

日	曜	昼食献立名	午後のおやつ	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	火	※せきはん とりにくのてりやき キウイフルーツ れんこんのわふうサラダ こまつなとかぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	もち米、ロールパン、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ、ささげ(乾)	キウイフルーツ、かぼちゃ、れんこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、ひじき	
2	水	ごはん カレイのつけ かぼちゃのあまに かぶとわかめのすましる バナナ	ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン	米、スパゲッティ、砂糖、油	かれい、木綿豆腐、ワインナー、牛乳	バナナ、かぼちゃ、かぶ、かぶ葉、ピーマン、コーン缶、生わかめ	
3	木	カレーライス カリフラワーとブロッコリーのサラダ キャベツとえのきのみそしる ミニフィッシュ みかん	ぎゅうにゅう おふラスク	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、小町葱、油	牛乳、豚こま肉、みそ、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~2歳児・しらす干し)	みかん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、えのきたけ	
4	金	ざっこまいごはん さばのケチャップソース ヨーグルト こまつなとこんにゃくのあえもの じやがいもとチングンサイのすましる	むぎちや しおこんぶチーズ おにぎり	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、雑穀米	ヨーグルト(加糖)、さば、チーズ	こまつな、チングンサイ、糸こんにゃく、ねぎ、にんじん、塩昆布、しょうが	
5	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 りんごジャムサンド	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、鶏こま肉、木綿豆腐、みそ、チーズ	バナナ、たまねぎ、だいこん、りんごジャム、きゅうり、にんじん、生わかめ、刻みのり	
6	日						
7	月	ごはん かじきのバターしょうゆソテー もやしときゅうりのゆかりあえ ほうれんそういりかきたまじる みかん	ぎゅうにゅう コーントースト	米、食パン、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、かじき、卵、バター、とろけるチーズ	みかん、もやし、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、クリームコーン缶、えのきたけ	
8	火	かぼちゃのほうとうふううどん キャベツとトマトのこんぶあえ ミニフィッシュ ゼリー	むぎちや やきおにぎり	ゆでうどん、米ごま油、油、ごま	豚肉(ばら)、油揚げ、みそ、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~2歳児・しらす干し)	だいこん、かぼちゃ、トマト、にんじん、キャベツ、しめじ、ねぎ、しょうが、塩昆布	
9	水	ごはん おこのみやきふうたまごやき ひじきまめ きりばしだいこんのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう レバーひとくちパイ	米、マヨネーズ、小町葱、砂糖、油、すりごま(白)、ごま油	牛乳、卵、みそ、大豆(ゆで)、鶏レバー、油揚げ、かつお節、粉チーズ	バナナ、キャベツ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、切り干し大いこん、ひじき、にんにく、あおのり	
10	木	ちゅうかどん はるさめサラダ とうふとえのきのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ※ブルーベリーマフィン	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、卵、豚肉(もも・脂身付)、うずら卵水煮缶、なると、バター、鶏がらスープ	はくさい、たまねぎ、ブルーベリージャム、みかん缶、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが	
11	金	おにぎり(2種) とりにくのてりやき、ワインナー ブロッコリーのサラダ こまつなとかぼちゃのみそしる みかん	ぎゅうにゅう ふんわり かぼちゃパン	米、かぼちゃロールパン、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ、ワインナー	みかん、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、にんじん	
12	土	わふうあんかけどん さつまいものサラダ こまつなとあぶらあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ココアサンド	米、さつまいも、食パン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、みそ、油揚げ、無塩バター	バナナ、こまつな、はくさい、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん	
13	日						
14	月	スポーツの日					
15	火	※きのこおこわ キウイフルーツ さわらのゆうあんやき ほうれんそうのごまあえ キャベツとえのきのみそしる	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、ロールパン、もち米、油、ごま、砂糖	牛乳、さわら、油揚げ、みそ	キウイフルーツ、ほうれんそう、えのきたけ、まいたけ、しめじ、にんじん、糸こんにゃく、ゆず、干しいたけ、キャベツ	
16	水	ごはん カレイのつけ かぼちゃのあまに かぶとわかめのすましる バナナ	ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン	米、スパゲッティ、砂糖、油	かれい、木綿豆腐、ワインナー、牛乳	バナナ、かぼちゃ、かぶ、かぶ葉、ピーマン、コーン缶、生わかめ	

