

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			3時おやつ	幼児栄養価
		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 木	ごはん いわしハンバーグ 春雨の炒め物 カレースープ	米 マカロニ じゃが芋 三温糖 はるさめ パン粉 片栗粉 油 オリーブ油	牛乳 豆腐 いわし 豚ひき肉 豚ばら肉 卵 きな粉 しらす干し みそ	かき 人参 もやし 玉ねぎ キャベツ にら 椎茸 生姜	マカロニきな粉 焼きおにぎり	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.3 g
2 16 30 金	ごはん 豚肉の生姜炒め 0、1歳:豚ひき肉 切干大根の梅おかか和え 味噌汁(かぶ麩)	②⑬米 食パン バター 三温糖 小麦粉 麩 油 ごま油③⑩米 小麦粉 バター 三温糖 麩 油 ごま油	②⑬牛乳 豚もも肉 みそ かつお節 豚ひき肉 ③⑩牛乳 豚もも肉 みそ かつお節 豚ひき肉	②⑬りんご 小松菜 かぶ 人参 玉ねぎ 切り干し大根 梅 生姜③⑩りんご 小松菜 かぶ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 切り干し大根 梅 生姜	②⑬メロンパントースト ③⑩♥ハロウィンクッキー ココアケーキ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.6 g
3 17 31 土	広東麺 肉じゃが	中華めん 小麦粉 じゃが芋 三温糖 バター 片栗粉 油 ごま油	牛乳 豚ひき肉 豚ばら肉 卵	かき チンゲン菜 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ	甘食 クラッカー	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g
5 19 月	秋野菜カレーライス ゆかり和え すまし汁(舞茸わかめねぎ)	米、小麦粉、バター、さつま芋、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、、、卵、わかめ、こんぶ	玉ねぎ、かき、人参、キャベツ、きゅうり、れんこん、みかん、ねぎ、舞茸、しめじ、レーズン、にんにく	みかんのヨーグルトケーキ ケチャップ焼きおにぎり	エネルギー 622 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 2.0 g
6 20 火	ごはん 和風あんかけ卵焼き 煮びたし 味噌汁(なす玉ねぎなめこ)	米、三温糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉、油揚げ、みそ、のり、、、青のり	りんご、ほうれん草、もやし、人参、玉ねぎ、なす、なめこ、かぼちゃ、切り干し大根、椎茸	ビビンバ風おにぎり さつま芋のケーキ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.4 g
7 21 水	ごはん さばの塩焼き 秋野菜のオイスター炒め 味噌汁(大根豆腐しめじ)	じゃが芋 米 片栗粉 バター ごま油	牛乳 さば 豆腐 豚ばら肉 チーズ みそ 青のり	なし 大根 チンゲン菜 もやし 人参 なす しめじ マッシュルーム コーン	青のりチーズじゃがもち おかか焼きおにぎり	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.6 g
8 22 木	ごはん 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 揚げ油 片栗粉 パン粉 マヨネーズ 油	牛乳 豚ひき肉 金時豆 豆腐 油揚げ みそ かつお節	かき 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 613 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.1 g
9 23 金	納豆ごはん カレイのバター醤油焼き 小松菜と炒り卵の甘酢和え 味噌汁(さつま芋玉ねぎ)	米 食パン さつま芋 三温糖 バター 油 粉糖	牛乳 かれい 卵 納豆 しらす干し みそ	なし 小松菜 もやし 玉ねぎ ほうれん草	フレンチトースト 梅醤油焼きおにぎり	エネルギー 535 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.7 g
10 24 土	ナポリタン 野菜スープ	スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 バター 三温糖 油	牛乳 豚ひき肉 豚ばら肉	かき 人参 玉ねぎ トマト缶 大根 キャベツ	ショートブレッド クラッカー	エネルギー 464 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.2 g
26 月	ごはん 鶏肉のママレード焼き じゃが芋のウイナー炒め トマトと卵の中華風スープ	米 じゃが芋 オリーブ油 三温糖 ごま油	牛乳 鶏もも肉 卵 ウイナー しらす干し のり こんぶ 青のり	かき 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 533 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.3 g
13 27 火	ごはん 鮭の味噌煮 れんこんきんぴら すまし汁(里芋大根しめじ)	米 小麦粉 しらたき 里芋 三温糖 油 パン粉	牛乳 鮭 豚ひき肉 卵 豚もも肉 チーズ みそ こんぶ	りんご 人参 れんこん 大根 玉ねぎ しめじ 生姜	手作り焼きカレーパン 五平餅	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.8 g
14 28 水	さんまの炊き込みご飯 豆腐の旨煮 0、1歳:豚ひき肉 キャベツのツナ和え 味噌汁(なす白菜こねぎ)	さつま芋 米 油 三温糖 片栗粉	牛乳 豆腐 豚もも肉 ツナ さんま みそ 豚ひき肉	なし キャベツ 白菜 なす きゅうり 人参 ねぎ チンゲン菜 しめじ ねぎ えのきたけ 椎茸 生姜 にんにく	焼き芋 ざらめケーキ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.5 g

・おひさま組からお昼に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。・🍴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。