

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			3時おやつ	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	延長番	
1 15 29 水	さんまの炊き込みご飯 豆腐の旨煮 キャベツのツナ和え 味噌汁(鶏肉長芋こねぎ)	①⑮米 長芋 小麦粉 三温糖 油 グラニュー糖 片栗粉⑳さつま芋 米 長芋 油 片栗粉 三温糖	①⑮★牛乳 豆腐 豚もも肉 豆腐 鶏ひき肉 ツナ みそさんま ⑳★牛乳 豆腐 豚もも肉 鶏ひき肉 ツナ みそさんま	①⑮かき キャベツ きゅうり 人参 ねぎ チンゲン菜 しめじ ねぎ 椎茸 にんにく 生姜えのき ⑳かき キャベツ きゅうり 人参 ねぎ チンゲン菜 しめじ ねぎ 椎茸 にんにく 生姜えのき	①⑮豆腐ドーナッツ ㉑焼き芋 ざらめケーキ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.4 g
2 16 30 木	七分づき米 いわしハンバーグ 春雨の炒め物 カレースープ	じゃが芋 米 片栗粉 ★バター はるさめ パン粉 油 オリーブ油 三温糖	★牛乳 豆腐 いわし 豚ひき肉 豚ばら肉 卵 ★チーズ しらす干し みそ 青のり	りんご 人参 もやし 玉ねぎ キャベツ コーン には 椎茸 生姜	青のりチーズじゃが餅 焼きおにぎり	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.0 g
3 17 31 金	ご飯 豚肉の生姜炒め 切干大根の梅おかか和え 味噌汁(かぶ麩)	③⑪米 食パン ★バター 三温糖 小麦粉 油 麩 ごま油⑪米 小麦粉 ★バター 三温糖 油 麩 ごま油	③⑪★牛乳 豚もも肉 みそ かつお節 豚ひき肉 ③★牛乳 豚もも肉 みそ かつお節 豚ひき肉	③⑪なし 小松菜 かぶ 人参 玉ねぎ 切り干し大根 梅 ③なし 小松菜 かぶ 人参 玉ねぎ かぼちゃ 切り干し大根 梅	③⑪メロンパントースト ♥③⑪ハロウィンクッキー ココアケーキ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.9 g
4 18 土	五目あんかけうどん さつまいもとベーコンの甘辛炒め	さつま芋 うどん 小麦粉 メーブルシロップ 三温糖 ★バター 片栗粉 油 ごま油	★牛乳 豚ばら肉 ベーコン	なし 大根 ねぎ チンゲン菜 人参	メープルスコーン クラッカー	エネルギー 527 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 3.0 g
6 20 月	秋野菜カレーライス ごぼうマヨサラダ 完了:キャベツと人参のマヨ和え すまし汁(舞茸ねぎわかめ)	⑥米 小麦粉 さつま芋 三温糖 ★バター マヨネーズ 油⑳米 さつま芋 小麦粉 ★バター マヨネーズ 三温糖 油 ごま油	⑥★牛乳 鶏もも肉 小豆 豆乳 こんぶ わかめ⑳★牛乳 鶏もも肉 豚ひき肉 みそ こんぶ わかめ のり 青のり	⑥りんご 人参 玉ねぎ 舞茸 キャベツ れんこん ねぎ コーン ごぼう しめじ にんにく⑳人参 りんご 玉ねぎ 舞茸 キャベツ れんこん ねぎ コーン ごぼう しめじ ほうれん草 もやし にんにく	⑥お月見饅頭 ㉑ビビンバ風おにぎり ケチャップ焼きおにぎり	エネルギー 609 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.8 g
7 21 火	七分づき米 和風あんかけ卵焼き 煮びたし 味噌汁(なす小松菜なめこ)	米 小麦粉 コーンスターチ 三温糖 マヨネーズ 油 片栗粉	★牛乳 卵 ツナ 豚ひき肉 油揚げ みそ	なし ほうれん草 もやし なす 小松菜 人参 なめこ かぼちゃ 切り干し大根 椎茸	手作りツナパン さつま芋ケーキ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 2.7 g
8 22 水	七分づき米 鯖の塩焼き 秋野菜のオイスター炒め 味噌汁(大根豆腐しめじ)	米 ごま油 食パン	★牛乳 ★ヨーグルト さば 豆腐 豚ばら肉 みそ	かき りんご みかん パイナップル 大根 れんこん もやし 人参 しめじ レーズン	フルーツヨーグルト 幼児クラッカー乳児トースト おかか焼きおにぎり	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.2 g
9 23 木	七分づき米 ミートボール完了:ハンバーグ 菊のサラダ 味噌汁(かぼちゃ油揚げ)	米 三温糖 はちみつ 片栗粉 マヨネーズ オリーブ油	★牛乳 豚ひき肉 金時豆 豆腐 油揚げ みそ かつお節	りんご かぼちゃ きゅうり キャベツ みずな れんこん 玉ねぎ 菊 生姜	煮豆 ママレードケーキ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.1 g
10 24 金	納豆ごはん 鱈のバター醤油 小松菜と炒り卵の和え物 味噌汁(さつま芋玉ねぎ)	米 食パン さつま芋 ★バター はちみつ 三温糖 油	★牛乳 たら 納豆 卵 しらす干し みそ きな粉	なし 小松菜 もやし 玉ねぎ ほうれん草	きな粉トースト 梅醤油焼きおにぎり	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.7 g
11 25 土	焼きそば 中華スープ	蒸し中華めん オートミール 油 小麦粉 三温糖 ごま油	★牛乳 豚ひき肉 鶏肉 卵 青のり	なし 玉ねぎ キャベツ ねぎ レーズン もやし チンゲン菜 人参	オートミールクッキー クラッカー	エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 2.0 g
27 月	七分づき米 鶏肉のママレード焼き じゃが芋のウインナー炒め トマトと卵の中華風スープ	米 じゃが芋 オリーブ油 片栗粉 三温糖 ごま油	★牛乳 鶏もも肉 卵 ウインナー しらす干し のり こんぶ 青のり	りんご キャベツ トマト レタスママレードジャム 梅	梅しらすおにぎり きな粉ケーキ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.6 g
14 28 火	七分づき米 鮭の味噌煮 れんこんきんぴら 完了:人参と大根の煮物 すまし汁(里芋ねぎしめじ)	米 里芋 マカロニ しらす 三温糖 油	★牛乳 鮭 豚もも肉 きな粉 みそ こんぶ	なし 人参 れんこん ねぎ しめじ 生姜	マカロニきなこ 五平餅	エネルギー 452 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 1.2 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。

・2歳以上のクラスはお昼に旬の果物が付きます。・01歳は誤食予防の為、豚モモこま肉は豚挽き肉に変更しています。

・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。・🍷マークはおたのしみおやつです。

・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)

※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。