

| 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<br>午前おやつ |    | 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<br>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                                 |                |    |    |   |   |  | 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  | 日 |   |                           |  |  |  |                |    | 17 | 火   | ごはん<br>あじのなんばんづけ<br>おくらのこんぶあえ<br>はんぺんとこまつなのおすまし バナナ | ぎゅうにゅう<br>だいがくいも   | 米、さつまいも、油、砂糖、牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚<br>オレンジ、日本かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、のり | 牛乳、あじ、はんぺん  | バナナ、オクラ、ごまつな、にんじん、えのきだけ、塩昆布 |                |
| 2  | 月 | ※あずきごはん<br>とりにくのてりやき<br>ほうれんそうともやしのりあえ<br>かぼちゃのみぞしる オレンジ        | ぎゅうにゅう<br>メープルロールパン       | 米、ロールパン、砂糖、ごま油、ごま、油<br>牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚<br>オレンジ(乾)                              | 牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚<br>オレンジ、日本かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、のり            |  |                | 18 | 水  | もずくどん<br>ブロッコリーのゴママヨあえ<br>じゃがいもとごぼうのみぞしる ゼリー                    | ぎゅうにゅう<br>こくとうむしパン                                  | 米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、黒砂糖、砂糖、すりごま、油<br>牛乳、豚ひき肉、みそ  | 牛乳、豚ひき肉、みそ   | ブロッコリー、おきなわもずく、にんじん、ごぼう、赤ビーマン、黄ビーマン、コン、わけぎ                |                             |                |
| 3  | 火 | ごはん<br>あじのなんばんづけ<br>おくらのこんぶあえ<br>はんぺんとこまつなのおすまし バナナ             | ぎゅうにゅう<br>だいがくいも          | 米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、黒ごま<br>牛乳、あじ、はんぺん                                       | 牛乳、あじ、はんぺん   | バナナ、オクラ、ごまつな、にんじん、えのきだけ、塩昆布                |                | 19 | 木  | はつがげんまいしりわかめごはん<br>かじきまぐろのレモンソースかけ<br>ズッキーニのサラダ<br>ひじたまスープ メロン  | ジョア<br>スパゲティナポリタン                                   | 米、スパゲッティ、発芽玄米、油、小麦粉、片栗粉、砂糖、すりごま、ごま油<br>かじき、卵、鶏こま肉、ワインナー、バター、粉チーズ<br>ズッキーニのサラダ<br>ひじたまスープ メロン | 牛乳、豚ひき肉、みそ<br>スパゲティナポリタン<br>メロン                              | メロン、ほうれんそう、ズッキーニ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、ビーマン、ねぎ、コーン、レモン果汁、ひじき |                             |                |
| 4  | 水 | もずくどん<br>ブロッコリーのゴママヨあえ<br>じゃがいもとごぼうのみぞしる ゼリー                    | ぎゅうにゅう<br>こくとうむしパン        | 米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、黒砂糖、砂糖、すりごま、油<br>牛乳、豚ひき肉、みそ                                | 牛乳、豚ひき肉、みそ   | ブロッコリー、おきなわもずく、にんじん、ごぼう、赤ビーマン、黄ビーマン、コン、わけぎ |                | 20 | 金  | みぞれうどん<br>じゃがいものあまみそ<br>ミニフィッシュ すいか                             | むぎちや<br>えだまめチーズ<br>おにぎり                             | うどん、じゃがいも、米、砂糖、ごま油<br>木綿豆腐、豚肉はら肉、うずら卵、かまぼこ、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児しらす干し)、チーズ、みそ                 | 木綿豆腐、豚肉はら肉、うずら卵、かまぼこ、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児しらす干し)、チーズ、みそ       | すいか、だいこん、なめこ、えだまめ、葉ねぎ                                     |                             |                |
| 5  | 木 | はつがげんまいしりわかめごはん<br>かじきまぐろのレモンソースかけ<br>ズッキーニのサラダ<br>ひじたまスープ メロン  | ジョア<br>スパゲティナポリタン         | 米、スパゲッティ、発芽玄米、油、小麦粉、片栗粉、砂糖、すりごま、ごま油<br>かじき、卵、鶏こま肉、ワインナー、バター、粉チーズ             | メロン、ほうれんそう、ズッキーニ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、ビーマン、ねぎ、コーン缶、レモン果汁、ひじき |  |                | 21 | 土  | シーチキンごはん<br>ジャーマンポテト<br>こまつなとあつあげのみぞしる バナナ                      | ぎゅうにゅう<br>りんごジャムサンド                                 | 米、じゃがいも、食パン、砂糖、油<br>牛乳、卵、生揚げ、ツナ油漬缶、みそ、ベーコン   | 牛乳、卵、生揚げ、ツナ油漬缶、みそ、ベーコン                                       | バナナ、こまつな、たまねぎ、りんごジャム、にんじん、糸こんにゃく、刻みのり                     |                             |                |
