

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	月	※あずきごはん いわしハンバーグ はなやさいのバターいため ひじきいりみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ミニボールドーナツ	米、パン粉、油、オリーブ油、三温糖	牛乳、いわしすり身、豚ひき肉、みそ、油揚げ、ベーコン、あずき（乾）、バター、絹ごし豆腐	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、糸こんにゃく、ひじき、しょうが	
2	火	ハヤシライス ほうれんそうとツナのサラダ おくらとたまごのスープ ヨーグルト	むぎちや さけチーズおにぎり	米、マヨネーズ、油、ごま	ヨーグルト（加糖）、卵、豚こま肉、ツナ油漬缶、さけ、チーズ	ほうれんそう、たまねぎ、トマト、にんじん、オクラ、エリンギ、コーン缶、しめじ、刻みのり	
3	水	ごはん まぐろのてりやき ひじきまめ ゼリー こまつなとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう フルーツサンド ※災害備蓄食使用	米、食パン、三温糖	牛乳、まぐろ、生揚げ、みそ、大豆（ゆで）	こまつな、もも缶、みかん缶、にんじん、しめじ、パイン缶、ひじき、しょうが、干しいたけ	
4	木	しょうゆラーメン かぼちゃのあまに ミニフィッシュ バナナ	むぎちや いなりずし	ゆで中華めん、米、三温糖、油	焼き豚、寿司揚げ、ミニフィッシュ（味付け小魚、0～1歳児・しらす干し）、鶏がらスープ	バナナ、かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、生わかめ、ねぎ	
5	金	むぎいりわかめごはん さばととうふのナゲット ごぼうときゅうりのサラダ かぶのすましじる なし	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも	さつまいも、米、油、片栗粉、三温糖、白すりごま	牛乳、木綿豆腐、さば（水煮缶）、はんぺん、卵	なし、かぶ、ごぼう、かぶ・葉、きゅうり、コーン缶、生わかめ、しょうが、あおのり	
6	土	おやこどん マカロニサラダ あつあげとじゃがいものみそしる バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、食パン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、三温糖	牛乳、卵、生揚げ、鶏こま肉、みそ、チーズ、ハム	バナナ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、いちごジャム、刻みのり	
7	日						
8	月	パセリピラフ とりのマスタードソース ブロッコリーサラダ キウイフルーツ レタスとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ほうれんそうの むしカップケーキ	米、片栗粉、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、チーズ、ベーコン	キウイフルーツ、ブロッコリー、レタス、トマト、にんじん、ほうれんそう、生わかめ、パセリ	
9	火	バターロール（天然酵母パン） しろみぎかなのパンこやき きりぼしだいこんとひじきのさっぱりサラダ かぼちゃのポタージュ ヨーグルト	むぎちや かやくごはん	バターロール（0～1歳児・食パン）、米、小麦粉、パン粉、オリーブ油、三温糖、ごま油	ヨーグルト（加糖）、牛乳、パサ、バター、油揚げ、ベーコン、粉チーズ	日本かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり、ごぼう、ひじき、パセリ	
10	水	ごはん あつやきたまごのちゅうかあんかけ だいこんのおかかあえ なすととうふのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ベジマフィン	米、三温糖、油、片栗粉、ごま油、小麦粉	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、無塩バター、かにかまぼこ、鶏がらスープ、かつお節	バナナ、だいこん、なす、たまねぎ、にんじん、いんげん、にら、生わかめ、野菜ジュース	
11	木	ビビンバどん ポテトサラダ しいたけとはくさいのスープ ミニフィッシュ なし	ぎゅうにゅう ミルクスティック パン	米、パン、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、ごま油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、ミニフィッシュ（味付け小魚、0～1歳児・しらす干し）、ハム、チーズ、みそ、鶏がらスープ	なし、ほうれんそう、チンゲンサイ、もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、しいたけ、しょうが	
12	金	ざっこくまいごはん さけのいそべやき ごもくきんぴら さといものみそしる オレンジ	のむヨーグルト メープルクッキー	米、さといも、小麦粉、メープルシロップ、片栗粉、油、三温糖、雑穀米、白ごま、ごま油	ヨーグルト（ドリンク）、さけ、生揚げ、みそ、無塩バター、卵	オレンジ、ごぼう、ほうれんそう、にんじん、だいこん、糸こんにゃく、しいたけ、あおのり	
13	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん ブロッコリーとツナのサラダ かきたまじる バナナ	ぎゅうにゅう くるゴマサンド	米、食パン、三温糖、黒すりごま、ごま油	牛乳、豚肉（ばら）、卵、無塩バター、ツナ油漬缶、みそ	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが	
14	日						
15	月	敬老の日					
16	火	ハヤシライス ほうれんそうとツナのサラダ おくらとたまごのスープ ヨーグルト	むぎちや さけチーズおにぎり	米、マヨネーズ、油、ごま	ヨーグルト（加糖）、卵、豚こま肉、ツナ油漬缶、さけ、チーズ	ほうれんそう、たまねぎ、トマト、にんじん、オクラ、エリンギ、コーン缶、しめじ、刻みのり	

