

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	金	※せきはん りんご タンドリーチキン きりぼしだいこんのゴマずあえ さつまいもとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ドーナツ	もち米、さつまいも、油、すりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米もろ(甘みそ)、ヨーグルト(無糖)、卵、ささげ(乾)、しらす干し	りんご、こまつな、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、刻みこんぶ、にんにく	
2	土	もずくどん ほうれんそうとツナのサラダ レタススープ バナナ	ぎゅうにゅう フレンチ トースト	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、すりごま(白)、グラニュー糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶、無塩バター	バナナ、ほうれんそう、レタス、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、もやし、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶	
3	日	文化の日					
4	月	振替休日					
5	火	<芋煮会> さけおにぎり わかめおにぎり いもにじる みかん	ぎゅうにゅう くるゴマラスク	米、さといも、食パン、黒ごま、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、米もろ(甘みそ)、油揚げ、鮭フレーク	みかん、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、糸こんにゃく	
6	水	ざつこくまいごはん とりひきにくのオムレツ はなやさいのサラダ ヨーグルト きのこのクリームシチュー	ぎゅうにゅう ※こくとう だいがくいも	米、さつまいも、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、黒砂糖、油、強化米、きび(精白粒)、黒ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、鶏ひき肉、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、コーン缶、まいたけ、しめじ、エリンギ、にんにく	
7	木	チャンポンうどん かぼちゃとささみのマヨあえ ミニフィッシュ りんご	むぎぢや ひじきとだいが のおにぎり	シーフードミックス(冷)、豚肉(ばら)、鶏ささみ、うずら卵水煮缶、なると、ミニフィッシュ(味付け小魚)	りんご、かぼちゃ、はくさい、チンゲンサイ、緑豆もやし、きゅうり、にんじん、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、切りこんにゃく、ひじき、こんぶ(だし用)		
8	金	さわらのかばやきどん ほうれんそうのおひたし じゃがいもととうふのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう メイプル ロールパン	米、ロールパン、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、米もろ(甘みそ)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、刻みのり	
9	土	コーンのチャーハン マカロニサラダ コンソメスープ バナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズ サンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、油	牛乳、豚肉(ばら)、とろけるチーズ、ハム、なると、ツナ油漬缶	バナナ、キャベツ、かぶ、にんじん、トマト、コーン缶、かぶ・葉、きゅうり、ねぎ	
10	日						
11	月	さといもごはん ゼリー ぶりのてりやき ひじきとこうやどふのもの だいこんとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう おから マーブルケーキ	米、さといも、砂糖、小麦粉	牛乳、ぶり、おから(旧来製法)、卵、無塩バター、米もろ(甘みそ)、凍り豆腐、干しえび	はくさい、だいこん、にんじん、生わかめ、ひじき、しょうが	
12	火	バターボール(天然酵母パン) さばととうふのナゲット ごぼうサラダ ヨーグルト ミネストローネスープ	むぎぢや みそやき おにぎり (災害備蓄品)	ロールパン、米、片栗粉、油、砂糖、オリーブ油、ごま	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、さば(水煮缶)、はんぺん、ウィンナー、卵、米もろ(淡色辛みそ)	切りごぼう、かぶ、切りこんにゃく、ホールトマト缶詰、かぶ・葉、にんじん、コーン缶、セロリ、にんにく、しょうが、あおのり	
13	水	トマトのハヤシライス ブロッコリーのゴママヨあえ たまごともずくのスープ みかん	じョア にゅうめん	米、干しとうめん、マヨネーズ、片栗粉、すりごま(白)、油、ごま油	木綿豆腐、卵、豚肉(ばら)、ベーコン、油揚げ、鶏がらスープ	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、ホールトマト缶詰、エリンギ、切りこんにゃく、しめじ、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、ねぎ	
14	木	ごはん かき かじきのおこのみやきふう キャベツのちゅうかあえ かぼちゃとはくさいのみそしる	ぎゅうにゅう てづくり アップルパイ	米、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ごま油、すりごま(白)	牛乳、かじき、米もろ(甘みそ)、かつお節	渋抜きかき、キャベツ、りんご、はくさい、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、糸こんにゃく、あおのり	
15	金	<焼き芋会> ごもくラーメン りんご やきいも ミニフィッシュ	むぎぢや おかかおにぎり	ゆで中華めん、さつまいも、米、片栗粉、ごま、油	豚こま肉、うずら卵水煮缶、なると、ミニフィッシュ(味付け小魚)、かつお節	りんご、もやし、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、ねぎ	
16	土	もずくどん ほうれんそうとツナのサラダ レタススープ バナナ	ぎゅうにゅう フレンチ トースト	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、すりごま(白)、グラニュー糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶、無塩バター	バナナ、ほうれんそう、レタス、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、もやし、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶	