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。



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



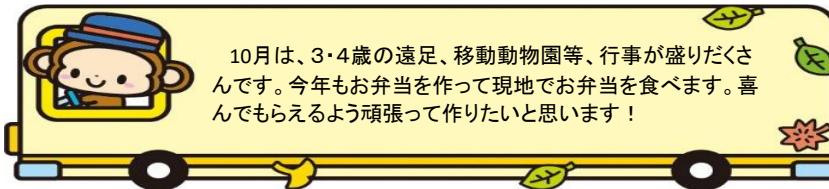
日曜	曜	昼食献立名	午後のおやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	木	おにぎり(2種) とりにくのたつたあげ、ワインナー ブロッコリーのちゅうかふうサラダ キャベツとえのきのみそしる	みかん ぎゅうにゅう おふラスク	米、砂糖、片栗粉、小町 麩、油、すりごま、ごま油	牛乳、べにさけ、鶏もも 肉、ワインナー、みそ、か にまぼこ、バター	みかん、キャベツ、ブロッ コリー、えのきだけ、しょ うが	
18	金	ざっこくまいごはん さばのケチャップソース こまつなとこんにゃくのあえもの じゅがいもとチングンサイのすましる	ヨーグルト	むぎちゃん しおこんぶチーズ おにぎり	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂 糖、雑穀米	ヨーグルト(加糖)、さば、チー ズ	こまつな、チングンサイ、糸こ んにやく、ねぎ、にんじん、塩 昆布、しょが
19	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 りんごジャムサンド	米、じゃがいも、食パン、マヨ ネース、砂糖	牛乳、卵、鶏こま肉、木綿豆 腐、みそ、チーズ	バナナ、たまねぎ、だいこん、 りんごジャム、きゅうり、にんじ ん、生わかめ、刻みのり
20	日						
21	月	ごはん かじきのバターしょうゆソテー もやしときゅうりのゆかりあえ ほうれんそういりかきたまじる みかん	ぎゅうにゅう コーントースト	米、食パン、マヨネース、小麦 粉	牛乳、かじき、卵、バター、とろ けるチーズ	みかん、もやし、ほうれんそ う、きゅうり、たまねぎ、クリー ムコーン缶、えのきだけ	
22	火	ほうれんそうのごまみそどん キャベツとトマトのこんぶあえ もずくとやさいのスープ	ゼリー	むぎちゃん やきおにぎり	米、すりごま(白)、砂糖、片栗 粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、 みそ、鶏がらスープ	ほうれんそう、キャベツ、はく さい、チングンソース、トマト、に んじん、おきなわもずく(塩蔵 塩ぬき)、しょが、塩昆布
23	水	ごはん おこのみやきふうたまごやき ひじきまめ きりぼしだいこんのみそしる	バナナ	ぎゅうにゅう レバーひとくちパイ	米、マヨネース、小町麩、砂 糖、油、すりごま(白)、ごま油	牛乳、卵、みそ、大豆(ゆで)、 鶏レバー、油揚げ、かつお節、 チーズ	バナナ、キャベツ、こまつな、 もやし、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、切り干したいこん、 ひじき、にんにく、あおのり
24	木	キャロブパン(天然酵母パン) タンドリーチキン かぼちゃのサラダ こうやどうふいりトマトシチュー みかん		ぎゅうにゅう ※ブルーベリーマフィン	キャロブパン(天然酵母パン、 0~1歳児・食パン)、小麦粉、 マヨネース、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト (無糖)、バター、卵、ベーコン、 凍豆腐	みかん、カボチャ、たまねぎ、 キャベツ、ブルーベリージャ ム、ホールトマト缶、きゅう り、にんじん、にんにく
25	金	※きのここわ さわらのゆうあんやき ほうれんそうのごまあえ みつばとふのすましる キウイフルーツ		ぎゅうにゅう ふんわり かぼちゃパン	米、かぼちゃロールパン、もち 米、小町麩、油、砂糖	牛乳、さわら、油揚げ、かつお 節	キウイフルーツ、ほうれんそ う、えのきだけ、にんじん、ま いだけ、しめじ、みつば、糸こ んにやく、ゆず、干しいたけ
26	土	わふうあんかけどん さつまいものサラダ こまつなとあぶらあげのみそしる	バナナ	ぎゅうにゅう ココアサンド	米、さつまいも、食パン、マヨ ネース、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、み そ、油揚げ、無塩バター	バナナ、こまつな、はくさい、 たまねぎ、もやし、きゅうり、に んじん
27	日						
28	月	ごはん さけのスキムコーンソース ブロッコリーのしらすしょうゆあえ やさいのミルクスープ みかん		ぎゅうにゅう おからマーブルケーキ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、 油	牛乳、べにさけ、おから、卵、 バター、脱脂粉乳、ベーコン、 しらす干し	みかん、ブロッコリー、たまね ぎ、にんじん、クリームコーン 缶
29	火	なめし とりにくのてりやき キウイフルーツ れんこんのわふうサラダ こまつなとかぼちゃのみそしる		ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、ロールパン、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、み そ	かぼちゃ、れんこん、たまね ぎ、こまつな、にんじん、ひじ き
30	水	ごはん スペニッシュオムレツ ほうれんそうのりあえ ヨーグルト チングンサイとわかめのスープ		ぎゅうにゅう チーズイン ポンデケージョ	米、じゃがいも、白玉粉、砂糖、 ごま(乾)、ごま油、油、小麦粉 キッス、ヨーグルト	牛乳、卵、チーズ、チーズ	ほうれんそう、にんじん、れん こん、糸こんにゃく、ピーマ ン、刻みのり、チングンサイ、 生わかめ、コーン缶、もやし
31	木	※ハロウィンカレー カリフラワーとブロッコリーのサラダ キャベツとえのきのみそしる ミニフィッシュ	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、マヨ ネース、砂糖、油	牛乳、豚こま肉、生クリーム、 みそ、バター、ミニフィッシュ (味付け小魚、0~2歳児しら す干し)、卵、クリームチーズ	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、 キャベツ、ブロッコリー、カリフ ラワー、にんじん、えのきだけ

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



1ヶ月(おやつ含む)平均栄養量
(表記:幼児/3歳未満児)

エネルギー	549/387 kcal	鉄	2.5/1.8 mg
たんぱく質	20.3/14.4 g	カルシウム	220/154 mg
脂 質	16.3/11.6 g	ビタミンC	44/30 mg
塩 分	2.4/1.7 g	食物繊維	4.7/3.4 g



10月は、3・4歳の遠足、移動動物園等、行事が盛りだくさ
んです。今年もお弁当を作つて現地でお弁当を食べます。喜
んでもらえるよう頑張つて作りたいと思います!