

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
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	日						
2	月	※あずきごはん とりにくのてりやき ほうれんそうともやしののりあえ かぼちゃのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう メープルロールパン	米、ロールパン、砂糖、こま 油、ごま、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚 げ、あずき(乾)	オレンジ、日本かぼちゃ、も やし、ほうれんそう、たま ねぎ、のり	
3	火	ごはん あじのなんばんづけ おくらのこんぶあえ はんぺんとこまつなのおすまし パナナ	ぎゅうにゅう だいがくいも	米、さつまいも、油、砂糖、 片栗粉、小麦粉、黒ごま	牛乳、あじ、はんぺん	バナナ、オクラ、こまつな、 にんじん、えのきたけ、塩昆 布	
4	水	もずくだん ブロッコリーのゴママヨあえ じゃがいもとごぼうのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう こくとうむしパン	米、じゃがいも、マヨネー ズ、片栗粉、黒砂糖、砂糖、 すりごま、油	牛乳、豚ひき肉、みそ	ブロッコリー、おきなわも ずく、にんじん、ごぼう、赤 ピーマン、黄ピーマン、コー ン缶、わけぎ	
5	木	はつがげんまいいりわかめごはん かじきまぐろのレモンソースがけ ズッキーニのサラダ ひじたまスープ メロン	ジョア スパゲティナポリタン	米、スパゲッティ、発芽玄 米、油、小麦粉、片栗粉、砂 糖、すりごま、ごま油	かじき、卵、鶏こま肉、ウイ ンナー、バター、粉チーズ	メロン、ほうれんそう、ズッ キーニ、たまねぎ、たけの こ(ゆで)、にんじん、ピー マン、ねぎ、コーン缶、レモ ン果汁、ひじき	
6	金	みぞれうどん じゃがいものあまみそ ミニフィッシュ すいか	むぎぢゃ えだまめチーズ おにぎり	うどん、じゃがいも、米、砂 糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉はら肉、う すら卵、かまぼこ、ミニ フィッシュ(味付け小魚)(0 ~1歳児しらす干し)、チー ズ、みそ	すいか、だいこん、なめこ、 えだまめ、葉ねぎ	
7	土	シーチキンごはん ジャーマンポテト こまつなとあつあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、じゃがいも、食パン、砂 糖、油	牛乳、卵、生揚げ、ツナ油漬 缶、みそ、ペーコン	バナナ、こまつな、たまね ぎ、りんごジャム、にんじ ん、糸こんにゃく、刻みのり	
8	日	山の日					
9	月	振替休日					
10	火	なつやさいカレー キャベツとかにかまのあえもの しめじのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、油、パン	牛乳、ヨーグルト(加糖)、 木綿豆腐、豚こま肉、みそ、 かにかまぼこ	キャベツ、かぼちゃ、たまね ぎ、しめじ、なす、にんじん、 いんげん、あさつき	
11	水	ざっこくまいごはん さけのコーンマヨネーズやき トマトとあおじそのサラダ モロヘイヤのみそしる すいか	ぎゅうにゅう バターシュガー クッキー	米、小麦粉、マヨネーズ、砂 糖、油、雑穀米、ごま油、グ ラニュー糖	牛乳、さけ、みそ、バター、 卵、粉チーズ	すいか、トマト、モロヘイ ヤ、たまねぎ、しいたけ、ク リームコーン、あおじそ	
12	木	バターボール(天然酵母パン) パンプキンオムレツ ブロッコリーサラダ ミニフィッシュ コンソメスープ バナナ	ぎゅうにゅう ※やきとうもろこし	ロールパン、(0~1歳児、食 パン)、砂糖	牛乳、卵、ハム、ミニフィッ シュ(味付け小魚)(0~1歳 児、しらす干し)、バター	とうもろこし、バナナ、ブ ロッコリー、かぼちゃ、キャ ベツ、たまねぎ、にんじん	
13	金	ごはん さばのゆかりあげ きんぴらごぼう だいこんのみそしる オレンジ	むぎぢゃ ※アイスクリーム ビスケット	米、油、片栗粉、小麦粉、砂 糖、ごま、ごま油	アイスクリーム(0~1歳児、 ヨーグルト)、さば、生揚 げ、みそ	オレンジ、だいこん、ごぼ う、にんじん、ねぎ、しょう が	
14	土	たにんどん マカロニサラダ ほうれんそうのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう シナモンシュガー サンド	米、食パン、マカロニ、マヨ ネーズ、グラニュー糖、砂 糖	牛乳、卵、木綿豆腐、豚もも 肉)、ツナ油漬缶、みそ、バ ター	バナナ、たまねぎ、ほうれ んそう、にんじん、きゅうり、 刻みのり	
15	日						
16	月	むぎいりコーンごはん とりにくのてりやき ほうれんそうともやしののりあえ かぼちゃのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう メープルロールパン	米、ロールパン、押麦、砂 糖、ごま油、ごま、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚 げ	オレンジ、日本かぼちゃ、も やし、ほうれんそう、たま ねぎ、コーン、のり	



