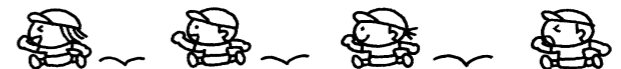
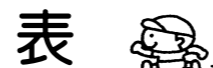
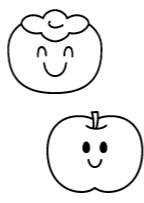




献立表



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
				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 さばのたつたあげ あおなのちゅうかふうおひだし こまつなとなめこのみそしる りんご	むぎちや ヨーグルト カルシウムウエハース	もち米、片栗粉、油、ごま油、ごま(乾)、三温糖	ヨーグルト(加糖)、さば、絹ごし豆腐、みそ、ささげ(乾)	りんご、ほうれんそう、こまつな、なめこ、もやし、切り干しだいこん、にんじん、しょうが	
2	土	マーボー豆腐ふん じゃがいもときさに たまごとわかめのスープ パナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、食パン、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、みそ、かつお節	バナナ、キャベツ、ねぎ、にんじん、いちごジャム、生わかめ、しょうが	
3	日						
4	月	ごはん みそやきにく さといものごまあえ はんぺんときょうなのすましじる りんご	ぎゅうにゅう クリームパン (天然酵母パン)	米、さといも、すりごま、ごま油、三温糖	牛乳、豚こま肉、はんぺん、白みそ	りんご、ほうれんそう、にんじん、きょうな、えのきたけ	
5	火	さんしょくどん もやしとわかめのすみそあえ きゃべつとあぶらあげのみそしる みかん	ぎゅうにゅう レバーひとくちパイ	米、砂糖、油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、鶏しほ、みそ、油揚げ、粉チーズ	みかん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、生わかめ、しょうが、にんにく	
6	水	※きのこおこわ あきさけのゆうあんやき わふうポテトサラダ とうふとこまつなのすましじる パナナ	ぎゅうにゅう シュガーラスク	米、じゃがいも、食パン、もち米、マヨネーズ、グラニュー糖、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、油揚げ、ツナ油漬缶、かつお節	バナナ、きゅうり、こまつな、にんじん、まいだけ、しめじ、糸こんにゃく、塩昆布、ゆず、干しいたけ、こんぶ	
7	木	カレーうどん やさしいため ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちや しおこんぶチーズおにぎり	ゆでうどん、米、じゃがいも、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、豚ひき肉、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳しらす干し)、チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、もやし、塩昆布	
8	金	さんまのごまてりどん ちくさに じゃがいもとたまねぎのみそしる かき	ぎゅうにゅう ※ブルーベリージャムサンド (目の愛護デー)	米、じゃがいも、食パン、小麦粉、油、砂糖、粉糖、ごま、三温糖	牛乳、さんま、みそ、生クリーム(乳脂肪)、ヨーグルト(無糖)、油揚げ	渋抜きかき、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ブルーベリージャム、生わかめ、刻みのみり	
9	土	おやこどん ちゅうかもやし だいこんとあつあげのみそしる パナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、三温糖、砂糖、ごま油	牛乳、卵、生揚げ、鶏こま肉、みそ、無塩バター、きな粉	バナナ、もやし、たまねぎ、だいこん、きゅうり、糸みつば	
10	日						
11	月	むぎいりわかめごはん ローストチキン キャベツとコーンのサラダ いながじる みかん	ぎゅうにゅう メロンパン	米、メロンパン、さつまいも、押麦、油、砂糖、オリブ油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	みかん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが、にんにく	
12	火	もみじごはん かじきのみそやき きりぼしだいこんのもの にらたまスープ かき	ぎゅうにゅう スイートポテト	さつまいも、米、砂糖、油、三温糖、ごま	牛乳、かじき、卵、白みそ、油揚げ、バター、鶏がらスープ	渋抜きかき、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、にんじん、にら、しいたけ	
13	水	ざつこくまいごはん ようふうたまごやき ひじきサラダ とうふとまいだけのみそしる パナナ	ジョア ソースやきそば	米、焼きそばめん、ごま油、三温糖、強化米、ごま、きび(精白粒)	卵、木綿豆腐、魚肉ソーセージ、みそ、鶏ひき肉、牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、まいだけ、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、ひじき、干しいたけ	
14	木	キャラパン(天然酵母パン) かれのコーンマヨネーズやき キャラットラペ はくさいとしめじのシチュー りんご	むぎちや じゃことあおなのおにぎり	キャラパン(天然酵母パン)(0~1歳児、食パン)、米、マヨネーズ、小麦粉、オリブ油、油	牛乳、かれい、ベーコン、ちりめんじゃこ、粉チーズ	りんご、にんじん、はくさい、ブロッコリー、しめじ、ほうれんそう、クリームコーン缶、干しぶどう、マーメレード	
15	金	アンパンマンライス ささみりごぼうサラダ コンソメわかめスープ ゼリー	ぎゅうにゅう あまなつとうのとうふむしパン	米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま	牛乳、鶏ささみ、調整豆乳、絹ごし豆腐、魚肉ソーセージ、ベーコン	ごぼう、にんじん、こまつな、キャベツ、ミニトマト、コーン缶、生わかめ、干しぶどう、刻みのみり	
16	土	ハヤシライス さつまいものレモンに コーンクリームとたまごのスープ パナナ	ぎゅうにゅう くるゴマサンド	米、さつまいも、食パン、砂糖、黒すりごま、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豚こま肉、卵、無塩バター	バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、チンゲンサイ、ねぎ、しめじ、レモン果汁	



