



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3歳未満児 午前おやつ
				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	金	※あずきごはん すいか とりとやさいのあつやきたまご おくらときゅうりのこんぶあえ えのきとほうれんそうのすましじる	ぎゅうにゅう バターシュガー クッキー	米、小麦粉、砂糖、油、 小町麴、グラニュー糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、パ ター、あずき（乾）	すいか、トマト、オク ラ、ほうれんそう、えの きたけ、きゅうり、にん じん、ねぎ、干しいた け、塩昆布	 牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。 
2	土	さけのさんしょくまぜごはん チンゲンサイのあえもの じゃがいもとなすのみそじる バナナ	ぎゅうにゅう ブルーベリージャム サンド	米、食パン、じゃがい も、砂糖、油、ごま油、 ごま	牛乳、生揚げ、さけ、 卵、みそ、ハム	バナナ、チンゲンサイ、 もやし、ブルーベリー ジャム、なす、ほうれん そう、にんじん	
3	日						
4	月	マーボーなすどん はるさめサラダ わかめとおくらのちゅうかスープ ミニフィッシュ オレンジ	ぎゅうにゅう ※やきとうもろこし	米、はるさめ、三温糖、 砂糖、片栗粉、ごま、ご ま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、かにかまぼこ、み そ、ミニフィッシュ（味 付け小魚、0～2歳児・ しらす干し）	とうもろこし、オレン ジ、なす、もやし、にん じん、きゅうり、オク ラ、ねぎ、いんげん、生 わかめ、にんにく、しょ うが	
5	火	むぎいりなめし キウイフルーツ さばのケチャップソース ほうれんそうのおひたし かぼちゃとごぼうのみそじる	ぎゅうにゅう おふラスク	米、砂糖、小町麴、小麦 粉、押麦、油、片栗粉	牛乳、さば、みそ、油揚 げ、バター、かつお節	キウイフルーツ、かぼ ちゃ、ほうれんそう、も やし、ごぼう、しょうが	
6	水	なつやさいカレー ブロッコリーのツナマヨネーズ モロヘイヤとたまごのみそじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう しおバターパン	米、パン、マヨネーズ、 油	牛乳、ヨーグルト（加 糖）、木綿豆腐、豚こま 肉、卵、みそ、ツナ油漬 缶	かぼちゃ、ブロッコ リー、たまねぎ、なす、 ズッキーニ、モロヘイヤ	
7	木	バターロール（天然酵母パン） しろみざかなのピカタ キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのシチュー ゼリー	むぎちゃ ひじきとにんじんの おにぎり	バターロールパン（天然 酵母パン、0～1歳児・ 食パン）、米、小麦粉、 砂糖、オリーブ油、油	牛乳、バサ、卵、ベー コン、油揚げ、バター	かぼちゃ、キャベツ、ト マト、たまねぎ、コーン 缶、にんじん、ひじき、 パセリ	
8	金	ごはん チキンディプロふう さんしょくやさいのナムル すいか きりぼしだいこんとこまつなのみそじる	ぎゅうにゅう チーズケーキふう トースト	米、食パン、砂糖、パン 粉、小町麴、ごま油、オ リーブ油	牛乳、鶏もも肉（皮付 き）、ヨーグルト（無 糖）、みそ、とろけるチー ーズ	すいか、ほうれんそう、 もやし、こまつな、にん じん、切り干しだいこ ん、レモン果汁	
9	土	ひじきチャーハン じゃがいものせんぎりいため はるさめスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、じゃがい も、油、砂糖、はるさ め、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、無 塩バター、きな粉	バナナ、にんじん、こま つな、たまねぎ、しいた け、赤ピーマン、ピーマ ン、ひじき、じめじ	
10	日						
11	月	山の日					
12	火	ざっこくまいごはん ヨーグルト さけのちゅうかふうてりやき ほうれんそうののりあえ きりぼしだいこんのみそじる	ぎゅうにゅう おとうふむしパン	米、小麦粉、砂糖、油、 雑穀米、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト（加 糖）、さけ、調整豆乳、絹 ごし豆腐、みそ	ほうれんそう、かぼ ちゃ、にんじん、糸こ んにゃく、しいたけ、ね ぎ、切り干しだいこん、 刻みのり、にんにく、 しょうが	
13	水	ぶたにくのしょうがやきどん トマトとおおじそのサラダ にんじんとこまつなのすましじる ミニフィッシュ ゼリー	むぎちゃ ※アイスクリーム カルシウムせんべい	米、油、片栗粉、ごま 油、砂糖、カルシウムせ んべい	アイスクリーム（0～1歳 児・ヨーグルト）、豚肉 （肩ロース）、油揚げ、ミ ニフィッシュ（味付け小 魚、0～2歳児・しらす 干し）	トマト、たまねぎ、こま つな、にんじん、えのき たけ、しめじ、赤ピーマ ン、しょうが、しそ	
14	木	うめぼしとひじきのたきこみごはん あじのなんばんづけ こふきいも レタスとうがんのスープ メロン	ぎゅうにゅう やさいスティックパン	米、パン、じゃがいも、 油、砂糖、片栗粉、小麦 粉	牛乳、あじ、木綿豆腐	メロン、レタス、とうが ん、ねぎ、しいたけ、う め干し、ひじき、パセリ	
15	金	ごはん すいか とりとやさいのあつやきたまご おくらときゅうりのこんぶあえ えのきとほうれんそうのすましじる	ぎゅうにゅう バターシュガー クッキー	米、小麦粉、砂糖、油、 小町麴、グラニュー糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、パ ター	すいか、トマト、オク ラ、ほうれんそう、えの きたけ、きゅうり、にん じん、ねぎ、干しいた け、塩昆布	
16	土	さけのさんしょくまぜごはん チンゲンサイのあえもの じゃがいもとなすのみそじる バナナ	ぎゅうにゅう ブルーベリージャム サンド	米、食パン、じゃがい も、砂糖、油、ごま油、 ごま	牛乳、生揚げ、さけ、 卵、みそ、ハム	バナナ、チンゲンサイ、 もやし、ブルーベリー ジャム、なす、ほうれん そう、にんじん	

