



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	※せきはん さばのたつたあげ あおなのちゅうかふうおひたし こまつなとなめこのみそしり りんご	むぎちや ヨーグルト カルシウムウエハース	もち米、片栗粉、油、ごま油、ごま(乾)、三温糖	ヨーグルト(加糖)、さば、鯛ごし豆腐、みそ、ささげ(乾)	りんご、ほうれんそう、こまつな、なめこ、もやし、切り干ししいごん、にんじん、しょうが	
2	土	マーボーどうふどん じゅがいものとさに たまごとわかめのスープ 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、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、みそ、かつお節	バナナ、キャベツ、ねぎ、にんじん、いちごジャム、生わかめ、しょうが	
3	日						牛乳・野菜ジュース
4	月	ごはん みそやきにく さといものごまあえ はんぺんときょうなすまじる りんご	ぎゅうにゅう クリームパン (天然酵母パン)	米、さといも、すりごま、ごま油、三温糖	牛乳、豚こま肉、はんぺん、白みそ	りんご、ほうれんそう、にんじん、きょうな、えのきだけ	
5	火	さんしょくどん もやしとわかめのすみそあえ きやべつとあぶらあげのみそしり みかん	ぎゅうにゅう レバーひとくちパイ	米、砂糖、油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、鶏レバー、みそ、油揚げ、粉チーズ	みかん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、生わかめ、しょうが、にんにく	
6	水	※きのこおこわ あきさけのゆうあんやき わふうボテトサラダ とうふとこまつなすまじる バナナ	ぎゅうにゅう シュガーラスク	米、じゃがいも、食パン、もち米、マヨネーズ、グラニュー糖、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、油揚げ、ツナ油漬缶、かつお節	バナナ、きゅうり、こまつな、にんじん、まいだけ、しめじ、糸こんにゃく、塩昆布、ゆず、干しこのり、こんぶ	牛乳・野菜ジュース
7	木	カレーうどん やさいいため ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちや しおこんぶチーズおにぎり	ゆでうどん、米、じゃがいも、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、豚ひき肉、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳)しらす干し)、チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、赤ビーマン、ピーマン、もやし、塩昆布	豆乳・飲むヨーグルト等です。
8	金	さんまのごまでりどん ちぐさに じゃがいもとたまねぎのみそしり かき	ぎゅうにゅう ※ブルーベリージャムサンド (目の愛護デー)	米、じゃがいも、食パン、小麦粉、油、砂糖、粉糖、ごま、三温糖	牛乳、さんま、みそ、生クリーム(乳脂肪)、ヨーグルト(無糖)、油揚げ	さんまのさかづき、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ブルーベリージャム、生わかめ、刻みのり	
9	土	おやこどん ちゅうかもやし だいこんとあつあげのみそしり バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、三温糖、砂糖、ごま油	牛乳、卵、生揚げ、鶏こま肉、みそ、無塩バター、きな粉	バナナ、もやし、たまねぎ、だいこん、きゅうり、糸みつば	
10	日						
11	月	むぎいりわかめごはん ローストチキン キャベツとコーンのサラダ いなかじる	ぎゅうにゅう メロンパン	米、メロンパン、さつまいも、押麦、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	みかん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが、にんにく	
12	火	もみじごはん かじきのみそやき きりぼしだいこんのにもの にらたまスープ	ぎゅうにゅう スイートポテト	さつまいも、米、砂糖、油、三温糖、ごま	牛乳、かじき、卵、みそ、油揚げ、バター、鶏がらスープ	洪坂さかづき、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、にんじん、にら、しいだけ	
13	水	ざっこまいごはん ようふうたまごやき ひじきサラダ とうふとまいたけのみそしり バナナ	ジョア ソースやきそば	米、焼きそばめん、ごま油、油、三温糖、ごま、きび(精白粒)	卵、木綿豆腐、魚肉ソーセージ、みそ、鶏ひき肉、牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、まいだけ、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、ひじき、干しこのり	
14	木	キヤロブパン(天然酵母パン) かれいのコーンマヨネーズやき キヤロットラペ はくさいとしめじのシチュー	むぎちや じゃことあおなにおにぎり	キヤロブパン(天然酵母パン)(0~1歳児)、食パン、米、マヨネーズ、小麦粉、オリーブ油、油	牛乳、かれい、ベーコン、ちりめんじゃこ、粉チーズ	りんご、にんじん、はくさい、ブロッコリー、しめじ、ほうれんそう、クリームコーン缶、干しほのれ、マーマレード	
15	金	アンパンマンライス ささみいりごぼうサラダ コンソメわかめスープ ゼリー	ぎゅうにゅう あまなつとうのとうふむしパン	米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま	牛乳、鶏ささみ、調製豆乳、絹ごし豆腐、魚肉ソーセージ、ベーコン	ごぼう、にんじん、こまつな、キャベツ、ミニトマト、コーン缶、生わかめ、干しほのれ、豆乳	
16	土	ハヤシライス さつまいものレモンに コーンクリームとたまごのスープ バナナ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド	米、さつまいも、食パン、砂糖、黒すりごま、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豚こま肉、卵、無塩バター	バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、チングンサイ、ねぎ、しめじ、レモン果汁	