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。

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	水	ごはん まぐろのてりやき ひじきまめ こまつなとあつあげのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう フルーツサンド	米、食パン、三温糖	牛乳、まぐろ、生揚げ、みそ、大豆（ゆで）	こまつな、もも缶、みかん缶、にんじん、しめじ、パイナップル、ひじき、しょうが、干ししいたけ	
18	木	くりごはん こうやどうふのオランダに こまつなのあえもの なめことだいこんのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ベジマフィン	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油、小麦粉	鶏こま肉、みそ、凍り豆腐、かつお節、牛乳、無縁バター、卵	バナナ、こまつな、だいこん、たまねぎ、なめこ、糸こんにゃく、ピーマン、にんじん、野菜ジュース、栗	
19	金	むぎいりわかめごはん さばととうふのナゲット ごぼうときゅうりのサラダ かぶのすましじる なし	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも	さつまいも、米、油、片栗粉、押麦、三温糖、白すりごま	牛乳、木綿豆腐、さば（水煮缶）、はんぺん、卵	なし、かぶ、ごぼう、かぶ・葉、きゅうり、コーン缶、生わかめ、しょうが、あおのり	
20	土	おやこどん マカロニサラダ あつあげとじゃがいものみそしる バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、食パン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、三温糖	牛乳、卵、生揚げ、鶏こま肉、みそ、チーズ、ハム	バナナ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、いちごジャム、刻みのり	
21	日						
22	月	パセリピラフ とりのマスタードソース ブロッコリーサラダ キウイフルーツ レタスとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ほうれんそうの むしカップケーキ	米、片栗粉、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、チーズ、ベーコン	キウイフルーツ、ブロッコリー、レタス、トマト、にんじん、ほうれんそう、生わかめ、パセリ	牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。
23	火	秋分の日					
24	水	ごはん あつやきたまごのちゅうかあんかけ だいこんのおかかあえ なすととうふのみそしる バナナ	むぎちや きなこおはぎ ※お彼岸	米、三温糖、油、片栗粉、ごま油、もち米、きな粉	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、かにかまぼこ、鶏がらスープ、かつお節	バナナ、だいこん、なす、たまねぎ、にんじん、いんげん、にら、生わかめ	
25	木	ビビンバどん ポテトサラダ しいたけとはくさいのスープ ミニフィッシュ なし	ぎゅうにゅう ミルクスティック パン	米、パン、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、ごま油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、ミニフィッシュ（味付け小魚、0～1歳児・しらす干し）、ハム、チーズ、みそ、鶏がらスープ	なし、ほうれんそう、チンゲンサイ、もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、しいたけ、しょうが	
26	金	なっとうごはん さけのいそべやき ごもくきんぴら さといものみそしる オレンジ	のむヨーグルト メープルクッキー	米、さといも、小麦粉、メープルシロップ、片栗粉、油、三温糖、白ごま、ごま油	納豆、ヨーグルト（ドリンク）、さけ、生揚げ、みそ、無塩バター、卵	オレンジ、ごぼう、ほうれんそう、にんじん、だいこん、糸こんにゃく、しいたけ、あおのり	
27	土	親子フェスティバル					
28	日						
29	月	ふりかけごはん いわしハンバーグ はなやさいのバターいため ひじきいりみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ミニボールドーナツ	米、パン粉、油、オリーブ油、三温糖	牛乳、いわしすり身、豚ひき肉、みそ、油揚げ、ベーコン、バター	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、糸こんにゃく、ひじき、しょうが	
30	火	ハヤシライス ほうれんそうとツナのサラダ おくらとたまごのスープ ヨーグルト	むぎちや さけチーズおにぎり	米、マヨネーズ、油、ごま	ヨーグルト（加糖）、卵、豚こま肉、ツナ油漬缶、さけ、チーズ	ほうれんそう、たまねぎ、トマト、にんじん、オクラ、エリンギ、コーン缶、しめじ、刻みのり	
1 か月（おやつ含む）平均栄養量 （表記：幼児/3歳未満児）		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		574/408 kcal 21.2/15.2 g 18.1/12.8 g 2.3/1.6 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.8/2.0 mg 235/166 mg 37/26 mg 4.9/3.5 g	



今年の十五夜は来月の10月6日だそうです。秋の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれる、一年に一度最も月が綺麗な夜をさします。スズムシの音色をBGMに、親子でゆったり月を眺めてみるのも良いですね。今月は保育園の災害備蓄食を使用したおやつを提供します。

