

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	土	おやこどん ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖 牛乳、卵、鶏こま肉、みそ、無塩バター、ハム、きな粉	牛乳、豚、鶏こま肉、みそ、無塩バター、ハム、きな粉 バナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、わかめ(生)、刻みのり		
2	日						
3	月	カレーライス ほうれんそうとコーンのサラダ かぶとあつあげのみそしる りんご	ぎゅうにゅう メロンパン	米、パン、じゃがいも、油、砂糖、オリーブ油 牛乳、生揚げ、豚こま肉、みそ	りんご、ほうれんそう、かぶ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、生わかめ		
4	火	※せきはん ぐいりあつやきたまご ひじきまめ きりぼしだいこんのみそしる バナナ	むぎちゃ だしちゃづけ	もち米、米、砂糖、焼ふ、油、卵、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、みそ、大豆(ゆで)、油揚げ、あずき(乾)	バナナ、トマト、こまつな、切りにんじん、万能ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、みつば、ひじき、刻みのり		
5	水	ごはん あげさばのネギソース きんぴられんこん かきたまじる ゼリー	ぎゅうにゅう レバーひとくちパイ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、三温糖、黒ごま 牛乳、さば、卵、鶏レバー、粉チーズ	れんこん、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ		
6	木	かぼちゃのほうとうふううどん プロッコリーのごまあえ ミニフィッシュ ヨーグルト	やさいジュース セサミクッキー	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、ごま油、すりごま(白) ヨーグルト(加糖)、豚肉(はら)、みそ、バター、油揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児、しらす干し)、卵、牛乳	野菜ジュース、だいこん、かぼちゃ、プロッコリー、にんじん、しめじ、ねぎ		
7	金	※おにぎり(2種類) とりにくのしおからあけ マカロニサラダ やさいスープ みかん	ぎゅうにゅう ※ブルーベリー クリームサンド	米、食パン、粉糖、ごま油、砂糖、オリーブ油、マヨネーズ、マカロニ	牛乳、鶏もも肉、生クリーム(乳脂肪)、ヨーグルト(無糖)、かつお節、ウインナー	ゆでうどん、小麦粉、マヨネーズ、バター、油揚げ、すりごま(白)	ヨーグルト(加糖)、豚肉(はら)、みそ、バター、油揚げ、すりごま(白)
8	土	さんしょくまぜごはん かぼちゃのあまに とうふとわかめのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズロール	米、ロールパン、砂糖、三温糖、マヨネーズ	牛乳、不綿豆腐、ツナ油漬缶、卵、スライスチーズ、みそ、ハム、バター	バナナ、かぼちゃ、ほうれんそう、生わかめ、ねぎ	
9	日						
10	月	スポーツの日					
11	火	ちゅうかどん はるさめサラダ わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう こくとうスティックパン	米、ロールパン、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、不綿豆腐、豚肉(もも・脂身付)、うずら卵水煮、なると	はくさい、たまねぎ、みかん缶、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、生わかめ、ねぎ、たまねぎ、干し芋、干し豆	
12	水	げんまいいりコーンごはん さんまのごまでりやき こまつなとこんにゃくのおかかあえ キャベツとたまねぎのみそしる バナナ	ジョア スパゲティナポリタン	米、スパゲッティ、発芽玄米、片栗粉、ごま、油、砂糖	さんま、みそ、ウインナー、かつお節	さんま、みそ、ウインナー、かつお節	バナナ、こまつな、たまねぎ、ごぼう、刻みのり
13	木	バターポール(天然酵母パン) ミートポール かぼちゃのサラダ ミニフィッシュ はくさいとまいたけのシチュー みかん	むぎちゃ やきおにぎり	ロールパン(0~1歳児食パン)、米、パン粉、マヨネーズ、油、片栗粉、食パン	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)、ベーコン、ヨーグルト(無糖)、バター	むぎちゃ、やきおにぎり	はくさい、たまねぎ、みかん缶、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、生わかめ、ねぎ、ピーマン、干し芋、干し豆
14	金	※きのこおこわ さわらのゆうあんやき チングンサイのナムル とうふとみつばのすまじる りんご	ぎゅうにゅう スイートポテト	さつまいも、米、もち米、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、さわら、不綿豆腐、油揚げ、バター、生クリーム	りんご、チングンサイ、えのきだけ、もやし、まいたけ、しめじ、にんじん、糸こんにゃく、みつば、ゆず、干し芋	りんご、チングンサイ、えのきだけ、もやし、まいたけ、しめじ、にんじん、糸こんにゃく、みつば、ゆず、干し芋
15	土	おやこどん ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、鶏こま肉、みそ、無塩バター、ハム、きな粉	バナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、わかめ(生)、刻みのり	バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、わかめ(生)、刻みのり
16	日						