| 6  | 金 | みぞれうどん<br>じゃがいものあまみそ<br>ミニフィッシュ すいか                             | むぎちや<br>えだまめチーズ<br>おにぎり   | うどん、じゃがいも、米、砂糖、ごま油<br>木綿豆腐、豚肉はら肉、うずら卵、かまぼこ、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児しらす干し)、チーズ、みそ | 木綿豆腐、豚肉はら肉、うずら卵、かまぼこ、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児しらす干し)、チーズ、みそ     | すいか、だいこん、なめこ、えだまめ、葉ねぎ                      |                | 22 | 日  |   |   |  |  |   |                             |                |
| 7  | 土 | シーチキンごはん<br>ジャーマンポテト<br>こまつなとあつあげのみぞしる バナナ                      | ぎゅうにゅう<br>りんごジャムサンド       | 米、じゃがいも、食パン、砂糖、油<br>牛乳、卵、生揚げ、ツナ油漬缶、みそ、ベーコン                                   | バナナ、こまつな、たまねぎ、りんごジャム、にんじん、糸こんにゃく、刻みのり                      |  |                | 23 | 月  | バセリピラフ<br>とりむねにくのチーズころもやき<br>だいこんのおかかサラダ<br>たまごとレタスのスープ ゼリー     | ヤクルト<br>※ひやしちゅうか                                    | 生中華めん、米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油、すりごま<br>鶏むね肉、卵、ハム、ベーコン、粉チーズ、バター、かつお節                                | 牛乳、卵、ハム、ベーコン、粉チーズ、バター、かつお節                                   | だいこん、レタス、トマト、きゅうり、いんげん、バセリ、レモン果汁、コーン缶                     |                             |                |
| 8  | 日 | 山の日   |                           |  |  |  |                | 24 | 火  | なつやさいカレー<br>キャベツとかにかまのあえもの<br>しめじのみぞしる ヨーグルト                    | ぎゅうにゅう<br>ミルクスティックパン                                | 米、油、パン<br>牛乳、ヨーグルト   | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚こま肉、みそ、かにかまぼこ                             | キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、なす、にんじん、いんげん、あさつき                      |                             |                |
| 9  | 月 | 振替休日  |                           |  |  |  |                | 25 | 水  | ざっこくまいごはん<br>さけのコーンマヨネーズやき<br>トマトとあおじそのサラダ<br>モロヘイヤのみぞしる すいか    | ぎゅうにゅう<br>バターシュガー クッキー                              | 米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、雑穀米、ごま油、グラニュー糖<br>牛乳、さけ、みそ、バター、卵、粉チーズ                                       | 牛乳、さけ、みそ、バター、卵、粉チーズ  | すいか、トマト、モロヘイヤ、たまねぎ、しいたけ、クリームコーン、あおじそ                      |                             |                |
| 10 | 火 | なつやさいカレー<br>キャベツとかにかまのあえもの<br>しめじのみぞしる ヨーグルト                    | ぎゅうにゅう<br>ミルクスティックパン      | 米、油、パン<br>牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚こま肉、みそ、かにかまぼこ                                   | キヤペツ、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、なす、にんじん、いんげん、あさつき                       |  |                | 26 | 木  | バターボール(天然酵母パン)<br>パンブキンオムレツ<br>ブロッコリーサラダ ミニフィッシュ<br>コンソメスープ バナナ | ぎゅうにゅう<br>※やきとうもろこし                                 | ロールパン、(0~1歳児、食パン)、砂糖<br>牛乳、卵、ハム、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児、しらす干し)、バター                              | 牛乳、卵、ハム、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児、しらす干し)、バター                      | どうろこし、バナナ、ブロッコリー、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん                      |                             |                |
| 11 | 水 | ざっこくまいごはん<br>さけのコーンマヨネーズやき<br>トマトとあおじそのサラダ<br>モロヘイヤのみぞしる すいか    | ぎゅうにゅう<br>バターシュガー クッキー    | 米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、雑穀米、ごま油、グラニュー糖<br>牛乳、さけ、みそ、バター、卵、粉チーズ                       | すいか、トマト、モロヘイヤ、たまねぎ、しいたけ、クリームコーン、あおじそ                       |  |                | 27 | 金  | ごはん<br>さばのゆかりあげ<br>きんぴらごぼう<br>だいこんのみぞしる オレンジ                    | むぎちや<br>※アイスクリーム<br>ビスケット オレンジ                      | 米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま、ごま油<br>アイスクリーム(0~1歳児)、さば、生揚げ、みそ  | アイスクリーム(0~1歳児、ヨーグルト)、さば、生揚げ、みそ                               | オレンジ、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが                                |                             |                |
