

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			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	木	※せきはん パナナ さけのいそべやき こまつなのマヨネーズあえ はんぺんとカブのすましじる	ぎゅうにゅう おからクッキー	米、食パン、マヨネーズ(スプレッド)、ピーナッツバター、砂糖	牛乳、卵、豚肉(もも)、たまねぎ、かぼちゃ、なめこ、にんじん、コーン缶、糸こんにゃく、刻みのみり		
2	金	バターボール(天然酵母パン) とりにくのマーマレードやき はなやさいのサラダ ヨーグルト さといものミルクシチュー	むぎちゃ おかかおにぎり				
3	土	文化の日		米、ロールパン、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、かつお(巻)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、あずき(乾)	ぶどう、れんこん、いんげん、切りごぼう、にんじん、にんにく、オレンジ	
4	日			米、砂糖、メープルシロップ、はるさめ、片栗粉、ごま(乾)、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも・脂身付)、うずら卵水煮缶、おから、かにかまぼこ、なると、ヨーグルト(無糖)、バター	バナナ、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ピーマン、干ししいたけ、しょうが	
5	月	かぼちゃカレー だいいんのおかかサラダ レタススープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ※こくとう だいがくいも	ロールパン、米、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、ピザ用ミックスチーズ、バター	たまねぎ、キャベツ、トマト、しめじ、切りりんじん、コーン缶、きゅうり、にんじん、パセリ、ひじき、こんぶ(だし用)	
6	火	ごはん りんご ぶりのてりやき キャベツとコーンのサラダ なまあげとはくさいのみそじる	ぎゅうにゅう ミルククリーム コッペパン	米、スパゲティ、マヨネーズ(スプレッド)、オリーブ油、強化米、きび(精白粒)	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、粉チーズ	なし、かぼちゃ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ねぎ、きゅうり、ひじき、にんにく	
7	水	ごもくラーメン ジャーマンポテト ミニフィッシュ かき	むぎちゃ しおこんぶ おこわ	米、フランスパン、くりの甘露煮、砂糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オクラ、ほうれんそう、切りりんじん、とうがんと、にんじん、しいたけ	
8	木	<芋煮会> さけわかめおにぎり いもにじる (未→さけわかめごはん) みかん	ぎゅうにゅう きなこトースト (天然酵母パン)	米、食パン、じゃがいも、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、焼き豚、米みそ(甘みそ)、なると、無塩バター、きな粉	バナナ、ほうれんそう、にんじん、もやし、なめこ、コーン缶、ねぎ、生わかめ	
9	金	むぎしらすごはん ゼリー とりにくのオニオンソース かぼちゃのごまマヨネーズ とうふとわかめのみそじる	やさしいジュース ソーセージ マフィン				
10	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん ほうれんそうとツナのサラダ ベーコンとにんじんのコンソメスープ バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャム サンド	米、小麦粉、砂糖、卵、小麦、ごま油、油、ごま(乾)、片栗粉、粉糖	牛乳、さば、バター、ベーコン、鶏がらスープ	ぶどう、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、おきなわもすく(塩蔵塩ゆき)、オレンジ	
11	日			米、バタースティックパン、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、油揚げ	なし、ほうれんそう、切り干しだいこん、ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、葉ねぎ、いんげん	
12	月	さといもごはん りんご さわらのゆずしょうゆやき きりぼしだいこんにつけ なめことはくさいのみそじる	ぎゅうにゅう ツイスト ドーナツ	ゆでうどん、もち米、マヨネーズ、三温糖、油、すりごま(白)	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚)、ツナ油漬缶、きな粉	バナナ、かぼちゃ、ブロッコリー、だいいん、にんじん、ねぎ、しめじ	
13	火	マーボーどうふどん さんしょくやさいのナムル ちゅうかスープ ゼリー	ジョア トマトとベーコンの パペロンチーノ	米、じゃがいも、砂糖、ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶり、卵、米みそ(甘みそ)、バター、かつお節	もやし、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、糸こんにゃく、しょうが	
14	水	※さつまいもごはん かき ぐいりあつやきたまご きんぴらごぼう かぼちゃとだいいんのみそじる	ぎゅうにゅう てづくり アップルパイ	米、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、油、ごま(乾)、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、ヨーグルト(加糖)、ツナ油漬缶、おから	たまねぎ、なす、チンゲンサイ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん	
15	木	ざっこくまいごはん パナナ さけのいそべやき こまつなのマヨネーズあえ はんぺんとカブのすましじる	ぎゅうにゅう おからクッキー	米、食パン、マヨネーズ(スプレッド)、ピーナッツバター、砂糖	牛乳、卵、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、なめこ、にんじん、コーン缶、糸こんにゃく、刻みのみり	
16	金	<焼き芋会> みそにこみうどん やきいも ヨーグルト ミニフィッシュ	むぎちゃ おかかおにぎり				

