



献立表

表



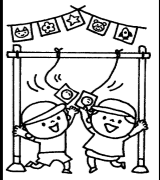
日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	日						
2	月	ごはん さばのケチャップソース きんぴられんこん かきたまじる ゼリー	ぎゅうにゅう メロンパン	米、パン、片栗粉、油、砂糖、ごま油、三温糖、黒ごま	牛乳、さば、卵	れんこん、ほうれんそう、しめじ、にんじん、しょうが	
3	火	カレーライス ☆全クラス、食育活動日 ほうれんそうとコーンのサラダ かぶとあつあげのみそしる みかん	ぎゅうにゅう レバーひとくちパイ	米、じゃがいも、油、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚こま肉、みそ、鶏レバー、粉チーズ、ハム	みかん、ほうれんそう、たまねぎ、かぶ、にんじん、コーン缶、生わかめ、にんにく、しめじ、きゅうり	
4	水	※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 パナナ	むぎぢゃ だしちやつげ	もち米、米、砂糖、焼ふ、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)	パナナ、トマト、こまつな、にんじん、万能ねぎ、切り干しだいこん、ひじき、干しいたけ、みつば、刻みのり	
5	木	かぼちゃのほうとうふううどん プロッコリーのごまあえ ミニフィッシュ ヨーグルト	やさいジューズ おからマーブルケーキ	ゆでうどん、砂糖、小麦粉、油、すりごま(白)、三温糖	ヨーグルト(加糖)、豚肉(はら)、おから、卵、バター、みそ、油揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳、しらす干し)	野菜ジュース、だいこん、かぼちゃ、プロッコリー、にんじん、しめじ、ねぎ	
6	金	むぎりふりかけごはん バジルチキン だいこんのおかかサラダ こうやどうふいりトマトシチュー みかん	ぎゅうにゅう スイートポテト	さつまいも、米、砂糖、押麦、小麦粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、バター、ベーコン、凍り豆腐、生クリーム、かつお節	みかん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、いんげん、にんじん、にんにく	
7	土	ツナのさんしょくまぜごはん かぼちゃのあまに わかめとねぎのみそしる パナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、砂糖、三温糖、マヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、卵、みそ	パナナ、かぼちゃ、ほうれんそう、生わかめ、ねぎ、りんごジャム	
8	日						
9	月	スポーツの日					
10	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 ※ブルーベリー クリームサンド	米、食パン、はるさめ、砂糖、片栗粉、粉糖、ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚肉(もも)、うずら卵水素、生クリーム(乳脂肪)、ヨーグルト(無糖)、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、ブルーベリージャム、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、しょうが	
11	水	なっとうごはん あじのごまてりやき 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 パナナ	ヤクルト スパゲティナポリタン	米、スパゲッティ、小麦粉、油、砂糖、ごま	あじ、納豆、みそ、ワインナー、かつお節、挽きわり納豆、ヤクルト	パナナ、こまつな、たまねぎ、キャベツ、糸こんにやく、にんじん、ピーマン、コーン缶	
12	木	キャラパン(天然酵母パン) ミートボール かぼちゃのサラダ はくさいとまいたけのシチュー みかん	むぎぢゃ きつねにぎり	キャラパン(天然酵母パン)(0~1歳、食パン)、米、パン粉、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、食パン	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、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、しょうが	
13	金	きのこおこわ 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 こくとうスティックパン	米、パン、もち米、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さわら、木綿豆腐、油揚げ	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、こんぶ	
14	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 パナナ	ぎゅうにゅう くるゴマサンド	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖、黒すりごま	牛乳、卵、鶏こま肉、みそ、無塩バター、ハム	パナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、わかめ(生)、刻みのり	
15	日						
16	月	ごはん さばのケチャップソース きんぴられんこん かきたまじる ゼリー	ぎゅうにゅう メロンパン	米、パン、片栗粉、油、砂糖、ごま油、三温糖、黒ごま	牛乳、さば、卵	れんこん、ほうれんそう、しめじ、にんじん、しょうが	