表記→※行事・季節献立

* 行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3歳未満児 午前おやつ
				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	
17	日						
18	月	マーボーなすどん はるさめサラダ わかめとおくらのちゅうかスープ ミニフィッシュ オレンジ	ぎゅうにゅう ※やきとうもろこし	米、はるさめ、三温糖、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、みそ、ミニフィッシュ（味付け小魚、0～2歳児・しらす干し）	とうもろこし、オレンジ、なす、もやし、にんじん、きゅうり、オクラ、ねぎ、いんげん、わかめ、にんにく、しょうが	
19	火	むぎいりなめし キウイフルーツ さばのケチャップソース ほうれんそうのおひたし かぼちゃとごぼうのみそしる	ぎゅうにゅう おふラスク	米、砂糖、小町麴、小麦粉、押麦、油、片栗粉	牛乳、さば、みそ、油揚げ、バター、かつお節	キウイフルーツ、かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、ごぼう、しょうが	
20	水	なつやさいカレー ブロッコリーのツナマヨネーズ モロヘイヤとたまごのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう しおバターパン	米、パン、マヨネーズ、油	牛乳、ヨーグルト（加糖）、木綿豆腐、豚こま肉、卵、みそ、ツナ油漬缶	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、なす、ズッキーニ、モロヘイヤ	
21	木	サラダうどん さつまいものレモンに ミニフィッシュ ゼリー	むぎちや ひじきとにんじんの おにぎり	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖、すりごま	卵、ハム、ミニフィッシュ（味付け小魚、0～2歳児・しらす干し）、油揚げ	トマト、レタス、生わかめ、にんじん、レモン果汁、ひじき	
22	金	ごはん チキンディアブロふう さんしょくやさいのナムル すいか きりぼしだいこんとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう チーズケーキふう トースト	米、食パン、砂糖、パン粉、小町麴、ごま油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、ヨーグルト（無糖）、みそ、とろけるチーズ	すいか、ほうれんそう、もやし、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、レモン果汁	
23	土	ひじきチャーハン じゃがいものせんぎりいため はるさめスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、じゃがいも、油、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、無塩バター、きな粉	バナナ、にんじん、こまつな、たまねぎ、しいたけ、赤ピーマン、ピーマン、ひじき、じめじ	
24	日						
25	月	ごはん あつあげのみそいため キャベツとツナのわふうマヨネーズあえ えのきとチンゲンサイのかきたまじる	むぎちや ひやしラーメン	米、生中華めん、マヨネーズ、砂糖、ごま油	生揚げ、卵、豚ひき肉、ハム、ツナ油漬缶、みそ	オレンジ、キャベツ、糸こんにゃく、チンゲンサイ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、生わかめ、いんげん	
26	火	ざっこくまいごはん さけのちゅうかうてりやき ほうれんそうののりあえ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう おとうふむしパン	米、小麦粉、砂糖、油、雑穀米、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト（加糖）、さけ、調製豆乳、絹ごし豆腐、みそ	ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、ねぎ、切り干しだいこん、刻みりの、にんにく、しょうが	
27	水	ぶたにくのしょうがやきどん トマトとあおじそのサラダ にんじんとこまつなのすましじる ミニフィッシュ ゼリー	むぎちや ※アイスクリーム カルシウムせんべい	米、油、片栗粉、ごま油、砂糖、カルシウムゼンべい	アイスクリーム（0～1歳児・ヨーグルト）、豚肉（肩ロース）、油揚げ、ミニフィッシュ（味付け小魚、0～2歳児・しらす干し）	トマト、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、赤ピーマン、しょうが、しそ	
28	木	うめぼしとひじきのたきこみごはん あじのなんばんづけ こふきいも レタスとうがらのスープ メロン	ぎゅうにゅう やさしいスティックパン	米、パン、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、あじ、木綿豆腐	メロン、レタス、とうがん、ねぎ、しいたけ、うめ干し、ひじき、パセリ	
29	金	ごはん おこのみやきふうたまごやき きんぴらごぼう なすとたまねぎのみそしる すいか	むぎちや ちゅうかうおこわ	米、もち米、マヨネーズ、砂糖、ごま、油、すりごま、ごま油	卵、みそ、油揚げ、かつお節、焼き豚、鶏がらスープ	すいか、ごぼう、なす、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、あおりの、たけのこ（ゆで）、干ししいたけ、ねぎ	
30	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん さつまいものあまに チンゲンサイとわかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう ココアサンド	米、さつまいも、食パン、砂糖、三温糖、ごま油、ココア	牛乳、豚肉（肩ロース）、みそ、無塩バター	バナナ、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、コーン缶、生わかめ、しょうが	
31	日						
1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）		エネルギー		532/371 kcal	鉄		2.3/1.6 mg
		たんぱく質		19.8/14.2 g	カルシウム		250/168 mg
		脂質		15.2/10.6 g	ビタミンC		33/23 mg
		塩分		2.3/1.6 g	食物繊維		4.7/3.3 g

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。

鮮度が豊富なとうもろこし

主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらにビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。是非、お家でお子さんと一緒にゆでる・焼く・蒸す・炒める・スープに活用するなど一番おいしい時期にいろいろな調理法で楽しんでみて下さい♪

11月