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
				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	ごはん みそやきにく さといものごまあえ はんぺんときょうなのすましじる りんご	ぎゅうにゅう クリームパン (天然酵母パン)	米、さといも、すりごま、三温糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、はんぺん、白みそ	りんご、ほうれんそう、にんじん、きょうな、えのきたけ	
19	火	さんしょくどん もやしとわかめのすみそあえ きゃべつとあぶらあげのみそしる みかん	ぎゅうにゅう レバーひとくちパイ	米、砂糖、油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、鶏しほ、みそ、油揚げ、粉チーズ	みかん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、生わかめ、しょうが、にんにく	
20	水	ごはん あきさけのゆうあんやき わふうポテトサラダ こまちふとこまつなのすましじる ゼリー	ぎゅうにゅう シュガーラスク	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、グラニュー糖、油、小町麩	牛乳、さけ、ツナ油漬缶、かつお節	きゅうり、こまつな、にんじん、塩昆布、ゆず、こんぶ	
21	木	カレーうどん やさしいため ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちや しおこんぶチーズおにぎり	ゆでうどん、米、じゃがいも、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、豚ひき肉、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳しらす干し)、チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、もやし、塩昆布	
22	金	さんまのごまてりどん ちくさに とうふとまいだけのみそしる かき	ぎゅうにゅう ココアクッキー	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、砂糖、ごま	牛乳、さんま、みそ、バター、油揚げ、卵、木綿豆腐	渋抜きかき、もやし、ほうれんそう、まいだけ、にんじん、生わかめ、あさつき、刻みのみり	
23	土	おやこどん ちゅうかもやし だいこんとあつあげのみそしる パナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、三温糖、砂糖、ごま油	牛乳、卵、生揚げ、鶏こま肉、みそ、無塩バター、きな粉	バナナ、もやし、たまねぎ、だいこん、きゅうり、糸みつば	
24	日						
25	月	むぎいりわかめごはん ローストチキン キャベツとコーンのサラダ いながじる みかん	ぎゅうにゅう メロンパン	米、メロンパン、さつまいも、押麦、油、砂糖、オリブ油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	みかん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが、にんにく	
26	火	もみじごはん かじきのみそやき きりぼしだいこんのもの にらたまスープ かき	ぎゅうにゅう スイートポテト	さつまいも、米、砂糖、油、三温糖、ごま	牛乳、かじき、卵、白みそ、油揚げ、バター	渋抜きかき、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、にんじん、にら、しいたけ	
27	水	ざつこくまいごはん ようふうたまごやき ひじきサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる パナナ	牛乳 ベジマフィン	米、じゃがいも、ごま油、油、三温糖、雑穀米、ごま	卵、みそ、鶏ひき肉、牛乳、無塩バター	バナナ、たまねぎ、もやし、きゅうり、野菜ジュース、にんじん、生わかめ、ひじき、干しいたけ	
28	木	キャラパン(天然酵母パン) かれのコーンマヨネーズやき キャラットラペ はくさいとしめじのシチュー りんご	むぎちや じゃことあおなのおにぎり	キャラパン(天然酵母パン)(0~1歳児、食パン)、米、マヨネーズ、小麦粉、オリブ油、油	牛乳、かれい、ベーコン、ちりめんじゃこ、粉チーズ	りんご、にんじん、はくさい、ブロッコリー、しめじ、ほうれんそう、クリームコーン缶、干しぶどう、マーメレード	
29	金	※ハロウィンカレー ごぼうサラダ コンソメわかめスープ ゼリー	ぎゅうにゅう かぼちゃのカップケーキ	米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、油、すりごま	牛乳、鶏もも肉(細かめ)、バター	ごぼう、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、コーン缶、生わかめ	
30	土	ハヤシライス さつまいものレモンに コーンクリームとたまごのスープ パナナ	ぎゅうにゅう くるゴマサンド	米、さつまいも、食パン、砂糖、黒すりごま、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豚こま肉、無塩バター	バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、チンゲンサイ、ねぎ、しめじ、レモン果汁	
31	日						



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。

今月は、目の愛護デーにはみんな大好きブルーベリージャムサンドやハロウィンにはハロウィンカレーやかぼちゃの
カップケーキが登場します。お楽しみに!!
朝晩、ひんやりする日も増えてきます。脳にエネルギーを与え、体を温かくする朝食をしっかり食べましょうね。

