



# 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	火	※せきはん さわらのいそべやき こまつなのびたし かぼちゃとごぼうのみそしる パナナ	むぎちや ヨーグルト せんべい	もち米、片栗粉、油、三温糖	ヨーグルト(加糖)、さわら、鶏こま肉、淡色みそ、油揚げ、ささげ(乾)	バナナ、こまつな、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、あおのり	
2	水	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) スパニッシュオムレツ ミニフィッシュ ごぼうときゅうりのサラダ クリームシチュー ゼリー	むぎちや しおこんぶチーズおにぎり	牛乳パン(天然酵母パン・0~1歳児食パン)、米、じゃがいも、油、三温糖、すりごま(白)、食パン	牛乳、卵、鶏もも肉、ハム、チーズ、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児しらす干し)	たまねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、ピーマン、塩昆布	
3	木	文化の日					
4	金	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 かきたまじる みかん	ぎゅうにゅう くらゴマ&きなこのとうにゅうケーキ	米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、黒すりごま	牛乳、さば、卵、豆乳、バター、ペーコン、米みそ(甘みそ)、きな粉	みかん、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、コーン缶、切り干しだいこん、万能ねぎ、ひじき、しょうが	
5	土	ごもくチャーハン じゃがいもとツナのにももの ほうれんそうとしめじのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう あんバターサンド	米、じゃがいも、食パン、油、三温糖	牛乳、卵、ツナ油漬缶、つぶしあん、焼き豚、淡色みそ、かにかまぼこ、バター	バナナ、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、にんじん	
6	日						
7	月	カレーライス もやしのゆかりあえ ミニフィッシュ たまごともずくのスープ みかん	ぎゅうにゅう ジャムパン	米、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、卵、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児しらす干し)	みかん、もやし、たまねぎ、きゅうり、かぶ、にんじん、かぶ・葉、おきなわもずく	
8	火	ごはん ツナいりあつやきたまご だいこんとじゃこのサラダ なめこじる ゼリー	ぎゅうにゅう おふらスク	米、三温糖、小町麦、フレンドレッシング、油	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、バター、ちりめんじゃこ	だいこん、なめこ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ	
9	水	むぎいりなめし つくねやき ブロッコリーのおかかあえ じゃがいもとねぎのみそしる パナナ	ぎゅうにゅう きなこあげパン	米、じゃがいも、コッペパン、三温糖、押麦、油、片栗粉、ごま(乾)	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、きな粉、卵、かつお節	バナナ、ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ、生わかめ、しそ	
10	木	※さといもごはん とりにくのたつたあげ ごもくきんぴら はくさいとえのきのみそしる りんご	ぎゅうにゅう ホワイトプレーンクッキー	米、小麦粉、さといも、片栗粉、三温糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、バター、大豆(ゆで)、卵、油揚げ	りんご、はくさい、ごぼう、えのきたけ、れんこん、にんじん、糸こんにゃく、葉ねぎ、しょうが	
11	金	タンメン かぼちゃのあまに ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちや ツナポークおにぎり	中華めん、米、マヨネーズ、三温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、スパム、うずら卵水煮、ツナ油漬缶、なると、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児しらす干し)、鶏がらスープ	かぼちゃ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、にら、焼きのり、干ししいたけ	
12	土	さんしょくどん キャベツとわかめのすのもの じゃがいもとあつあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう フルーツサンド	米、じゃがいも、食パン、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、生揚げ、かまぼこ、米みそ(甘みそ)	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、みかん缶、生わかめ	
13	日						
14	月	マーボーどうぶどん はるさめサラダ ひじたまスープ りんご	ぎゅうにゅう マシュマロおこし	米、コーンフレーク、片栗粉、はるさめ、三温糖、ごま油、ごま(乾)	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、鶏こま肉、かにかまぼこ、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、もやし、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ねぎ、にら、しょうが	
15	火	ざつこくまいごはん さわらのいそべやき こまつなのびたし かぼちゃとごぼうのみそしる パナナ	むぎちや ヨーグルト せんべい	米、片栗粉、油、三温糖、雑穀米	ヨーグルト(加糖)、さわら、鶏こま肉、淡色みそ、油揚げ	バナナ、こまつな、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、あおのり	
16	水	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) スパニッシュオムレツ ミニフィッシュ ごぼうときゅうりのサラダ クリームシチュー ゼリー	むぎちや しおこんぶチーズおにぎり	牛乳パン(天然酵母パン・0~1歳児食パン)、米、じゃがいも、油、三温糖、すりごま(白)、食パン	牛乳、卵、鶏もも肉、ハム、チーズ、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児しらす干し)	たまねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、ピーマン、塩昆布	



