



献立表

NO. 1

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
1	土	ぶたにくとはくさいのちゅうかどん ほうれんそうのおひたし こまつなすまじる バナナ	ぎゅうにゅう シナモンシュガー サンド	米、食パン、グラニュー 糖、片栗粉、油、三温糖	牛乳、豚こま肉、バ ター、かつお節	はくさい、バナナ、ほう れんそう、もやし、えの きたけ、しめじ、生わか め、しょうが、こまつな	
2	日						
3	月	文化の日					
4	火	※5歳お弁当 おにぎり(2種) とりにくのてりやき・ワインナー ブロッコリーときゅうりのサラダ だいこんのみそしる みかん	ぎゅうにゅう ヨーグルトマフィン	米、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、ワイン ナー、ヨーグルト(無 糖)、みそ、卵、さけ、 無塩バター	みかん、ブロッコリー、 だいこん、もやし、きゅ うり、にんじん	
5	水	※せきはん さばのたつたあげ きんぴられんこん ゼリー ほうれんそうとうふのすまじる	ぎゅうにゅう やきドーナツ (天然酵母パン)	もち米、パン、片栗粉、 油、三温糖、ごま油、黒 ごま	牛乳、さば、木綿豆腐、 あずき(乾)	れんこん、ほうれんそ う、たまねぎ、にんじ ん、生わかめ、しょうが	
6	木	※きのこのハヤシライス キャベツのわふうマヨネーズあえ もやしいりたまごスープ ミニフィッシュ バナナ	むぎちや きつねにぎり 	米、マヨネーズ、油、ご ま油	豚こま肉、卵、油揚げ、 ミニフィッシュ(味付け 小魚、0~1歳・しらす 干し)、牛乳、鶏がら スープ	バナナ、キャベツ、たま ねぎ、トマト、もやし、 にんじん、マッシュルーム、 まいかけ、エリンギ、葉ねぎ、 生わかめ、しょうが	
7	金	※さつまいもごはん おこのみやきふうたまごやき ひじきサラダ こまつなみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこトースト	米、食パン、さつまい も、三温糖、マヨネー ズ、小町麸、ごま油、 油、すりごま(白)	牛乳、ヨーグルト(加 藤)、卵、みそ、無塩バ ター、きな粉、かつお節	こまつな、キャベツ、も やし、ごぼう、きゅう り、えのきたけ、にんじ ん、ピーマン、ひじき、 あおのり	
8	土	さんしょくごはん ゆでやさいのオーロラソース チンゲンサイとわかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズサンド	米、食パン、三温糖、マ ヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、卵、ス ライスチーズ、ハム、バ ター	バナナ、チンゲンサイ、 ほうれんそう、ブロッコ リー、もやし、たまね ぎ、カリフラワー、にん じん、コーン缶、生わか め	
9	日						
10	月	なつとういりやさいそぼろどん ほうれんそうともやしのりあえ じやがいもとあぶらあげのみそしる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう かぼちゃのむしばん	米、じゃがいも、小麦 粉、三温糖、油、ごま 油、ごま(乾)	牛乳、豚ひき肉、挽きわ り納豆、卵、みそ、油揚 げ、バター	キウифルーツ、ほうれ んそう、もやし、たまね ぎ、かぼちゃ、こまつな 、キャベツ、にんじん、コーン缶、わけぎ、 刻みのり	
11	火	むぎごはん かじきまぐろのごまソース ひじきまめ ほうれんそうのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう マドレーヌ	米、三温糖、小麦粉、黒 すりごま、押麦、オリーブ 油	牛乳、かじき、木綿豆 腐、バター、卵、ヨーグ ルト(無糖)、みそ、大豆 (ゆで)、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、 にんじん、糸こんにゃく、 ひじき、レモン果汁	
12	水	ごはん とうふとツナのハンバーグ ブロッコリーのしらすしょうゆあえ ミルクスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ※さつまいもの 	米、小麦粉、さつまい も、三温糖、油、黒ごま 油	牛乳、押し豆腐、ツナ油 漬缶、卵、バター、しら す干し	オレンジ、ブロッコ リー、トマト、キャベ ツ、たまねぎ、かぶ、か ぶ・葉	
13	木	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) さけのごまソテー ヨーグルト かぼちゃのレーズンサラダ こうやどうふいりトマトシチュー	むぎちや やきおにぎり	牛乳パン(天然酵母パン、0~1歳・食パン)、米、マヨネーズ、 片栗粉、小麦粉、ごま油、三温糖	ヨーグルト(加糖)、さ け、ベーコン、凍り豆腐、バター	かぼちゃ、たまねぎ、 キャベツ、ホールトマト 缶詰、にんじん、きゅう り、干しうど	
14	金	ごはん ゆーりんちー きりぼしだいこんのつけ みかん さつまいもともやしのみそしる	ぎゅうにゅう バタースティックパン	米、パン、さつまいも、 片栗粉、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、 油揚げ	みかん、もやし、万能ね ぎ、切り干しだいこん、 ねぎ、にんじん、生わか め、たまねぎ	
15	土	ぶたにくとはくさいのちゅうかどん ほうれんそうのおひたし こまつなすまじる バナナ	ぎゅうにゅう シナモンシュガー サンド	米、食パン、グラニュー 糖、片栗粉、油、三温糖	牛乳、豚こま肉、バ ター、かつお節	はくさい、バナナ、ほう れんそう、もやし、えの きたけ、しめじ、生わか め、しょうが、こまつな	
16	日						

