



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	水	ふゆやさいのそぼろあんかけどん わふうポテトサラダ ミニフィッシュ ちゅうかふうコーンスープ りんご	ジョア パペロンチーノ	米、じゃがいも、スパゲッティ、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、オリーブ油、ごま油	豚ひき肉、卵、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~1歳児しらす干し)、ペーコン、ツナ油漬缶、かつお節	りんご、だいこん、クリームコーン缶、ほうれんそう、チンゲンサイ、にんじん、トマト、きゅうり、ねぎ、塩昆布、しょうが、にんにく	
2	木	※せきはん ※あきさけのちゅうかふうてりやき だいこんとじゃこのサラダ あかだし パナナ	ぎゅうにゅう スティックメロンパン	もち米、スティックメロンパン、三温糖、ごま油、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、赤みそ、ちりめんじゃこ、さき(乾)	バナナ、だいこん、なめこ、しめじ、えのきたけ、きょうな、ねぎ、糸みつば、にんにく、しょうが	
3	金	文化の日					
4	土	ごもくチャーハン じゃがいものときに ほうれんそうととうふのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ブルーベリージャムサンド	米、じゃがいも、食パン、油、三温糖、ごま(乾)	牛乳、木綿豆腐、卵、焼き豚、なると、かつお節	バナナ、ほうれんそう、ブルーベリージャム、ねぎ、にんじん、コーン缶	
5	日						
6	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 くるゴマ&きなこの とうにゅうケーキ	米、小麦粉、三温糖、はるさめ、片栗粉、油、黒すりごま、ごま(乾)、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、鶏こま肉、豆乳、かにかまぼこ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	りんご、ねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ひじき、しょうが	
7	火	ごはん かじきのバーベキューソース ほうれんそうとコーンのサラダ はくさいとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう あましょく (天然酵母パン)	米、あましょく、小麦粉、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、かじき、米みそ(甘みそ)、ペーコン、油揚げ	オレンジ、ほうれんそう、はくさい、りんご、たまねぎ、コーン缶、生わかめ	
8	水	カレーうどん さつまいものレモンに ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ ツナポークおにぎり	ゆでうどん、さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油	ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、スバム、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)	たまねぎ、にんじん、ねぎ、焼きのり、レモン果汁	
9	木	なめし とりにくのたつたあげ ブロッコリーのおかかえ コンソメやさいスープ みかん	ぎゅうにゅう パンブキンパイ	米、じゃがいも、マカロニ、片栗粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、かつお節	みかん、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、しょうが	
10	金	むぎごはん さばのしおやき きりぼしだいこんのもの はくさいとえのきのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう セサミクッキー	米、小麦粉、砂糖、卵、ごま、三温糖	牛乳、さば、バター、米みそ(甘みそ)、油揚げ、卵	はくさい、えのきたけ、糸こんにゃく、にんじん、万能ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ	
11	土	チキンライス かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれんそうとしめじのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、三温糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、豚ひき肉、淡色みそ、バター、きな粉	バナナ、かぼちゃ、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	
12	日						
13	月	ハヤシライス にんじんのしりしり ミニフィッシュ はくさいとわかめのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう あんバターサンド	米、食パン、ごま油、ごま、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、つぶしあん、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~1歳児しらす干し)、ツナ油漬缶、バター	はくさい、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ホールトマト缶詰、しめじ、生わかめ、トウモロコシ	
14	火	※さつまいもごはん ぶりのてりやき こまつなとたまごのサラダ りんご きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう おとうふむしパン	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、卵、マヨネーズ、油、三温糖、ごま(乾)	牛乳、ぶり、調整豆乳、絹ごし豆腐、淡色みそ、ハム、油揚げ、卵	りんご、ごまつな、きりぼしだいこん、万能ねぎ	
15	水	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) パンブキンオムレツ ごぼうときゅうりのサラダ はくさいシチュー ゼリー	むぎちゃ じゃことうめのおにぎり	牛乳パン(天然酵母パン)、米、油、三温糖、すりごま(白)、食パン	牛乳、卵、鶏もも肉、ペーコン、ちりめんじゃこ、かつお節	はくさい、かぼちゃ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、うめ干し	
16	木	ふゆやさいのそぼろあんかけどん わふうポテトサラダ ミニフィッシュ ちゅうかふうコーンスープ パナナ	ジョア パペロンチーノ	米、じゃがいも、スパゲッティ、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、オリーブ油、ごま油	豚ひき肉、卵、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~1歳児しらす干し)、ペーコン、ツナ油漬缶、かつお節	りんご、だいこん、クリームコーン缶、ほうれんそう、チンゲンサイ、にんじん、トマト、きゅうり、ねぎ、塩昆布、しょうが、にんにく	



