

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	日						
2	月	ごはん さばのケチャップソース きんぴられんこん かきたまじる	ゼリー	ぎゅうにゅう メロンパン	米、パン、片栗粉、油、砂糖、ごま油、三温糖、黒ごま	牛乳、さば、卵	れんこん、ほつれんそう、しめじ、にんじん、しょうが
3	火	カレーライス ☆全クラス、食育活動日 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 レバーひとくちパイ	米、じゃがいも、油、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚こま肉、みそ、鶏レバー、粉チーズ、ハム	みかん、ほつれんそう、たまねぎ、かぶ、にんじん、コーン缶、生わかめ、にんにく、しめじ、きゅうり
4	水	※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	むぎちや だしちゃづけ	もち米、米、砂糖、焼か、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、にんじん、万能ねぎ、切り干しだいこん、ひじき、干しいたけ、みつば、刻みのり
5	木	かぼちゃのほうとうふううどん ブ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 おからマーブルケーキ	ゆでうどん、砂糖、小麦粉、油、すりごま(白)、三温糖	野菜ジュース、だいこん、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、ねぎ	野菜ジュース、だいこん、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、ねぎ
6	金	むぎりふりかけごはん バジルチキン だいこんのおかかサラダ こうやどうふいりトマトシチュー	みかん	ぎゅうにゅう スイートポテト	さつまいも、米、砂糖、押麦、小麦粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、バター、ベーコン、練り豆腐、生クリーム、かつお節	みかん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、ホールマト缶詰、いんげん、にんにく
7	土	ツナのさんしょくまぜごはん かぼちゃのあまに わかめとねぎのみそしる	バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、砂糖、三温糖、マヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、卵、みそ	バナナ、かぼちゃ、ほうれんそう、生わかめ、ねぎ、りんごジャム
8	日						
9	月	スポーツの日					
10	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	10月10日は 目の愛護 デー	ぎゅうにゅう ※ブルーベリー クリームサンド	米、食パン、はるさめ、砂糖、片栗粉、粉糖、ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚肉(もも)、うずら卵水煮、生クリーム(乳脂肪)、ヨーグルト(無糖)、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、ブルーベリー、じゅわい、干しいたけ、しょうが
11	水	なつとうごはん あじのごまわりやき 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	ヤクルト スパゲティナポリタン	米、スパゲッティ、小麦粉、油、砂糖、ごま	あじ、納豆、みそ、ウインナー、かつお節、挽きわり納豆、ヤクルト	バナナ、こまつな、たまねぎ、キャベツ、糸こんにゃく、にんじん、ビーマン、コーン缶
12	木	キャロブパン(天然酵母パン) ミートボール かぼちゃのサラダ はくさいとまいたけのシチュー	みかん	むぎちや きつねにぎり	キャロブパン(天然酵母パン)(0~1歳、食パン)、米、パン粉、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、食パン	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、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、じゅわい
13	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 こくとうスティックパン	米、パン、もち米、油、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、油揚げ	りんご、チングンサイ、えのき、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、干しいたけ、こんぶ
14	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 くろゴマサンド	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖、黒すりごま	牛乳、卵、鶏こま肉、みそ、無塩バター、ハム	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
15	日						
16	月	ごはん さばのケチャップソース きんぴられんこん かきたまじる	ゼリー	ぎゅうにゅう メロンパン	米、パン、片栗粉、油、砂糖、ごま油、三温糖、黒ごま	牛乳、さば、卵	れんこん、ほつれんそう、しめじ、にんじん、しょうが

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	火	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	みかん	ぎゅうにゅう レバーひとくちパイ	米、じゃがいも、油、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚こま肉、みそ、鶏レバー、粉チーズ、ハム	みかん、ほつれんそう、たまねぎ、かぶ、にんじん、コーン缶、生わかめ、にんにく、しめじ、きゅうり
18	水	ざっこくまいごはん 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	むぎちや だしちゃづけ	米、砂糖、焼か、雑穀米、油、ごま油	卵、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、みそ、大豆(ゆで)、油揚げ	バナナ、トマト、こまつな、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	木	かぼちゃのほうとうふううどん ブ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 おからマーブルケーキ	ゆでうどん、砂糖、小麦粉、油、すりごま(白)、三温糖	ヨーグルト(加糖)、豚肉(はら)、おから、卵、バター、みそ、油揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳、しらす干し)	野菜ジュース、だいこん、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、ねぎ
20	金	むぎりふりかけごはん バジルチキン だいこんのおかかサラダ こうやどうふいりトマトシチュー	みかん	ぎゅうにゅう スイートポテト	さつまいも、米、砂糖、押麦、小麦粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、バター、ベーコン、練り豆腐、生クリーム、かつお節	みかん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、ホールマト缶詰、いんげん、にんにく
21	土	親子フェスティバル					
22	日						
23	月	ごはん カレイのつけ ほうれんそうのりあえ じゃがいもとごぼうのみそしる	かき	ぎゅうにゅう コーンドーナツ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ごま(乾)、ごま油、粉糖	牛乳、かれい、みそ、卵	洪波きかき、ほつれんそう、クリームコーン缶、にんじん、ごぼう、刻みのり
24	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 ブルーベリー クリームサンド	米、食パン、はるさめ、砂糖、片栗粉、粉糖、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、生クリーム(乳脂肪)、ヨーグルト(無糖)、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、ブルーベリー、ジャム、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、じゅわい
25	水	なつとうごはん あじのごまわりやき 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	ヤクルト スパゲティナポリタン	米、スパゲッティ、小麦粉、油、砂糖、ごま	あじ、納豆、みそ、ウインナー、かつお節、挽きわり納豆、ヤクルト	バナナ、こまつな、たまねぎ、キャベツ、糸こんにゃく、にんじん、ビーマン、コーン缶
26	木	キャロブパン(天然酵母パン) ミートボール かぼちゃのサラダ はくさいとまいたけのシチュー	みかん	むぎちや きつねにぎり	キャロブパン(天然酵母パン)(0~1歳、食パン)、米、パン粉、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、食パン	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、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、じゅわい
27	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 レーズンスティックパン	米、パン、もち米、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さわら、木綿豆腐、油揚げ	りんご、チングンサイ、えのき、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、干しいたけ、こんぶ
28	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 くろゴマサンド	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖、黒すりごま	牛乳、卵、鶏こま肉、みそ、無塩バター、ハム	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
29	日						
30	月	ごはん さばのケチャップソース きんぴられんこん かきたまじる	かき	ぎゅうにゅう ブリオッシュ (天然酵母パン)	米、パン、片栗粉、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さば	れんこん、ほつれんそう、しめじ、にんじん、しょうが
31	火	※ハロウィンおばけカレー 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 ※かぼちゃのタルト	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚こま肉、卵、クリームチーズ、ハム	みかん、ほつれんそう、かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、生わかめ、きゅうり

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 576/404 kcal

たんぱく質 21.2/14.9 g

脂 質 18.3/12.9 g

塩 分 2.4/1.7 g

鉄 2.6/1.8 mg

カルシウム 228/153 mg

ビタミンC 35/24 mg

食物繊維 5.1/3.6 g

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。

10月10日は目の愛護デーです。目に良いとされている、アントシアニンやビタミンAが含まれる“ブルーベリー”を使った、ブルーベリークリームサンドは子どもたちに人気のおやつです。ハロウィンにはおばけカレーや、かぼちゃのタルトを予定しています。

おいしい!