

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	月	※あずきごはん かき さわらのいそべやき きざみみこんぶのいために とんじる	ぎゅうにゅう クリームパン	米、片栗粉、砂糖、 油、ごま油、クリーム パン	牛乳、さわら、豚こま 肉、米みそ(甘み そ)、さつま揚げ、油 揚げ、あずき(乾)	渋抜きかき、切りにんじ ん、にんじん、だいこん、 糸こんにゃく、ねぎ、ごぼ う、刻みこんぶ、干しい たけ、あおのり	
2	火	ピピンパどん じゃがいものあまみそ オニオンスープ ぶどう(未→バナナ)	ジョア コリアンのりバスタ	米、じゃがいも、スパ ゲッティ、砂糖、ごま 油、オリーブ油、ごま	豚ひき肉、ベーコン、 米みそ(甘みそ)	ぶどう、ほうれんそう、た まねぎ、緑豆もやし、切 りにんじん、にんじん、生 わかめ、焼きのり、しょう が、にんにく、バナナ	
3	水	ひじきごはん ヨーグルト ツナとほうれんそうのチーズオムレツ おくらのこんぶあえ とうがんととうふのみそしる	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも	米、さつまいも、砂糖 牛乳、ヨーグルト(加糖)、 卵、木綿豆腐、ツナ油漬 缶、米みそ(甘みそ)、ピ ザ用ミックスチーズ、かま ぼこ、油揚げ、バター	オクラ、ほうれんそう、 とうがんと、たまねぎ、切 りにんじん、にんじん、な めこ、ふじこ昆布(塩昆 布)、ひじき、こんぶ(だ し用)		
4	木	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) ゼリー さけのコーンマヨネーズやき ごぼうときゅうりのサラダ きのこのトマトシチュー	むぎちや ちゅうかおこわ	牛乳パン(天然酵母パ ン)、もち米、マヨネー ーズ、小麦粉、砂糖、すり ごま(白)、ごま(乾)、 ごま油	調整豆乳、さけ、ペー コン、焼き豚、パ ター、粉チーズ、鶏が らスープ	切りにんじん、切りごぼ う、たまねぎ、ホールマ ト缶詰、クリームコー ン缶、にんじん、たけの こ(ゆで)、きゅうり、ま いだけ、しめじ、エリン ギ、ねぎ、干しいたけ、 しょうが	
5	金	むぎいりわかめごはん タンダーチキン みかん ブロッコリーのサラダ かぼちゃといんげんのみそしる	ぎゅうにゅう チーズインボンデ ケーキ	米、白玉粉、フレンチ ドレッシング(乳化 型)、押麦、油	牛乳、鶏もも肉、米み そ(甘みそ)、ヨーグ ルト(無糖)、粉チー ズ、チーズキッス	みかん、かぼちゃ、切 りにんじん、ブロッコリー、 いんげん、切り干しだい こん、ひじき、にんにく	
6	土	もずくどん マカロニサラダ たまごスープ バナナ	ぎゅうにゅう じゃこトースト	米、食パン、マヨネー ーズ、マカロニ、砂糖、 油	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、卵、ツナ油漬 缶、しらす干し(半乾 燥)、粉チーズ	バナナ、おきなわもずく (塩蔵塩ぬき)、きゅうり、 赤ピーマン、黄ピーマン、 しめじ、コーン缶、葉ねぎ、 あおのり	
7	日						
8	月	体育の日 					
9	火	トマトのハヤシライス はるさめサラダ わかめスープ りんご	ぎゅうにゅう メープルクッキー	米、小麦粉、はるさ め、メープルシロ ップ、砂糖、ごま(乾)、 ごま、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚 肉(肩ロース)、無塩 バター、かにかまぼ こ、卵	りんご、たまねぎ、もや し、ホールマト缶詰、に んじん、きゅうり、エリ ンギ、しめじ、生わかめ	
10	水	きのこおこわ ヨーグルト あじのフライ ブロッコリーのごまあえ もずくとやさしいスープ	ぎゅうにゅう ※ブルーベリー カップケーキ (目の愛護デー)	米、もち米、パン粉、 小麦粉、砂糖、ごま 油、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、あじ、卵、ペー コン、ツナ油漬缶、油 揚げ、無塩バター、鶏 がらスープ	ブロッコリー、とうが ん、チンゲンサイ、にん じん、まいだけ、しめ じ、おきなわもずく(塩 蔵塩ぬき)、糸こんにゃ く、干しいたけ、こん ぶ(だし用)	
11	木	にんじんごはん みかん とりにくのてりやき ポテトサラダ こまつなとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう メロンパン	米、メロンパン、じゃ がいも、マヨネーズ、 砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、米み そ(甘みそ)、チー ズ	みかん、こまつな、にん じん、だいこん、きゅう り、いんげん、こんぶ(だ し用)	
12	金	やさしいタンメン さつまいものレモンに ミニフィッシュ キウイフルーツ	むぎちや ツナこんぶおにぎ り	ゆで中華めん、さつ まいも、米、砂糖、ご ま油	豚こま肉、ツナ油漬 缶(きはだ)、ミニ フィッシュ(味付け小 魚)	キウイフルーツ、キャベ ツ、もやし、にんじん、 ねぎ、にら、コーン缶、 切りにんじん、ふじこ 昆布(塩昆布)、レモ ン果汁、干しいたけ	
13	土	おやこどん ほうれんそうのごまあえ じゃがいもとえのきのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう コーンマヨパン	米、食パン、じゃがい も、マヨネーズ、ご ま、砂糖	牛乳、卵、鶏こま肉、 米みそ(甘みそ)、ツ ナ油漬缶	バナナ、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 コーン缶、えのきたけ、 いんげん、糸こんにゃ く、刻みのみ	
14	日						
15	月	ざっこくまいごはん かき さわらのいそべやき きざみみこんぶのいために とんじる	ぎゅうにゅう クリームパン	米、片栗粉、強化米、 きび(精白粒)、砂 糖、油、ごま油、ク リームパン	牛乳、さわら、豚こま 肉、米みそ(甘み そ)、さつま揚げ、油 揚げ	渋抜きかき、切りにんじ ん、にんじん、だいこん、 糸こんにゃく、ねぎ、ごぼ う、刻みこんぶ、干しい たけ、あおのり	
16	火	ピピンパどん じゃがいものあまみそ オニオンスープ キウイフルーツ	ジョア コリアンのりバスタ	米、じゃがいも、スパ ゲッティ、砂糖、ごま 油、オリーブ油、ごま	豚ひき肉、ベーコン、 米みそ(甘みそ)	キウイフルーツ、ほうれ んそう、たまねぎ、緑豆 もやし、切りにんじん、 にんじん、生わかめ、 焼きのり、しょうが、 にんにく	