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



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
17	月	ごはん キウイフルーツ あじのカリカリチーズやき こまつなとこんにゃくのあえもの かぼちゃとごぼうのみそしる	むぎちゃ コリアンのりパスタ	熱と力になるもの 米、スパゲッティ、パン 粉、オリーブ油、三温 糖、ごま	血や肉や骨になるもの あじ、みそ、油揚げ、鶏 がらスープ	体の調子を整えるもの キウイフルーツ、かぼ ちゃ、こまつな、ごぼ う、糸こんにゃく、にん じん、焼きのり、にんに く、パセリ	
18	火	ざっこくまいごはん とりにくのりやき ゼリー ブロッコリーときゅうりのサラダ だいこんとにんじんのみそしる	ぎゅうにゅう ヨーグルトマフィン	米、三温糖、油、雑穀米	牛乳、鶏もも肉、ヨーグ ルト(無糖)、みそ、卵、 無塩バター	ブロッコリー、だいこ ん、もやし、きゅうり、 にんじん	
19	水	※いもにかい ゆかり・わかめごはん さばのたつたあげ いもにじる	みかん	ぎゅうにゅう やきドーナツ (天然酵母パン)	米、パン、さといも、こ んにゃく、片栗粉、油	牛乳、さば、木綿豆腐、 みそ、油揚げ	みかん、だいこん、にん じん、ねぎ、ごぼう、し めじ、しょうが
20	木	※きのこのハヤシライス キャベツのわふうマヨネーズあえ もやしいりたまごスープ ミニフィッシュ バナナ	むぎちゃ きつねにぎり	米、マヨネーズ、油、ご ま油	豚こま肉、卵、油揚げ、 ミニフィッシュ(味付け 小魚、0~1歳・しらす 干し)、牛乳、鶏がらス ープ	バナナ、キャベツ、たま ねぎ、トマト、もやし、 にんじん、マッシュルーム、 まいかけ、エリンギ、葉ねぎ、 生わかめ、しょうが	
21	金	※さつまいもごはん おこのみやきふうたまごやき ひじきサラダ こまつなのみそしる	ヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこトースト	米、食パン、さつまい も、三温糖、マヨネー ズ、小町麩、ごま油、 油、すりごま(白)	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、卵、みそ、無塩バ ター、きな粉、かつお節	こまつな、キャベツ、も やし、ごぼう、きゅう り、えのきだけ、にんじ ん、ビーマン、ひじき、 あおのり
22	土	さんしょくごはん ゆでやさいのオーロラソース チンゲンサイとわかめスープ	バナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズサンド	米、食パン、三温糖、マ ヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、卵、ス ライスチーズ、ハム、バ ター	バナナ、チンゲンサイ、 ほうれんそう、ブロッコ リー、もやし、たまね ぎ、カリフラワー、にん じん、コーン缶、生わか め
23	日	勤労感謝の日					
24	月	振替休日					
25	火	むぎごはん かじきまぐろのごまソース ひじきまめ ほうれんそうのみそしる	バナナ	ぎゅうにゅう バタースティックパン	米、パン、黒すりごま、 押麦、砂糖、オリーブ油	牛乳、かじき、木綿豆 腐、ヨーグルト(無糖)、 みそ、大豆(ゆで)、油 揚げ、バター	バナナ、ほうれんそう、 にんじん、糸こんにゃく、 ひじき、レモン果汁
26	水	ごはん とうふとツナのハンバーグ ブロッコリーのしらすしょうゆあえ ミルクスープ オレンジ		ぎゅうにゅう ※さつまいもの クッキー	米、小麦粉、さつまい も、三温糖、油、黒ごま	牛乳、押し豆腐、ツナ油 漬缶、卵、バター、しら す干し	オレンジ、ブロッコ リー、トマト、キャベ ツ、たまねぎ、かぶ、か ぶ・葉
27	木	コーンごはん さけのごまソテー ヨーグルト かぼちゃのレーズンサラダ こうやどうふいりトマトシチュー		むぎちゃ やきおにぎり	米、マヨネーズ、片栗 粉、小麦粉、ごま、油、 三温糖	ヨーグルト(加糖)、さ け、ベーコン、凍り豆 腐、バター	かぼちゃ、たまねぎ、 キャベツ、ホールトマト 缶詰、コーン缶、にんじ ん、きゅうり、干しうど う
28	金	※やきいもかい タンメン やきいも ミニフィッシュ みかん		ぎゅうにゅう てんさいとうむしパン	さつまいも、生中め ん、小麦粉、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、うずら 卵水煮缶、ミニフィッ シュ(味付け小魚、0~ 1歳・しらす干し)、な ると、鶏がらスープ	みかん、キャベツ、も やし、にんじん、にら、ね ぎ、干しうで
29	土	わふうあんかけどん カリフラワーとブロッコリーのサラダ こまつなとあつあげのみそしる	バナナ	ぎゅうにゅう ブルーベリージャム サンド	米、食パン、マヨネー ズ、片栗粉、三温糖	牛乳、生揚げ、豚肉(も も・脂身付)、みそ	バナナ、こまつな、はく さい、ブロッコリー、た まねぎ、カリフラワー、 もやし、ブルーベリー ジャム、にんじん
30	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 たんぱく質 脂 質 塩 分	571/402 kcal 21.3/15.2 g 18.2/12.8 g 2.4/1.7 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.9/2.0 mg 243/175 mg 43/30 mg 4.7/3.3 g		

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



～11月8日は「いい歯の日」～

- ・食べ過ぎを防止し肥満を予防
- ・頸の筋肉を発達させ歯並びが良くなる
- ・脳を刺激し頭の働きを良くする
- ・唾液が沢山出て虫歯を予防
- ・消化を助け栄養を吸収しやすくする

食欲の秋で美味しいものがいっぱいあります、食欲の秋だからこそ食材の味を味わって食べてみましょう！