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			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	土	だいにどん じゃがいもとツナのサラダ チンゲンサイとにんじのみそじる みかん	ぎゅうにゅう フレンチトースト				
18	日			米、砂糖、メープルシロップ、はるさめ、片栗粉、ごま(乾)、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも・脂身付)、うずら卵水煮缶、おから、かにかまぼこ、なると、ヨーグルト(無糖)、バター	バナナ、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ピーマン、干ししいたけ、しょうが	
19	月	かぼちゃカレー だいいんのおかかサラダ レタススープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ※こくとう だいがくいも	ロールパン、米、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、ピザ用ミックスチーズ、バター	たまねぎ、キャベツ、トマト、しめじ、切りりんじん、コーン缶、きゅうり、にんじん、パセリ、ひじき、こんぶ(だし用)	
20	火	ごはん りんご ぶりのてりやき キャベツとコーンのサラダ なまあげとはくさいのみそじる	ぎゅうにゅう きなこトースト (天然酵母パン)	米、スパゲティ、マヨネーズ(スプレッド)、オリーブ油、強化米、きび(精白粒)	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、粉チーズ	なし、かぼちゃ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ねぎ、きゅうり、ひじき、にんにく	
21	水	ごもくラーメン ジャーマンポテト ミニフィッシュ かき	むぎちゃ しおこんぶ おこわ	米、くりの甘露煮、砂糖、油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オクラ、ほうれんそう、切りりんじん、とうがんと、にんじん、しいたけ	
22	木	わかめごはん みかん かじきのおこのみやきふう れんこんのわふうサラダ こまつなとしめじのすましじる	ぎゅうにゅう ミルククリーム コッペパン	米、食パン、じゃがいも、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、焼き豚、米みそ(甘みそ)、なると、無塩バター、きな粉	バナナ、ほうれんそう、にんじん、もやし、なめこ、コーン缶、ねぎ、生わかめ	
23	金	勤労感謝の日					
24	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん ほうれんそうとツナのサラダ ベーコンとにんじんのコンソメスープ バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャム サンド				
25	日			米、バタースティックパン、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、油揚げ	なし、ほうれんそう、切り干しだいこん、ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、葉ねぎ、いんげん	
26	月	さといもごはん りんご さわらのゆずしょうゆやき きりぼしだいこんにつけ なめことはくさいのみそじる	ぎゅうにゅう ツイスト ドーナツ	ゆでうどん、もち米、マヨネーズ、三温糖、油、すりごま(白)	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚)、ツナ油漬缶、きな粉	バナナ、かぼちゃ、ブロッコリー、だいいん、にんじん、ねぎ、しめじ	
27	火	マーボーどうふどん さんしょくやさいのナムル ちゅうかスープ ゼリー	ジョア トマトとベーコンの パペロンチーノ	米、じゃがいも、砂糖、ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶり、卵、米みそ(甘みそ)、バター、かつお節	もやし、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、糸こんにゃく、しょうが	
28	水	※さつまいもごはん かき ぐいりあつやきたまご きんぴらごぼう かぼちゃとだいいんのみそじる	ぎゅうにゅう てづくり アップルパイ	米、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、ヨーグルト(加糖)、ツナ油漬缶、おから	たまねぎ、なす、チンゲンサイ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん	
29	木	ざっこくまいごはん パナナ さけのいそべやき こまつなのマヨネーズあえ はんぺんとカブのすましじる	ぎゅうにゅう おからクッキー	米、食パン、マヨネーズ(スプレッド)、ピーナッツバター、砂糖	牛乳、卵、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、なめこ、にんじん、コーン缶、糸こんにゃく、刻みのみり	
30	金	バターボール(天然酵母パン) とりにくのマーマレードやき はなやさいのサラダ ヨーグルト さといものミルクシチュー	むぎちゃ おかかおにぎり				

牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。

牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	582 kcal	鉄	2.6 mg
	たんぱく質	21.3 g	カルシウム	245 mg
	脂質	16.2 g	ビタミンC	37 mg
	塩分	2.4 g	食物繊維	4.6 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。

11月8日は【芋煮会】を予定しています。地域の方や、シルバーさんが来てくれます。たんぼぼ・あさがお組には、野菜を切ったり、おにぎりを握ってもらったりなどのお手伝いをしてもらいます。エプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。
11月16日には【焼き芋会】を予定しています。お楽しみに!!