



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 土	おやこどん ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、鶏こま肉、みそ、無塩バター、ハム、きな粉	バナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、わかめ(生)、刻みのみ	
2 日						
3 月	カレーライス ほうれんそうとコーンのサラダ かぶとあつあげのみそしる りんご	ぎゅうにゅう メロンパン	米、パン、じゃがいも、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、生揚げ、豚こま肉、みそ	りんご、ほうれんそう、かぶ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、生わかめ	
4 火	※せきはん ぐいりあつやきたまご ひじきまめ きりぼしだいこんのみそしる バナナ	むぎちや だしちやつけ	もち米、米、砂糖、焼豆、油、ごま油	卵、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、みそ、大豆(ゆで)、油揚げ、あずき(乾)	バナナ、トマト、こまつな、切りにんじん、万能ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、みつば、ひじき、刻みのみ	
5 水	ごはん あげさばのネギソース きんぴられんこん かきたまじる ゼリー	ぎゅうにゅう レバーひとくちパイ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、三温糖、黒ごま	牛乳、さば、卵、鶏レバー、粉チーズ	れんこん、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ	
6 木	かぼちゃのほうとうふううどん ブロッコリーのゴマあえ ミニフィッシュ ヨーグルト	やさいジュース セサミクッキー	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、ごま油、すりごま(白)	ヨーグルト(加糖)、豚肉(はら)、みそ、バター、油揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児、しらす干し)、卵、牛乳	野菜ジュース、だいこん、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、ねぎ	
7 金	※おにぎり(2種類) とりにくのしおからあげ マカロニサラダ やさいスープ みかん	ぎゅうにゅう ※ブルーベリー クリームサンド	米、食パン、粉糖、ごま油、砂糖、オリーブ油、マヨネーズ、マカロニ	牛乳、鶏もも肉、生クリーム(乳脂肪)、ヨーグルト(無糖)、かつお節、ウインナー	みかん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、ブルーベリージャム	
8 土	さんしょくませごはん かぼちゃのあまに とうふとわかめのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズロール	米、ロールパン、砂糖、三温糖、マヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、卵、スライスチーズ、みそ、ハム、バター	バナナ、かぼちゃ、ほうれんそう、生わかめ、ねぎ	
9 日						
10 月	スポーツの日					
11 火	ちゅうかどん はるさめサラダ わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう こくとうスティックパン	米、ロールパン、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚肉(もも・脂身付)、うずら卵水煮、なると	はくさい、たまねぎ、みかん缶、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、生わかめ、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、しょうが	
12 水	げんまいいりコーンごはん さんまのごまてりやき こまつなとこんにやくのおかかあえ キャベツとたまねぎのみそしる バナナ	ジョア スパゲティナポリタン	米、スパゲッティ、発芽玄米、片栗粉、ごま、油、砂糖	さんま、みそ、ウインナー、かつお節	バナナ、こまつな、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、糸こんにやく、にんじん、ピーマン	
13 木	バターボール(天然酵母パン) ミートボール かぼちゃのサラダ ミニフィッシュ はくさいとまいたけのシチュー みかん	むぎちや やきおにぎり	ロールパン(0~1歳児食パン)、米、パン粉、マヨネーズ、油、片栗粉、食パン	牛乳、豚ひき肉、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児、しらす干し)、ベーコン、ヨーグルト(無糖)、バター	みかん、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、にんじん、トマトピューレ	
14 金	※きのおこわ さわらのゆうあんやき チンゲンサイのナムル とうふとみつばのすましじる りんご	ぎゅうにゅう スイートポテト	さつまいも、米、もち米、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、さわら、木綿豆腐、油揚げ、バター、生クリーム	りんご、チンゲンサイ、えのきたけ、もやし、まいたけ、しめじ、にんじん、糸こんにやく、みつば、ゆず、干しいたけ	
15 土	おやこどん ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、鶏こま肉、みそ、無塩バター、ハム、きな粉	バナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、わかめ(生)、刻みのみ	
16 日						



