



献立表

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	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 こまつなのすましじる 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・ウインナー 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、ウインナー、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	牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。 
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しじる	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 もやしおりたまごスープ 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、まいたけ、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、小町麴、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 じゃ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 かぼちゃのむしぱん	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	キウイフルーツ、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 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	
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、干しぶどう	
14	金	ごはん ゆーりんちー きりぼしだいこんのにつけ みかん さつまいもともやしのみそしる	ぎゅうにゅう パ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 こまつなすましじる 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						

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
				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	ごはん キウイフルーツ あじのかりかりチーズやき こまつなとこんにやくのあえもの かぼちゃとごぼうのみそしる	むぎちや コリアンのりパスタ	米、スパゲッティ、パン粉、オリーブ油、三温糖、ごま	あじ、みそ、油揚げ、鶏がらスープ	キウイフルーツ、かぼちゃ、こまつな、ごぼう、糸こんにやく、にんじん、焼きのり、にんにく、パセリ	
18	火	ざっくまいごはん とりにくのてりやき 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、こんにやく、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、まいたけ、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、小町麴、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、えのきたけ、にんじん、ピーマン、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	牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。
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、糸こんにやく、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	むぎちや 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、干しぶどう	
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、生中華めん、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、干しいりたけ	
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	

～11月8日は「いい歯の日」～

よく噛んで食べるといいことがいっぱいあります！

・食べ過ぎを防止し肥満を予防

・顎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！

