

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	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						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	日							17	火	ゆかりごはん とりにくのたつたあげ ブロッコリーのしらすあえ かぶとはくさいのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこドーナツ	米、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、 鶏もも肉、淡色みそ、しら ず干し、卵、きな粉	ブロッコリー、はくさい、か ぶ、かぶ葉、しょうが																	
2	月	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんとひじきのサラダ とうふとえのきのすましじる ゼリー	ぎゅうにゅう てづくりアップルパイ	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、 ベーコン、米みそ(甘み そ)	りんご、ほうれんそう、 コーン缶、えのきたけ、切 り干しだいこん、ひじき、 しょうが		18	水	ふゆやさいのそぼろあんかけどん キャベツのちゅうかあえ わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう ※こくとうだいがかいも	米、油、砂糖、片栗粉、ごま 油、ごま、さつま芋、黒砂 糖、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、かにかまぼこ	バナナ、キャベツ、だいこ ん、たまねぎ、ほうれんそ う、にんじん、生わかめ、 しょうが																	
3	火	文化の日						19	木	さといもごはん さわらのいそべやき ごぼうときゅうりのサラダ なめこのみそしる みかん	ショア クリームスパゲティ	米、スパゲッティ、さとい も、片栗粉、すりごま (白)、油、オリーブ油	さわら、牛乳、米みそ(甘 みそ)、ハム、ささげ(乾)	みかん、だいこん、切りに んじん、切りごぼう、なめ こ、ねぎ、にんじん、きゅう り、あおのり																	
4	水	ふゆやさいのそぼろあんかけどん キャベツのちゅうかあえ わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこドーナツ	米、油、砂糖、片栗粉、ごま 油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、卵、かにかまぼこ、き な粉	バナナ、キャベツ、だいこ ん、たまねぎ、ほうれんそ う、にんじん、生わかめ、 しょうが		20	金	<焼き芋会> ごもくラーメン やきいも ミニフィッシュ キウイフルーツ	むぎちゃ ざっこくまいおにぎり	ゆで中華めん、さつまい も、米、片栗粉、油、強化 米、きび(精白粒)	焼き豚、うずら卵水煮缶、 なると、ミニフィッシュ(味 付け小魚)	キウイフルーツ、もやし、 チンゲンサイ、にんじん、し いたけ、ねぎ																	
5	木	※せきはん さわらのいそべやき ごぼうときゅうりのサラダ なめこのみそしる みかん	ショア クリームスパゲティ	もち米、スパゲッティ、片 栗粉、すりごま(白)、油、 オリーブ油	さわら、牛乳、米みそ(甘 みそ)、ハム、ささげ(乾)	みかん、だいこん、切りに んじん、切りごぼう、なめ こ、ねぎ、にんじん、きゅう り、あおのり		21	土	マーボー豆腐どん ほうれんそうのごまあえ えのきとおふのかきたまじる バナナ	ぎゅうにゅう フルーツサンド	米、サンドイッチ用食パン、 砂糖、ごま、片栗粉、小町 麵、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひ き肉、生クリーム、米みそ (淡色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、も も缶、みかん缶、えのきた け、ねぎ、にんじん、しょう が																	
6	金	ごもくラーメン じゃがいものあまみそ ミニフィッシュ キウイフルーツ	むぎちゃ ざっこくまいおにぎり	ゆで中華めん、じゃがい も、米、片栗粉、砂糖、ごま 油、油、強化米、きび(精白 粒)	焼き豚、うずら卵水煮缶、 なると、ミニフィッシュ(味 付け小魚)、米みそ(甘み そ)	キウイフルーツ、もやし、 チンゲンサイ、にんじん、し いたけ、ねぎ		22	日																						
7	土	マーボー豆腐どん ほうれんそうのごまあえ えのきとおふのかきたまじる バナナ	ぎゅうにゅう フルーツサンド	米、サンドイッチ用食パン、 砂糖、ごま、片栗粉、小町 麵、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひ き肉、生クリーム、米みそ (淡色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、も も缶、みかん缶、えのきた け、ねぎ、にんじん、しょう が		23	月	勤労感謝の日																					
8	日							24	火	バターロール(天然酵母パン) チーズオムレツ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	むぎちゃ ツナこんぶおにぎり	ロールパン、米、マカロニ	ヨーグルト(加糖)、卵、ビ ザ用ミックスチーズ、ツナ 油漬缶(きはだ)、ハム、牛 乳	ブロッコリー、キャベツ、に んじん、トマト、たまねぎ、 コーン缶、切りにんじん、 塩昆布																	
9	月	※さつまいもごはん ぶりのてりやき ごぼうとひじきののもの はくさいとかぼちゃのみそしる ゼリー	やさしいジュース セサミクッキー	米、さつまいも、小麦粉、 砂糖、ごま、ごま油	ぶり、淡色みそ、バター、 卵、牛乳	野菜ジュース、かぼちゃ、 切りごぼう、はくさい、切 りにんじん、ねぎ、ひじき、 しょうが		25	水	ハヤシライス かぼちゃのごまマヨネーズ とうふとかぼのみそしる りんご	ぎゅうにゅう おからマーブルケーキ	米、砂糖、小麦粉、マヨ ネーズ、油、すりごま(白)	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩 ロース)、おから(旧来製 法)、卵、淡色みそ、バター	りんご、かぼちゃ、たまね ぎ、かぶ、にんじん、きゅう り、かぶ葉、エリンギ、し めじ																	
10	火	バターロール(天然酵母パン) チーズオムレツ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	むぎちゃ ツナこんぶおにぎり	ロールパン、米、マカロニ	ヨーグルト(加糖)、卵、ビ ザ用ミックスチーズ、ツナ 油漬缶(きはだ)、ハム、牛 乳	ブロッコリー、キャベツ、に んじん、トマト、たまねぎ、 コーン缶、切りにんじん、 塩昆布		26	木	わかめごはん さけのパンこやき はなやさいのサラダ クリームシチュー みかん	ぎゅうにゅう いちごデニッシュパン	米、じゃがいも、フレンチド レッシング(分離型)、パン 粉、オリーブ油	牛乳、さけ、鶏もも肉、粉 チーズ、バター	みかん、ブロッコリー、た まねぎ、にんじん、カリフ ラワー、コーン缶、パセリ																	