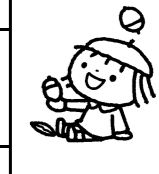
牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



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	木	※いもにかい さけわかめごはん とりにくのてりやき いもにじる みかん	ぎゅうにゅう パンキンデニッシュ	米、さといも、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、べにさけ、米みそ(甘みそ)、油揚げ	みかん、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、しめじ	
18	金	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 かきたまじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう くらゴマ&きなこのとうにゅうケーキ	米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、黒すりごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さば、卵、豆乳、バター、ペーコン、米みそ(甘みそ)、きな粉	たまねぎ、きゅうり、しいたけ、コーン缶、切り干しだいこん、万能ねぎ、ひじき、しょうが	
19	土	ごもくチャーハン じゃがいもとツナのにももの ほうれんそうとしめじのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう あんバターサンド	米、じゃがいも、食パン、油、三温糖	牛乳、卵、ツナ油漬缶、つぶしあん、焼き豚、淡色みそ、かにかまぼこ、バター	バナナ、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、にんじん	
20	日						
21	月	カレーライス もやしのゆかりあえ ミニフィッシュ たまごともずくのスープ みかん	ぎゅうにゅう ジャムパン	米、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、卵、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児しらす干し)	みかん、もやし、たまねぎ、きゅうり、かぶ、にんじん、かぶ・葉、おきなわもずく	
22	火	ごはん ツナいりあつやきたまご だいこんとじゃこのサラダ なめこじる ゼリー	ぎゅうにゅう おふらスク	米、三温糖、小町麦、フレンドレッシング、油	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、バター、ちりめんじゃこ	だいこん、なめこ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ	
23	水	勤労感謝の日					
24	木	※さといもごはん ※あきさけのしおやき ごもくきんぴら はくさいとえのきのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ホワイトプレーンクッキー	米、小麦粉、さといも、三温糖、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)牛乳、鶏こま肉、無塩バター、米みそ(甘みそ)、大豆(ゆで)、卵、油揚げ	はくさい、ごぼう、えのきたけ、れんこん、にんじん、糸こんにゃく、葉ねぎ	
25	金	※おにぎり(2種) とりにくのたつたあげ マカロニサラダ やさいスープ みかん	ぎゅうにゅう バナナカップケーキ	米、小麦粉、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ウィンナー、卵、無塩バター	みかん、キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうが	
26	土	さんしょくどん キャベツとわかめのすのもの じゃがいもとあつあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう フルーツサンド	米、じゃがいも、食パン、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、生揚げ、かまぼこ、米みそ(甘みそ)	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、みかん缶、生わかめ	
27	日						
28	月	マーボーどうぶどん はるさめサラダ ひじたまスープ りんご	ぎゅうにゅう ふんわりおいもパン	米、ロールパン、片栗粉、はるさめ、三温糖、ごま油、ごま(乾)	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、鶏こま肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、もやし、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ねぎ、にら、しょうが	
29	火	※やきいもかい タンメン やさいも ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちや ツナこんぶおにぎり	中華めん、さつまいも、米、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、うずら卵水煮、なると、ツナ油漬缶、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児しらす干し)、鶏がらスープ	キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、にら、塩昆布、干ししいたけ	
30	水	ふゆやさいのそぼろあんかけどん ブロッコリーのごまサラダ わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう わふうデザート はるまき	米、春巻きの皮、三温糖、片栗粉、油、ごま油、すりごま、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、つぶしあん、クリームチーズ、かにかまぼこ、ちりめんじゃこ	バナナ、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、生わかめ、しょうが	



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、芋煮会や焼き芋会を予定しています。段々、寒くなってくると野菜は甘味もでて、柔らかく美味しくなってきます。体を温める根菜類は栄養たっぷり。特に根菜類が多い貝だくさんの汁物はおススメです。



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	587/411 kcal	鉄	2.9/2.1 mg
	たんぱく質	22.8/16.2 g	カルシウム	236/167 mg
	脂質	17.6/12.4 g	ビタミンC	30/20 mg
	塩分	2.3/1.7 g	食物繊維	5.3/3.7 g