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



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
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	火	ごはん あじのなんばんづけ おくらのこんぶあえ はんぺんとこまつなのおすまし パナナ	ぎゅうにゅう だいがくいも	米、さつまいも、油、砂糖、 片栗粉、小麦粉、黒ごま	牛乳、あじ、はんぺん	バナナ、オクラ、こまつな、 にんじん、えのきたけ、塩昆 布	
18	水	もずくだん ブロッコリーのゴママヨあえ じゃがいもとごぼうのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう こくとうむしパン	米、じゃがいも、マヨネー ズ、片栗粉、黒砂糖、砂糖、 すりごま、油	牛乳、豚ひき肉、みそ	ブロッコリー、おきなわも ずく、にんじん、ごぼう、赤 ピーマン、黄ピーマン、コー ン缶、わけぎ	
19	木	はつがげんまいいりわかめごはん かじきまぐろのレモンソースがけ ズッキーニのサラダ ひじたまスープ メロン	ジョア スパゲティナポリタン	米、スパゲッティ、発芽玄 米、油、小麦粉、片栗粉、砂 糖、すりごま、ごま油	かじき、卵、鶏こま肉、ウイ ンナー、バター、粉チーズ	メロン、ほうれんそう、ズッ キーニ、たまねぎ、たけの こ(ゆで)、にんじん、ピー マン、ねぎ、コーン缶、レモ ン果汁、ひじき	
20	金	みぞれうどん じゃがいものあまみそ ミニフィッシュ すいか	むぎぢゃ えだまめチーズ おにぎり	うどん、じゃがいも、米、砂 糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉はら肉、う すら卵、かまぼこ、ミニ フィッシュ(味付け小魚)(0 ~1歳児しらす干し)、チー ズ、みそ	すいか、だいこん、なめこ、 えだまめ、葉ねぎ	
21	土	シーチキンごはん ジャーマンポテト こまつなとあつあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、じゃがいも、食パン、砂 糖、油	牛乳、卵、生揚げ、ツナ油漬 缶、みそ、ペーコン	バナナ、こまつな、たまね ぎ、りんごジャム、にんじ ん、糸こんにゃく、刻みのり	
22	日						
23	月	バゼリピラフ とりむねにのチーズころもやき だいこんのおかかサラダ たまごとレタスのスープ ゼリー	ヤクルト ※ひやしちゅうか	生中華めん、米、パン粉、小 麦粉、油、砂糖、ごま油、す りごま	鶏むね肉、卵、ハム、ペーコ ン、粉チーズ、バター、かつ お節	だいこん、レタス、トマト、 きゅうり、いんげん、バゼ リ、レモン果汁、コーン缶	
24	火	なつやさいカレー キャベツとかにかまのあえもの しめじのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、油、パン	牛乳、ヨーグルト(加糖)、 木綿豆腐、豚こま肉、みそ、 かにかまぼこ	キャベツ、かぼちゃ、たまね ぎ、しめじ、なす、にんじん、 いんげん、あさつき	
25	水	ざっこくまいごはん さけのコーンマヨネーズやき トマトとあおじそのサラダ モロヘイヤのみそしる すいか	ぎゅうにゅう バターシュガー クッキー	米、小麦粉、マヨネーズ、砂 糖、油、雑穀米、ごま油、グ ラニュー糖	牛乳、さけ、みそ、バター、 卵、粉チーズ	すいか、トマト、モロヘイ ヤ、たまねぎ、しいたけ、ク リームコーン、あおじそ	
26	木	バターボール(天然酵母パン) パンプキンオムレツ ブロッコリーサラダ ミニフィッシュ コンソメスープ バナナ	ぎゅうにゅう ※やきとうもろこし	ロールパン、(0~1歳児、食 パン)、砂糖	牛乳、卵、ハム、ミニフィッ シュ(味付け小魚)(0~1歳 児、しらす干し)、バター	とうもろこし、バナナ、ブ ロッコリー、かぼちゃ、キャ ベツ、たまねぎ、にんじん	
27	金	ごはん さばのゆかりあげ きんぴらごぼう だいこんのみそしる オレンジ	むぎぢゃ ※アイスクリーム ビスケット	米、油、片栗粉、小麦粉、砂 糖、ごま、ごま油	アイスクリーム(0~1歳児、 ヨーグルト)、さば、生揚 げ、みそ	オレンジ、だいこん、ごぼ う、にんじん、ねぎ、しょう が	
28	土	たにんどん マカロニサラダ ほうれんそうのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう シナモンシュガー サンド	米、食パン、マカロニ、マヨ ネーズ、グラニュー糖、砂 糖	牛乳、卵、木綿豆腐、豚もも 肉)、ツナ油漬缶、みそ、バ ター	バナナ、たまねぎ、ほうれ んそう、にんじん、きゅうり、 刻みのり	
29	日						
30	月	むぎいりコーンごはん とりにくのてりやき ほうれんそうともやしののりあえ かぼちゃのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう メープルロールパン	米、ロールパン、押麦、砂 糖、ごま油、ごま、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚 げ	オレンジ、日本かぼちゃ、も やし、ほうれんそう、たま ねぎ、コーン、のり	
31	火	ごはん あじのなんばんづけ おくらのこんぶあえ はんぺんとこまつなのおすまし パナナ	ぎゅうにゅう だいがくいも	米、さつまいも、油、砂糖、 片栗粉、小麦粉、黒ごま	牛乳、あじ、はんぺん	バナナ、オクラ、こまつな、 にんじん、えのきたけ、塩昆 布	



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



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。
*今月より、1か月平均栄養量を3歳未満児も表記しています。

旬のお野菜 <<真っ赤なトマト>>
<<大きなかぼちゃ>>



トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用があり、ストレスに強い体を作ります。
かぼちゃは体を温める効果があります。クーラーで冷えすぎたり水遊びで冷えた体に最適です。

トマトはつるつるして水に浮いたり、かぼちゃはごつごつしているし切ると黄色だったり。是非お子さんと触れたり食べたりしてみてください。

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	583/405 kcal	鉄	2.6/1.8 mg
	たんぱく質	21.4/14.9 g	カルシウム	230/159 mg
	脂質	16.4/11.2 g	ビタミンC	37/26 mg
	塩分	2.2/1.5 g	食物繊維	4.2/2.9 g