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



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	月	カレーライス ほうれんそうとコーンのサラダ かぶとあつあげのみそしる りんご	ぎゅうにゅう メロンパン	米、パン、じゃがいも、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、生揚げ、豚こま肉、みそ	りんご、ほうれんそう、かぶ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、生わかめ	
18	火	※せきはん ぐいりあつやきたまご ひじきまめ きりぼしだいこんのみそしる バナナ	むぎちゃ だしちゃづけ	もち米、米、砂糖、焼ふ、油、ごま油	卵、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、みそ、大豆(ゆで)、油揚げ、あずき(乾)	バナナ、トマト、こまつな、切りにんじん、万能ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、みつば、ひじき、刻みのり	
19	水	ごはん あげさばのネギソース きんぴられんこん かきたまじる ゼリー	ぎゅうにゅう レバーひとくちパイ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、三温糖、黒ごま	牛乳、さば、卵、鶏レバー、粉チーズ	れんこん、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ	
20	木	かぼちゃのほうとうふううどん プロッコリーのゴママヨあえ ミニフィッシュ ヨーグルト	やさいジュース セサミクッキー	ゆでうどん、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油、すりごま(白)	ヨーグルト(加糖)、豚肉(はら)、みそ、バター、油揚げ、すりごま(白)	野菜ジュース、だいこん、かぼちゃ、プロッコリー、にんじん、しめじ、ねぎ	
21	金	わかめごはん バジルチキン だいこんのおかかサラダ ふゆやさいスープ みかん	ぎゅうにゅう ※ブルーベリー クリームサンド	米、食パン、粉糖、オリーブ油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム(乳脂肪)、ヨーグルト(無糖)、かつお節	みかん、だいこん、キャベツ、かぶ、トマト、にんじん、かぶ、葉、いんげん、ブルーベリージャム、にんにく	
22	土	運動会					
23	日						
24	月	ごはん カレイのにつけ ほうれんそうののりあえ じゃがいもとごぼうのみそしる かき	ぎゅうにゅう とうふドーナツ	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま(乾)、ごま油、粉糖	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、みそ、卵	洪抜きかき、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、刻みのり	
25	火	ちゅうかどん はるさめサラダ わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう こくとうスティックパン	米、ロールパン、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚肉(もも・脂身付)、うずら卵水煮、なると	はくさい、たまねぎ、みかん缶、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、生わかめ、ねぎ、ビーマン、干し芋、干し豆	
26	水	げんまいいりコーンごはん さんまのごまでりやき こまつなとこんにゃくのおかかあえ キャベツとたまねぎのみそしる バナナ	ジョア スパゲティナポリタン	米、スパゲッティ、発芽玄米、片栗粉、ごま、油、砂糖	さんま、みそ、ウインナー、かつお節	バナナ、こまつな、たまねぎ、ごぼう、刻みのり	
27	木	バターポール(天然酵母パン) ミートポール かぼちゃのサラダ ミニフィッシュ はくさいとまいたけのシチュー みかん	むぎちゃ やきおにぎり	ロールパン(0~1歳児食パン)、米、パン粉、マヨネーズ、油、片栗粉、食パン	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)、ベーコン、ヨーグルト(無糖)、バター	みかん、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、にんじん、トマトピューレ	
28	金	※きのこおこわ さわらのゆうあんやき チングンサイのナムル とうふとみつばのすまじる りんご	ぎゅうにゅう スイートポテト	さつまいも、米、もち米、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、さわら、不綿豆腐、油揚げ、バター、生クリーム	りんご、チングンサイ、えのきだけ、もやし、まいたけ、しめじ、糸こんにゃく、みつば、ゆず、干し芋	
29	土	あじのこまでりん ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖、小麥粉、油、ごま	牛乳、あじ、みそ、無塩バター、ハム、きな粉	バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、わかめ(生)、刻みのり	
30	日						
31	月	※ハロウインカレー ほうれんそうとコーンのサラダ かぶとあつあげのみそしる みかん	ぎゅうにゅう ※かぼちゃの カッペーケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、生揚げ、豚こま肉、みそ、バター	みかん、ほうれんそう、かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、生わかめ	

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	563/397 kcal	鉄	2.6/1.9 mg
	たんぱく質	21.1/14.7 g	カルシウム	230/159 mg
	脂 質	18.3/12.6 g	ビタミンC	34/23 mg
	塩 分	2.4/1.7 g	食 物 繊 維	5.1/3.6 g

10日は“目の愛護デー”です。子どもたちに人気のブルーベリークリームサンドをおやつに提供する予定です。その他に今月は旬のきのこやお芋を使ったメニューへハロウインには、おばけカレー、かぼちゃのカッペーケーキを予定しています。お楽しみに



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。