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。



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	水	ひじきごはん ヨーグルト ツナとほうれんそうのチーズオムレツ おくらのこんぶあえ とうがんととうふのみそしる	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも	米、さつまいも、砂糖 牛乳、ヨーグルト(加糖)、 卵、木綿豆腐、ツナ油漬 缶、米みそ(甘みそ)、ピ ザ用ミックスチーズ、かま ぼこ、油揚げ、バター	オクラ、ほうれんそう、 とうがんと、たまねぎ、切 りにんじん、にんじん、な めこ、ふじこ昆布(塩昆 布)、ひじき、こんぶ(だ し用)		
18	木	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) ゼリー さけのコーンマヨネーズやき ごぼうときゅうりのサラダ きのこのトマトシチュー	むぎちや ちゅうかおこわ	牛乳パン(天然酵母パ ン)、もち米、マヨネー ーズ、小麦粉、砂糖、すり ごま(白)、ごま(乾)、 ごま油	調整豆乳、さけ、ペー コン、焼き豚、パ ター、粉チーズ、鶏が らスープ	切りにんじん、切りごぼ う、たまねぎ、ホールマ ト缶詰、クリームコー ン缶、にんじん、たけの こ(ゆで)、きゅうり、ま いだけ、しめじ、エリン ギ、ねぎ、干しいたけ、 しょうが	
19	金	むぎいりわかめごはん タンダーチキン みかん ブロッコリーのサラダ かぼちゃといんげんのみそ汁	ぎゅうにゅう チーズインボンデ ケーキ	米、白玉粉、フレンチ ドレッシング(乳化 型)、押麦、油	牛乳、鶏もも肉、米み そ(甘みそ)、ヨーグ ルト(無糖)、粉チー ズ、チーズキッス	みかん、かぼちゃ、切 りにんじん、ブロッコリー、 いんげん、切り干しだい こん、ひじき、にんにく	
20	土	もずくどん マカロニサラダ たまごスープ バナナ	ぎゅうにゅう じゃこトースト	米、食パン、マヨネー ーズ、マカロニ、砂糖、 油	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、卵、ツナ油漬 缶、しらす干し(半乾 燥)、粉チーズ	バナナ、おきなわもずく (塩蔵塩ぬき)、きゅうり、 赤ピーマン、黄ピーマン、 しめじ、コーン缶、葉ねぎ、 あおのり	
21	日						
22	月	ごはん ゼリー さばのみそに ほうれんそうともやし のりあえ かきたまじり	やさしいジュース プチバナナトースト (天然酵母パン)	米、食パン、砂糖、小 町葱、グラニュー糖、 ごま油、ごま(乾)	さば、卵、バター、米 みそ(甘みそ)	ほうれんそう、バナナ、 たまねぎ、もやし、にん じん、えのきたけ、味付 けのり、しょうが	
23	火	トマトのハヤシライス はるさめサラダ わかめスープ りんご	ぎゅうにゅう メープルクッキー	米、小麦粉、はるさ め、メープルシロ ップ、砂糖、ごま(乾)、 ごま、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚 肉(肩ロース)、無塩 バター、かにかまぼ こ、卵	りんご、たまねぎ、もや し、ホールマト缶詰、に んじん、きゅうり、エリ ンギ、しめじ、生わかめ	
24	水	きのこおこわ ヨーグルト あじのフライ ブロッコリーのごまあえ もずくとやさしいスープ	ぎゅうにゅう メロンパン	米、メロンパン、もち 米、パン粉、小麦粉、 ごま、油、片栗粉、砂 糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、あじ、ベー コン、ツナ油漬缶、油 揚げ、鶏がらスープ	ブロッコリー、とうが ん、チンゲンサイ、にん じん、まいだけ、しめ じ、おきなわもずく(塩 蔵塩ぬき)、糸こんにゃ く、干しいたけ、こん ぶ(だし用)	
