




日	曜	昼食献立名	午後のおやつ	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	火	※せきはん とりにくのてりやき キウイフルーツ れんこんのわふうサラダ こまつなとかぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	もち米、ロールパン、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ、ささげ(乾)	キウイフルーツ、かぼちゃ、れんこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、ひじき	 牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。
2	水	ごはん カレーのにつけ かぼちゃのあまに かぶとわかめのすましじる パナナ	ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン	米、スパゲッティ、砂糖、油	かれい、木綿豆腐、ウインナー、牛乳	バナナ、かぼちゃ、かぶ、かぶ葉、ピーマン、コーン缶、生わかめ	
3	木	カレーライス カリフラワーとブロッコリーのサラダ キャベツとえのきのみそしる ミニフィッシュ みかん	ぎゅうにゅう おふラスク	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、小町麦、油	牛乳、豚こま肉、みそ、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~2歳児しらす干し)	みかん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、えのきだけ	
4	金	ざっくまいごはん さばのケチャップソース ヨーグルト こまつなとこんにゃくのあえもの じゃがいもとチンゲンサイのすましじる	むぎちや しおこんぶチーズ おにぎり	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、雑穀米	ヨーグルト(加糖)、さば、チーズ	こまつな、チンゲンサイ、糸こんにゃく、ねぎ、にんじん、塩昆布、しょうが	
5	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 りんごジャムサンド	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、鶏こま肉、木綿豆腐、みそ、チーズ	バナナ、たまねぎ、だいこん、りんごジャム、きゅうり、にんじん、生わかめ、刻みのみ	
6	日						
7	月	ごはん かじきのバターしょうゆソテー もやしときゅうりのゆかりあえ ほうれんそういりかきたまじる みかん	ぎゅうにゅう コーントースト	米、食パン、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、かじき、卵、バター、とろけるチーズ	みかん、もやし、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、クリームコーン缶、えのきだけ	
8	火	かぼちゃのほうとうふううどん キャベツとトマトのこんぶあえ ミニフィッシュ ゼリー	むぎちや やきおにぎり	ゆでうどん、米ごま油、油、ごま	豚肉(ばら)、油揚げ、みそ、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~2歳児しらす干し)	だいこん、かぼちゃ、トマト、にんじん、キャベツ、しめじ、ねぎ、しょうが、塩昆布	
9	水	ごはん おこのみやきふうたまごやき ひじきまめ きりぼしだいこんのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう レバーひとくちパイ	米、マヨネーズ、小町麦、砂糖、油、すりごま(白)、ごま油	牛乳、卵、みそ、大豆(ゆで)、鶏レバー、油揚げ、かつお節、粉チーズ	バナナ、キャベツ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、切り干しだいこん、ひじき、にんにく、あおのり	
10	木	ちゅうかどん はるさめサラダ とうふとえのきのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ※ブルーベリーマフィン	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、卵、豚肉(もも・脂身付)、うずら卵水煮缶、なると、バター、鶏がらスープ	はくさい、たまねぎ、ブルーベリージャム、みかん缶、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、えのきだけ、ピーマン、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが	
11	金	おにぎり(2種) とりにくのてりやき、ウインナー ブロッコリーのサラダ こまつなとかぼちゃのみそしる みかん	ぎゅうにゅう ふんわり かぼちゃパン	米、かぼちゃロールパン、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ、ウインナー	みかん、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、にんじん	
12	土	わふうあんかけどん さつまいものサラダ こまつなとあぶらあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ココアサンド	米、さつまいも、食パン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、みそ、油揚げ、無塩バター	バナナ、こまつな、はくさい、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん	
13	日						
14	月	スポーツの日					
15	火	※きのこおこわ キウイフルーツ さわらのゆうあんやき ほうれんそうのごまあえ キャベツとえのきのみそしる	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、ロールパン、もち米、油、ごま、砂糖	牛乳、さわら、油揚げ、みそ	キウイフルーツ、ほうれんそう、えのきだけ、まいたけ、しめじ、にんじん、糸こんにゃく、ゆず、干しいたけ、キャベツ	
16	水	ごはん カレーのにつけ かぼちゃのあまに かぶとわかめのすましじる パナナ	ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン	米、スパゲッティ、砂糖、油	かれい、木綿豆腐、ウインナー、牛乳	バナナ、かぼちゃ、かぶ、かぶ葉、ピーマン、コーン缶、生わかめ	