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	金	ざっこくまいごはん ※あきさけのちゅうかふうてりやき だいこんとじゃこのサラダ あかだし みかん	ぎゅうにゅう ふんわりおいもパン	米、ふんわりおいもパン、油、三温糖、雑穀米、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、赤みそ、ちりめんじゃこ、米みそ(甘みそ)	みかん、だいこん、なめこ、しめじ、えのきたけ、きょうな、ねぎ、糸みつば、にんにく、しょうが	
18	土	ごもくチャーハン じゃがいものときに ほうれんそうととうふのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ブルーベリージャムサンド	米、じゃがいも、食パン、油、三温糖、ごま(乾)	牛乳、木綿豆腐、卵、焼き豚、なると、かつお節	バナナ、ほうれんそう、ブルーベリージャム、ねぎ、にんじん、コーン缶	
19	日						
20	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 くるゴマ&きなこの とうにゅうケーキ	米、小麦粉、三温糖、はるさめ、片栗粉、油、黒すりごま、ごま(乾)、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、鶏こま肉、豆乳、かにかまぼこ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	りんご、ねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ひじき、しょうが	
21	火	※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 スナックパン	米、野菜と果物入りスナックパン、さといも、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ペにさけ、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、糸こんにゃく、しめじ	
22	水	カレーうどん さつまいものレモンに ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ ツナポークおにぎり	ゆでうどん、さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油	ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、スバム、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)	たまねぎ、にんじん、ねぎ、焼きのり、レモン果汁	
23	木	勤労感謝の日					
24	金	むぎごはん さばのしおやき きりぼしだいこんのもの はくさいとえのきのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう セサミクッキー	米、小麦粉、砂糖、卵、ごま、三温糖	牛乳、さば、バター、米みそ(甘みそ)、油揚げ、卵	はくさい、えのきたけ、糸こんにゃく、にんじん、万能ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ	
25	土	チキンライス かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれんそうとしめじのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、三温糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、豚ひき肉、淡色みそ、バター、きな粉	バナナ、かぼちゃ、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	
26	日						
27	月	※やきいもかい タンメン やきいも ミニフィッシュ ヨーグルト	ぎゅうにゅう あんバターサンド	中華めん、さつまいも、食パン、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、うずら卵水煮、つぶしあん、なると、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~1歳児しらす干し)、バター	キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、にら、干しいたけ	
28	火	なめし とりにくのたつたあげ マカロニサラダ コンソメやさいスープ みかん	ぎゅうにゅう パンブキンパイ	米、じゃがいも、マカロニ、片栗粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、ツナ油漬缶	みかん、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうが	
29	水	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) パンブキンオムレツ ごぼうときゅうりのサラダ はくさいシチュー ゼリー	むぎちゃ じゃことうめのおにぎり	牛乳パン(天然酵母パン)、米、油、三温糖、すりごま(白)、食パン	牛乳、卵、鶏もも肉、ペーコン、ちりめんじゃこ、かつお節	はくさい、かぼちゃ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、うめ干し	
30	木	ごはん しろみさかなのフライ きりぼしだいこんのサラダ かぶとあつあげのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう マシュマロおこし	米、コーンフレーク、パン粉、小麦粉、油、三温糖、ごま	牛乳、ハサ、生揚げ、米みそ(甘みそ)、卵、無塩バター、かにかまぼこ	オレンジ、かぶ、きゅうり、切り干しだいこん、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。

朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。鮭など旬の魚には脂がたっぷり乗っていて体を温め、いも類はエネルギー源になります。今月は芋煮会や焼き芋会を予定していますので、みんなで秋の収穫物を味わおうと思います。