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	日						
18	月	※さつまいもごはん かき パジルチキン ごぼうとひじきのもの はくさいとカブのみそしる	ぎゅうにゅう げんまい フレイククッキー	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、ごま油、オリーブ油、粉糖	牛乳、鶏もも肉、米もろ(甘みそ)、無塩バター、卵	渋抜きかき、はくさい、かぶ、切りごぼう、たまねぎ、にんじん、かぶ・葉、切りこんにゃく、ひじき、にんにく	
19	火	わかめごはん みかん さけのパンこやき キャベツのツナあえ とんじる	ぎゅうにゅう くるゴマラスク	米、食パン、マヨネーズ(スプレッド)、黒ごま、パン粉、砂糖、油、オリーブ油、ごま油	牛乳、さけ、豚肉(肩ロース)、米もろ(甘みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ、粉チーズ	みかん、キャベツ、にんじん、だいこん、切りこんにゃく、ねぎ、ごぼう、糸こんにゃく、パセリ	
20	水	ざつこくまいごはん とりひきにくのオムレツ はなやさいのサラダ ヨーグルト きのこのクリームシチュー	ぎゅうにゅう ※こくとう だいがくいも	米、さつまいも、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、黒砂糖、油、強化米、きび(精白粒)、黒ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、鶏ひき肉、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、コーン缶、まいたけ、しめじ、エリンギ、にんにく	
21	木	チャンポンうどん かぼちゃとささみのマヨあえ ミニフィッシュ りんご	むぎぢや ひじきとだいが のおにぎり	シーフードミックス(冷)、豚肉(ばら)、鶏ささみ、うずら卵水煮缶、なると、ミニフィッシュ(味付け小魚)	りんご、かぼちゃ、はくさい、チンゲンサイ、緑豆もやし、きゅうり、にんじん、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、切りこんにゃく、ひじき、こんぶ(だし用)		
22	金	さわらのかばやきどん ほうれんそうのおひたし じゃがいもととうふのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう メイプル ロールパン	米、ロールパン、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、米もろ(甘みそ)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、刻みのり	
23	土	勤労感謝の日					
24	日						
25	月	さといもごはん ゼリー ぶりのてりやき ひじきとこうやどふのもの だいこんとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう おから マーブルケーキ	米、さといも、砂糖、小麦粉	牛乳、ぶり、おから(旧来製法)、卵、無塩バター、米もろ(甘みそ)、凍り豆腐、干しえび	はくさい、だいこん、にんじん、生わかめ、ひじき、しょうが	
26	火	バターボール(天然酵母パン) さばととうふのナゲット ごぼうサラダ ヨーグルト ミネストローネスープ	むぎぢや みそやき おにぎり (災害備蓄品)	ロールパン、米、片栗粉、油、砂糖、オリーブ油、ごま	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、さば(水煮缶)、はんぺん、ウィンナー、卵、米もろ(淡色辛みそ)	切りごぼう、かぶ、切りこんにゃく、ホールトマト缶詰、かぶ・葉、にんじん、コーン缶、セロリ、にんにく、しょうが、あおのり	
27	水	トマトのハヤシライス ブロッコリーのゴママヨあえ たまごともずくのスープ みかん	じョア にゅうめん	米、干しとうめん、マヨネーズ、片栗粉、すりごま(白)、油、ごま油	木綿豆腐、卵、豚肉(ばら)、ベーコン、油揚げ、鶏がらスープ	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、ホールトマト缶詰、エリンギ、切りこんにゃく、しめじ、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、ねぎ	
28	木	ごはん かき かじきのおこのみやきふう キャベツのちゅうかあえ かぼちゃとはくさいのみそしる	ぎゅうにゅう てづくり アップルパイ	米、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ごま油、すりごま(白)	牛乳、かじき、米もろ(甘みそ)、かつお節	渋抜きかき、キャベツ、りんご、はくさい、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、糸こんにゃく、あおのり	
29	金	ゆかりごはん りんご タンドリーチキン きりぼしだいこんのゴマずあえ さつまいもとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ドーナツ	米、さつまいも、油、すりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米もろ(甘みそ)、ヨーグルト(無糖)、卵、しらす干し	りんご、こまつな、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、刻みこんぶ、にんにく	
30	土	もずくどん ほうれんそうとツナのサラダ レタススープ バナナ	ぎゅうにゅう フレンチ トースト	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、すりごま(白)、グラニュー糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶、無塩バター	バナナ、ほうれんそう、レタス、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、もやし、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶	
				エネルギー	591 kcal	鉄	2.5 mg
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)				たんぱく質	21.1 g	カルシウム	247 mg
				脂質	17.4 g	ビタミンC	38 mg
				塩分	2.3 g	食物繊維	4.7 g



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。



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5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、野菜切りをお手伝いしてもらいますので、エプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。また、3歳以上のクラスは自分たちで食べるラップおにぎりを握ります。11月15日には【焼き芋会】を予定しています。お楽しみに!