11	水	ハヤシライス かぼちゃのごまマヨネーズ とうふとかぼのみそしる りんご	ぎゅうにゅう おからマーブルケーキ	米、砂糖、小麦粉、マヨ ネーズ、油、すりごま(白)	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩 ロース)、おから(旧来製 法)、卵、淡色みそ、バター	りんご、かぼちゃ、たまね ぎ、かぶ、にんじん、きゅう り、かぶ葉、エリンギ、し めじ		27	金	ごはん とりにくのしょうがやき きざみこんぶのいために たまごスープ かき	ぎゅうにゅう おふラスク	米、砂糖、焼心(車心)、 油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 卵、さつま揚げ、バター	洗抜きかき、ほうれんそ う、にんじん、糸こんにゃ く、葉ねぎ、しょうが、刻み こんぶ、干しいたけ																	
12	木	<芋煮会> さけわかめごはん とりにくのてりやき しもにじる "おそき" みかん	ぎゅうにゅう いちごデニッシュパン	米、さといも、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏もも 肉、米みそ(甘みそ)、ペ ンさけ、油揚げ	みかん、だいこん、にんじ ん、ごぼう、ねぎ、糸こんに ゃく、しめじ		28	土	ひじきチャーハン はるさめサラダ だいこんとにんじのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう くるごまサンド	米、食パン、砂糖、はるさ め、油、ごま(乾)、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶、淡色み そ、かにかまぼこ、無塩パ ター	バナナ、だいこん、ごまつ な、もやし、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、ひじき、 ピーマン																	
13	金	ごはん とりにくのしょうがやき きざみこんぶのいために たまごスープ かき	ぎゅうにゅう おふラスク	米、砂糖、焼心(車心)、 油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 卵、さつま揚げ、バター	洗抜きかき、ほうれんそ う、にんじん、糸こんにゃ く、葉ねぎ、しょうが、刻み こんぶ、干しいたけ		29	日																						
14	土	ひじきチャーハン はるさめサラダ だいこんとにんじのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう くるごまサンド	米、食パン、砂糖、はるさ め、油、ごま(乾)、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶、淡色み そ、かにかまぼこ、無塩パ ター	バナナ、だいこん、ごまつ な、もやし、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、ひじき、 ピーマン		30	月	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんとひじきのサラダ とうふとえのきのすましじる ゼリー	ぎゅうにゅう てづくりアップルパイ	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、 ベーコン、米みそ(甘み そ)	りんご、ほうれんそう、 コーン缶、えのきたけ、切 り干しだいこん、ひじき、 しょうが																	
15	日							<table border="1"> <tr> <td rowspan="4">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td>578 kcal</td> <td>鉄</td> <td>2.5 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>20.3 g</td> <td>カルシウム</td> <td>234 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.4 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>36 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>2.4 g</td> <td>食物繊維</td> <td>4.4 g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	578 kcal	鉄	2.5 mg	たんぱく質	20.3 g	カルシウム	234 mg	脂質	16.4 g	ビタミンC	36 mg	塩分	2.4 g	食物繊維	4.4 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	578 kcal	鉄	2.5 mg																											
	たんぱく質	20.3 g	カルシウム	234 mg																											
	脂質	16.4 g	ビタミンC	36 mg																											
	塩分	2.4 g	食物繊維	4.4 g																											
16	月	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんとひじきのサラダ とうふとえのきのすましじる ゼリー	ぎゅうにゅう てづくりアップルパイ	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、 ベーコン、米みそ(甘み そ)	りんご、ほうれんそう、 コーン缶、えのきたけ、切 り干しだいこん、ひじき、 しょうが		<table border="1"> <tr> <td rowspan="4">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td>578 kcal</td> <td>鉄</td> <td>2.5 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>20.3 g</td> <td>カルシウム</td> <td>234 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.4 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>36 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>2.4 g</td> <td>食物繊維</td> <td>4.4 g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	578 kcal	鉄	2.5 mg	たんぱく質	20.3 g	カルシウム	234 mg	脂質	16.4 g	ビタミンC	36 mg	塩分	2.4 g	食物繊維	4.4 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	578 kcal	鉄	2.5 mg																											
	たんぱく質	20.3 g	カルシウム	234 mg																											
	脂質	16.4 g	ビタミンC	36 mg																											
	塩分	2.4 g	食物繊維	4.4 g																											



牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。



牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルトなどです。



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。

今月は、芋煮会、焼き芋会を予定しています。あさがお組さんは芋煮会では、食材を小分けにしたり、ラップおにぎり作り。焼き芋会では、掘ったさつま芋を紙で包むお手伝いをする予定です。