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	ごはん みそやきにく さといものごまあえ はんぺんときょうなすまじる りんご	ぎゅうにゅう クリームパン (天然酵母パン)	米、さといも、すりごま、三温糖	牛乳、豚こま肉、はんぺん、白みそ	りんご、ほうれんそう、にんじん、きょうな、えのきだけ	
19	火	さんしょくどん もやしとわかめのすみそあえ きやべつとあぶらあげのみそしり みかん	ぎゅうにゅう レバーひとくちパイ	米、砂糖、油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、鶏レバー、みそ、油揚げ、粉チーズ	みかん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、生わかめ、しょうが、にんにく	
20	水	ごはん あきさけのゆうあんやき わふうボテトサラダ こまちふとこまつなすまじる ゼリー	ぎゅうにゅう シュガーラスク	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、グラニュー糖、油	牛乳、さけ、ツナ油漬缶、かつお節	ぎゅうり、こまつな、にんじん、塩昆布、ゆず、こんぶ	
21	木	カレーうどん やさいいため ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちや しおこんぶチーズおにぎり	ゆでうどん、米、じゃがいも、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、豚ひき肉、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳)しらす干し)、チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ビーマン、ピーマン、もやし、塩昆布	
22	金	さんまのごまでりどん ちぐさに とうふとまいたけのみそしり かき	ぎゅうにゅう ココアクッキー	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、砂糖、ごま	牛乳、さんま、みそ、バター、油揚げ、卵、木綿豆腐	洪坂さかづき、もやし、ほうれんそう、まいだけ、にんじん、生わかめ、あさつき、刻みのり	
23	土	おやこどん ちゅうかもやし だいこんとあつあげのみそしり バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、三温糖、砂糖、ごま油	牛乳、卵、生揚げ、鶏こま肉、みそ、無塩バター、きな粉	バナナ、もやし、たまねぎ、だいこん、きゅうり、糸みつば	
24	日						
25	月	むぎいりわかめごはん ローストチキン キャベツとコーンのサラダ いなかじる	ぎゅうにゅう メロンパン	米、メロンパン、さつまいも、押麦、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	みかん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが、にんにく	
26	火	もみじごはん かじきのみそやき きりぼしだいこんのにもの にらたまスープ	ぎゅうにゅう スイートポテト	さつまいも、米、砂糖、油、三温糖、ごま	牛乳、かじき、卵、白みそ、油揚げ、バター	洪坂さかづき、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、にんじん、にら、しいだけ	
27	水	ざっこまいごはん ようふうたまごやき ひじきサラダ じやがいもとたまねぎのみそしり バナナ	牛乳 ベジマフィン	米、じゃがいも、ごま油、油、三温糖、雑穀米、ごま	卵、みそ、鶏ひき肉、牛乳、無塩バター	バナナ、たまねぎ、もやし、きゅうり、野菜ジュース、にんじん、生わかめ、ひじき、干しこのり	
28	木	キヤロブパン(天然酵母パン) かれいのコーンマヨネーズやき キヤロットラペ はくさいとしめじのシチュー	むぎちや じゃことあおなにおにぎり	キヤロブパン(天然酵母パン)(0~1歳児)、食パン、米、マヨネーズ、小麦粉、オリーブ油、油	牛乳、かれい、ベーコン、ちりめんじゃこ、粉チーズ	りんご、にんじん、はくさい、ブロッコリー、しめじ、ほうれんそう、クリームコーン缶、干しほのれ、マーマレード	
29	金	※ハロウインカレー ごぼうサラダ コンソメわかめスープ ゼリー	ぎゅうにゅう かぼちゃのカップケーキ	米、じゃがいも、マヨネーズ、牛乳、鶏もも肉(細かめ)、バター	牛乳、かぼちゃのカップケーキ	ごぼう、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、コーン缶、生わかめ	
30	土	ハヤシライス さつまいものレモンに コーンクリームとたまごのスープ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド	米、さつまいも、食パン、砂糖、黒すりごま、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豚こま肉、卵、無塩バター	バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、チングンサイ、ねぎ、しめじ、レモン果汁	
31	日						

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	551/383 kcal	鉄	2.2/1.6 mg
	たんぱく質	20.3/14.2 g	カルシウム	221/152 mg
	脂 質	16.5/11.5 g	ビタミンC	30/20 mg
	塩 分	2.2/1.6 g	食物繊維	4.9/3.5 g

今月は、目の愛護デーにはみんな大好きブルーベリージャムサンドやハロウインにはハロウインカレーかかぼちゃのカップケーキが登場します。お楽しみに!!
朝晩、ひんやりする日も増えてきます。脳にエネルギーを与え、体を温かくする朝食をしっかり食べましょうね。