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。

日 曜	昼食献立名	午後のおやつ	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	おにぎり (2種) みかん とりにくのたつたあげ、ウインナー ブロッコリーのちゅうかうサラダ キャベツとえのきのみそしる	ぎゅうにゅう おふラスク	米、砂糖、片栗粉、小町 葱、油、すりごま、ごま油	牛乳、ペにさけ、鶏もも 肉、ウインナー、みそ、か にかまぼこ、バター	みかん、キャベツ、ブロッ コリー、えのきたけ、しょ うが	 牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。
18 金	ざっくまいごはん ヨーグルト さばのケチャップソース こまつなとこんにやくのあえもの じゃがいもとチンゲンサイのすましじる	むぎぢゃ しおこんぶチーズ おにぎり	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂 糖、雑穀米	ヨーグルト(加糖)、さば、チー ズ	こまつな、チンゲンサイ、糸こ んにやく、ねぎ、にんじん、塩 昆布、しょうが	
19 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 りんごジャムサンド	米、じゃがいも、食パン、マヨ ネーズ、砂糖	牛乳、卵、鶏こま肉、木綿豆 腐、みそ、チーズ	バナナ、たまねぎ、だいこん、 りんごジャム、きゅうり、にんじ ん、生わかめ、刻みのり	
20 日						
21 月	ごはん かじきのバターしょうゆソテー もやしときゅうりのゆかりあえ ほうれんそういりかきたまじる みかん	ぎゅうにゅう コークトースト	米、食パン、マヨネーズ、小麦 粉	牛乳、かじき、卵、バター、とろ けるチーズ	みかん、もやし、ほうれんそ う、きゅうり、たまねぎ、グリー ムコーン缶、えのきたけ	
22 火	ほうれんそうのごまみそどん キャベツとトマトのこんぶあえ もずくとやさいのスープ ゼリー	むぎぢゃ やきおにぎり	米、すりごま(白)、砂糖、片栗 粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、 みそ、鶏がらスープ	ほうれんそう、キャベツ、はく さい、チンゲンサイ、トマト、に んじん、おきなわもずく(塩蔵 塩ぬき)、しょうが、塩昆布	
23 水	ごはん おこのみやきふうたまごやき ひじきまめ きりぼしだいこんのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう レバーひとくちパイ	米、マヨネーズ、小町葱、砂 糖、油、すりごま(白)、ごま油	牛乳、卵、みそ、大豆(ゆで)、 鶏レバー、油揚げ、かつお節、 粉チーズ	バナナ、キャベツ、こまつな、 もやし、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、切り干しだいこん、 ひじき、にんにく、あおのり	
24 木	キャロブパン(天然酵母パン) タンダーリーチキン かぼちゃのサラダ こうやどうふいりトマトシチュー みかん	ぎゅうにゅう ※ブルーベリーマフィン	キャロブパン(天然酵母パン、 0~1歳児食パン)、小麦粉、 マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト (無糖)、バター、卵、ベーコ ン、凍り豆腐	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、 キャベツ、ブルーベリージャ ム、バター、卵、ベーコ ン、凍り豆腐	
25 金	※きのごおこわ さわらのゆうあんやき ほうれんそうのごまあえ みつばとふのすましじる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ふんわり かぼちゃパン	米、かぼちゃロールパン、もち 米、小町葱、油、砂糖	牛乳、さくら、油揚げ、かつお 節	キウイフルーツ、ほうれんそ う、えのきたけ、にんじん、ま いだけ、しめじ、みつば、糸こ んにやく、ゆず、干ししいたけ	
26 土	わふうあんかけどん さつまいものサラダ こまつなとあぶらあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ココアサンド	米、さつまいも、食パン、マヨ ネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、み そ、油揚げ、無塩バター	バナナ、こまつな、はくさい、 たまねぎ、もやし、きゅうり、に んじん	
27 日						
28 月	ごはん さけのスキムコーンソース ブロッコリーのしらすしょうゆあえ やさいのミルクスープ みかん	ぎゅうにゅう おからマーブルケーキ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、 油	牛乳、ペにさけ、おから、卵、 バター、脱脂粉乳、ベーコン、 しらす干し	みかん、ブロッコリー、たまね ぎ、にんじん、グリーンコーン 缶	
29 火	なめし とりにくのてりやき キウイフルーツ れんこんのわふうサラダ こまつなとかぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、ロールパン、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、み そ	かぼちゃ、れんこん、たまね ぎ、こまつな、にんじん、ひじ き	
30 水	ごはん スパニッシュオムレツ ほうれんそうののりあえ ヨーグルト チンゲンサイとわかめのスープ	ぎゅうにゅう チーズイン ポンデケーキ	米、じゃがいも、白玉粉、砂糖、 ごま(乾)、ごま油、油、小麦粉	牛乳、卵、粉チーズ、チーズ キッス、ヨーグルト	ほうれんそう、にんじん、れん こん、糸こんにやく、ピーマ ン、刻みのり、チンゲンサイ、 生わかめ、コーン缶、もやし	
31 木	※ハロウィンカレー カリフラワーとブロッコリーのサラダ キャベツとえのきのみそしる ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ※かぼちゃのタルト	米、じゃがいも、小麦粉、マヨ ネーズ、砂糖、油	牛乳、豚こま肉、生クリーム、 みそ、バター、ミニフィッシュ (味付け小魚、0~2歳児しらす 干し)、卵、クリームチーズ	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、 キャベツ、ブロッコリー、カリフ ラワー、にんじん、えのきたけ	



10月は、3・4歳の遠足、移動動物園等、行事が盛りだくさんです。今年もお弁当を作って現地でお弁当を食べます。喜んでもらえるよう頑張ってお弁当を作りたいと思います！