごま油	★牛乳 豚ひき肉 豚もも肉 ★卵	なし チンゲン菜 人参 玉ねぎ もやし ねぎ	ココアケーキ クラッカー	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 2.9 g
28	さんまの炊き込みご飯 鶏肉の香味焼き ブロッコリーとツナの炒め物 月 豚汁	米 マヨネーズ 三温糖 オリーブ油 ごま油 片栗粉	★牛乳 鮭 ★卵 ★大豆 ★油揚げ のり 青のり	なし 小松菜 人参 玉ねぎ もやし トマト缶 キャベツ トマト缶 椎茸 パセリ にんにく	焼きうどん 五平餅	エネルギー 573 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.0 g

・★印はアレルギー除去対象食品です。
 ・幼児はお昼に麦茶、乳児は午前おやつに牛乳が付きます。
 ・お昼は旬の果物が付きます。
 ・初めての食材は体調の良い時にご家庭で試すようご協力お願いいたします。
 ・0.1歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。(おやつが汁系の時は付きません)
 ・☞マークはおたのしみおやつです。
 ※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。