25	木	にんじんごはん みかん とりにくのてりやき ポテトサラダ こまつなとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう チーズまんじゅう	米、じゃがいも、小麦 粉、砂糖、マヨネー ーズ、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、ク リームチーズ、米み そ(甘みそ)、卵、パ ター、チーズ	みかん、こまつな、にん じん、だいこん、きゅう り、いんげん、こんぶ(だ し用)	
26	金	やさしいタンメン さつまいものレモンに ミニフィッシュ キウイフルーツ	むぎちや ツナこんぶおにぎ り	ゆで中華めん、さつ まいも、米、砂糖、ご ま油	豚こま肉、ツナ油漬 缶(きはだ)、ミニ フィッシュ(味付け小 魚)	キウイフルーツ、キャベ ツ、もやし、にんじん、 ねぎ、にら、コーン缶、 切りにんじん、ふじこ 昆布(塩昆布)、レモ ン果汁、干しいたけ	
27	土	おやこどん ほうれんそうのごまあえ じゃがいもとえのきのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう コーンマヨパン	米、食パン、じゃがい も、マヨネーズ、ご ま、砂糖	牛乳、卵、鶏こま肉、 米みそ(甘みそ)、ツ ナ油漬缶	バナナ、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 コーン缶、えのきたけ、 いんげん、糸こんにゃ く、刻みのみ	
28	日						
29	月	ざっこくまいごはん かき さわらのいそべやき きざみみこんぶのいために とんじる	ぎゅうにゅう クリームパン	米、片栗粉、強化米、 きび(精白粒)、砂 糖、油、ごま油、ク リームパン	牛乳、さわら、豚こま 肉、米みそ(甘み そ)、さつま揚げ、油 揚げ	渋抜きかき、切りにんじ ん、にんじん、だいこん、 糸こんにゃく、ねぎ、ごぼ う、刻みこんぶ、干しい たけ、あおのり	
30	火	ピピンパどん じゃがいものあまみそ オニオンスープ キウイフルーツ	ジョア コリアンのりバスタ	米、じゃがいも、スパ ゲッティ、砂糖、ごま 油、オリーブ油、ごま	豚ひき肉、ベーコン、 米みそ(甘みそ)	キウイフルーツ、ほうれ んそう、たまねぎ、緑豆 もやし、切りにんじん、 にんじん、生わかめ、 焼きのり、しょうが、 にんにく	
31	水	ひじきごはん ヨーグルト ツナとほうれんそうのチーズオムレツ おくらのこんぶあえ とうがんととうふのみそ汁	ぎゅうにゅう ※かぼちゃおばけ ちゃん (ハロウィン)	米、砂糖 	牛乳、ヨーグルト(加糖)、 卵、木綿豆腐、ツナ油漬 缶、米みそ(甘みそ)、ピ ザ用ミックスチーズ、生ク リーム、かまぼこ、油揚 げ、無塩バター、バター	オクラ、ほうれんそう、とう がんと、たまねぎ、かぼ ちゃ、切りにんじん、 にんじん、なめこ、 ふじこ昆布(塩昆布)、 ひじき、こんぶ(だし用)、 干しいたけ	

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	585 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	22.0 g	カルシウム	238 mg
	脂質	16.5 g	ビタミンC	36 mg
	塩分	2.3 g	食物繊維	4.3 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。



19日(金)たんぼ組は遠足の為、お弁当にして、届けます。(雨天時は25日(木))



今月は…目の愛護デー ⇒ ブルーベリーカップケーキ
ハロウィン ⇒ かぼちゃおばけちゃん おたのしみに!

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。