| 12 | 木 | バターボール(天然酵母パン)<br>パンブキンオムレツ<br>ブロッコリーサラダ ミニフィッシュ<br>コンソメスープ バナナ | ぎゅうにゅう<br>※やきとうもろこし       | ロールパン、(0~1歳児、食パン)、砂糖<br>牛乳、卵、ハム、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児、しらす干し)、バター              | とうもろこし、バナナ、ブロッコリー、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん                      |  |                | 28 | 土  | たにんどん<br>マカロニサラダ<br>ほうれんそうのみぞしる バナナ                             | ぎゅうにゅう<br>シナモンシュガー サンド                              | 米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、グラニュー糖、砂糖<br>牛乳、卵、木綿豆腐、豚こま肉、みそ、バター  | 牛乳、卵、木綿豆腐、豚こま肉、みそ、バター  | バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、刻みのり                            |                             |                |
| 13 | 金 | ごはん<br>さばのゆかりあげ<br>きんぴらごぼう<br>だいこんのみぞしる オレンジ                    | むぎちや<br>※アイスクリーム<br>ビスケット | 米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま、ごま油<br>アイスクリーム(0~1歳児)、さば、生揚げ、みそ                            | オレンジ、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが                                 |  |                | 29 | 日  |   |   |  |  |   |                             |                |
| 14 | 土 | たにんどん<br>マカロニサラダ<br>ほうれんそうのみぞしる バナナ                             | ぎゅうにゅう<br>シナモンシュガー サンド    | 米、油パン、マカロニ、マヨネーズ、グラニュー糖、砂糖<br>牛乳、卵、不綿豆腐、豚こま肉、みそ、バター                          | バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、刻みのり                             |  |                | 30 | 月  | むぎいりコーンごはん<br>とりにくのてりやき<br>ほうれんそうともやしのりあえ<br>かぼちゃのみぞしる オレンジ     | ぎゅうにゅう<br>メープルロールパン                                 | 米、ロールパン、押麦、砂糖、ごま油、ごま油<br>牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚   | 牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚  | オレンジ、日本かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、コーン、のり                        |                             |                |
| 15 | 日 |   |                           |  |  |  |                | 31 | 火  | ごはん<br>あじのなんばんづけ<br>おくらのこんぶあえ<br>はんぺんとこまつなのおすまし バナナ             | ぎゅうにゅう<br>だいがくいも                                    | 米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、黒ごま   | 牛乳、あじ、はんぺん   | バナナ、オクラ、ごまつな、にんじん、えのきだけ、塩昆布                               |                             |                |
| 16 | 月 | むぎいりコーンごはん<br>とりにくのてりやき<br>ほうれんそうともやしのりあえ<br>かぼちゃのみぞしる オレンジ     | ぎゅうにゅう<br>メープルロールパン       | 米、ロールパン、押麦、砂糖、ごま油、ごま油<br>牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚                                       | オレンジ、日本かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、コーン、のり                         |  |                |    |    |   |   |  |  |   |                             |                |

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。  
\*今月より、1か月平均栄養量を3歳未満児も表記しています。

旬のお野菜 <真っ赤なトマト>  
<大きなかぼちゃ> トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用があり、ストレスに強い体を作ります。  
かぼちゃは体を温める効果があります。クーラーで冷えすぎたり水遊びで冷えた体に最適です。

●トマトはつるつるしていて水に浮いたり、かぼちゃはごつごつしているし切ると黄色だったり。是非お子さんと触れたり食べたりしてみて下さい。

|       |              |       |            |
|-------|--------------|-------|------------|
| エネルギー | 583/405 kcal | 鉄     | 2.6/1.8 mg |
| たんぱく質 | 21.4/14.9 g  | カルシウム | 230/159 mg |
| 脂 質   | 16.4/11.2 g  | ビタミンC | 37/26 mg   |
| 塩 分   | 2.2/1.5 g    | 食物繊維  | 4.2/2.9 g  |