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	火	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 みかん	ぎゅうにゅう レバーひとくちパイ	米、じゃがいも、油、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚こま肉、みそ、鶏レバー、粉チーズ、ハム	みかん、ほうれんそう、たまねぎ、かぶ、にんじん、コーン缶、生わかめ、にんにく、しめじ、きゅうり	
18	水	ざっくこまいごはん 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 パナナ	むぎぢゃ だしちやつげ	米、砂糖、焼ふ、雑穀米、油、ごま油	卵、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、みそ、大豆(ゆで)、油揚げ	パナナ、トマト、こまつな、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、刻みのり	
19	木	かぼちゃのほうとうふううどん プロッコリーのごまあえ ミニフィッシュ ヨーグルト	やさいジューズ おからマーブルケーキ	ゆでうどん、砂糖、小麦粉、油、すりごま(白)、三温糖	ヨーグルト(加糖)、豚肉(はら)、おから、卵、バター、みそ、油揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳、しらす干し)	野菜ジュース、だいこん、かぼちゃ、プロッコリー、にんじん、しめじ、ねぎ	
20	金	むぎりふりかけごはん バジルチキン だいこんのおかかサラダ こうやどうふいりトマトシチュー みかん	ぎゅうにゅう スイートポテト	さつまいも、米、砂糖、押麦、小麦粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、バター、ベーコン、凍り豆腐、生クリーム、かつお節	みかん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、いんげん、にんじん、にんにく	
21	土	親子フェスティバル					
22	日						
23	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 コーンドーナツ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ごま(乾)、ごま油、粉糖	牛乳、カレイ、みそ、卵	洗坂さかき、ほうれんそう、クリームコーン缶、にんじん、ごぼう、刻みのり	
24	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 ブルーベリー クリームサンド	米、食パン、はるさめ、砂糖、片栗粉、粉糖、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)、うずら卵水素、生クリーム(乳脂肪)、ヨーグルト(無糖)、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、ブルーベリージャム、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、しょうが	
25	水	なっとうごはん あじのごまてりやき 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 パナナ	ヤクルト スパゲティナポリタン	米、スパゲッティ、小麦粉、油、砂糖、ごま	あじ、納豆、みそ、ワインナー、かつお節、挽きわり納豆、ヤクルト	パナナ、こまつな、たまねぎ、キャベツ、糸こんにやく、にんじん、ピーマン、コーン缶	
26	木	キャラパン(天然酵母パン) ミートボール かぼちゃのサラダ はくさいとまいたけのシチュー みかん	むぎぢゃ きつねにぎり	キャラパン(天然酵母パン)(0~1歳、食パン)、米、パン粉、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、食パン	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、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、しょうが	
27	金	きのこおこわ 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 レーズンスティックパン	米、パン、もち米、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さわら、木綿豆腐、油揚げ	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、こんぶ	
28	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 パナナ	ぎゅうにゅう くるゴマサンド	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖、黒すりごま	牛乳、卵、鶏こま肉、みそ、無塩バター、ハム	パナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、わかめ(生)、刻みのり	
29	日						
30	月	ごはん さばのケチャップソース きんぴられんこん かきたまじる かき	ぎゅうにゅう プリオッシュ (天然酵母パン)	米、パン、片栗粉、油、砂糖、ごま油、三温糖、黒ごま	牛乳、さば、卵	れんこん、ほうれんそう、しめじ、にんじん、しょうが	
31	火	※ハロウィンおぼけカレー 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 ※かぼちゃのタルト	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚こま肉、生クリーム、みそ、バター、卵、クリームチーズ、ハム	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、きゅうり	



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月10日は目の愛護デーです。目に良いとされている、アントシアニンやビタミンAが含まれる「ブルーベリー」を使った、ブルーベリークリームサンドは子どもたちに人気のおやつです。ハロウィンにはおぼけカレーや、かぼちゃのタルトを予定しています。3日には各クラスにてそれぞれ食育活動を予定しています。