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 月	カレーライス ほうれんそうとコーンのサラダ かぶとあつあげのみそしる りんご	ぎゅうにゅう メロンパン	米、パン、じゃがいも、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、生揚げ、豚こま肉、みそ	りんご、ほうれんそう、かぶ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、生わかめ	
18 火	※せきはん ぐいりあつやきたまご ひじきまめ きりぼしだいこんのみそしる バナナ	むぎちや だしちやつけ	もち米、米、砂糖、焼豆、油、ごま油	卵、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、みそ、大豆(ゆで)、油揚げ、あずき(乾)	バナナ、トマト、こまつな、切りにんじん、万能ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、みつば、ひじき、刻みのみ	
19 水	ごはん あげさばのネギソース きんぴられんこん かきたまじる ゼリー	ぎゅうにゅう レバーひとくちパイ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、三温糖、黒ごま	牛乳、さば、卵、鶏レバー、粉チーズ	れんこん、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ	
20 木	かぼちゃのほうとうふううどん ブロッコリーのゴママヨあえ ミニフィッシュ ヨーグルト	やさいジュース セサミクッキー	ゆでうどん、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油、すりごま(白)	ヨーグルト(加糖)、豚肉(はら)、みそ、バター、油揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児、しらす干し)、卵、牛乳	野菜ジュース、だいこん、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、ねぎ	
21 金	わかめごはん パジルチキン だいこんのおかかサラダ ふゆやさいスープ みかん	ぎゅうにゅう ※ブルーベリー クリームサンド	米、食パン、粉糖、オリーブ油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム(乳脂肪)、ヨーグルト(無糖)、かつお節	みかん、だいこん、キャベツ、かぶ、トマト、にんじん、かぶ、葉、しんげん、ブルーベリージャム、にんにく	
22 土	運動会					
23 日						
24 月	ごはん カレイのにつけ ほうれんそうののりあえ じゃがいもとごぼうのみそしる かき	ぎゅうにゅう とうふドーナツ	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま(乾)、ごま油、粉糖	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、みそ、卵	淡抜きかき、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、刻みのみ	
25 火	ちゅうかどん はるさめサラダ わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう こくとうスティックパン	米、ロールパン、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚肉(もも・脂身付)、うずら卵水煮、なると	はくさい、たまねぎ、みかん缶、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、生わかめ、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、しょうが	
26 水	げんまいいりコーンごはん さんまのごまてりやき こまつなとこんにやくのおかかあえ キャベツとたまねぎのみそしる バナナ	ジョア スパゲティナポリタン	米、スパゲッティ、発芽玄米、片栗粉、ごま、油、砂糖	さんま、みそ、ウインナー、かつお節	バナナ、こまつな、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、糸こんにやく、にんじん、ピーマン	
27 木	バターボール(天然酵母パン) ミートボール かぼちゃのサラダ ミニフィッシュ はくさいとまいたけのシチュー みかん	むぎちや やきおにぎり	ロールパン(0~1歳児食パン)、米、パン粉、マヨネーズ、油、片栗粉、食パン	牛乳、豚ひき肉、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児、しらす干し)、ベーコン、ヨーグルト(無糖)、バター	みかん、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、にんじん、トマトピューレ	
28 金	※きのおこわ さわらのゆうあんやき チンゲンサイのナムル とうふとみつばのすましじる りんご	ぎゅうにゅう スイートポテト	さつまいも、米、もち米、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、さわら、木綿豆腐、油揚げ、バター、生クリーム	りんご、チンゲンサイ、えのきたけ、もやし、まいたけ、しめじ、にんじん、糸こんにやく、みつば、ゆず、干しいたけ	
29 土	あじのごまてりどん ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、油、ごま	牛乳、あじ、みそ、無塩バター、ハム、きな粉	バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、わかめ(生)、刻みのみ	
30 日						
31 月	※ハロウィンカレー ほうれんそうとコーンのサラダ かぶとあつあげのみそしる みかん	ぎゅうにゅう ※かぼちゃの カップケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、生揚げ、豚こま肉、生クリーム、みそ、バター	みかん、ほうれんそう、かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、生わかめ	



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。

10日は「目の愛護デー」です。子どもたちに人気のブルーベリークリームサンドをおやつに提供する予定です。その他に今月は旬のきのこやお芋を使ったメニューやハロウィンには、おばけカレー、かぼちゃのカップケーキを予定しています。お楽しみに

