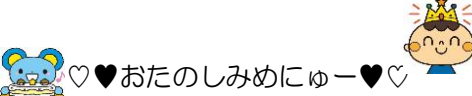


日	曜日	献立名	主に熱や働く力になる	主に体を作る	主に体の調子を整える	調味料	コメント	栄養価 以上児（未満児）	
1	水	ごはん	米	鶏肉		しょうゆ みりん	今年は10月も暑さが続くとか…本格的な秋が待ち遠しいです。新米を使用します。	エネルギー(kcal)	561
		てりやきちきん	砂糖						515
		まかろにさらだ	マカロニ マヨネーズ	ツナ水煮	きゅうり 人参 コーン	塩		たんばく質(g)	22
		ちんげんさいのすましじる		豆腐	チンゲン菜 えのき	しょうゆ 塩			19.8
		みかん			みかん			脂質(g)	19.2
2	木	(おやつ)あしどみるく しおせんべい	塩せんべい	アシドミルク			子ども達の大好きなクッキーです。サクサクしておいしいね！		15.3
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう せんべい ぜりー	せんべい ぜりー	牛乳				食塩(g)	1.4/1.2
		ごはん	米					エネルギー(kcal)	586
		かれーにくじゃが	じゃがいも 砂糖 油	豚肉	人参 玉ねぎ グリンピース	しょうゆ みりん 塩 カレー粉			520
		きりぼしだいこんのさらだ	油 砂糖	ツナ水煮 すりごま	切り干し大根 きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩		たんばく質(g)	19
3	金	もやしのみそじる		油揚げ みそ	もやし わかめ		豚肉と野菜がたっぷりポリウムある丼です。きのこもたっぷり！	脂質(g)	19.9
		ばなな			バナナ				15.9
		(おやつ)あしどみるく むらさきいちもせんべい	紫いちもせんべい	アシドミルク				食塩(g)	1.9/1.6
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう くっきー	小麦粉 砂糖 バター	牛乳 卵					
		ぶたどん	米 砂糖 片栗粉 油	豚肉 油揚げ	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん		エネルギー(kcal)	546
4	土	わかめとしらすのすのもののめこのみそじる	砂糖	しらす干し	キャベツ わかめ きゅうり	酢 塩	お月見にちなんでお月見をイメージしたトーストを作ります。	たんばく質(g)	25.5
		りんご		みそ	なめこ 玉ねぎ ねぎ				23
		(おやつ)あしどみるく かぼちゃばーろ	かぼちゃポーロ	アシドミルク				脂質(g)	12.5
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう せんべい よーぐと	せんべい	牛乳 ヨーグルト				食塩(g)	2.5/2.1
		かれーらいす まかろにさらだ くだもの	米 じゃが芋 マカロニ	ツナ 豚肉	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 果物	カレーウ 塩 ソース こしょう		エネルギー	611/470
6	月	(おやつ)はいはいん	ハイハイン					たんばく質	18.4/14.6
		(15時おやつ)おたのしみ		牛乳				脂質	31/24.9
		おさくらごはん	米			酒 塩 しょうゆ		エネルギー(kcal)	550
		さばのしおやき	里芋 砂糖	さば	人参 さやいんげん	塩			490
		さといものにもものむらくもじる		卵	玉ねぎ 人参 えのき ねぎ	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩		たんばく質(g)	21.9
7	火	みかん			みかん		麻婆豆腐は定番メニュー。白いご飯も進み子ども達の大好きな献立です。	脂質(g)	19.5
		(おやつ)あしどみるく おこさませんべい	お子様せんべい	アシドミルク					20.1
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう おつきみとーすと	食パン コロンパン さつま芋 マヨネーズ	牛乳	青のり			食塩(g)	16
		ごはん	米			しょうゆ 中華だし			2.2/1.8
		まーぼー豆腐	砂糖 片栗粉 油	豆腐 豚肉 みそ	玉ねぎ 人参 にら にんにく 生姜	しょうゆ 酢		エネルギー(kcal)	567
8	水	ちゅうかあえ	春雨 砂糖 ごま油	鶏ささみ水煮	人参 きゅうり	しょうゆ 酢	じゃがいもの香味和えはゴマのプチプチ感が心地よいです。	たんばく質(g)	509
		もやしのスーぷ			もやし 人参 玉ねぎ ねぎ	中華だし 塩			21.2
		ばなな			バナナ			脂質(g)	19
		(おやつ)あしどみるく やさいこんそめりんぐ	野菜コンソメリング						15.7
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう つなちゃーはん	米 ごま油	ツナ水煮	人参 玉ねぎ ねぎ コーン	しょうゆ 塩		食塩(g)	13.1
9	木	ごはん	米			みりん しょうゆ 塩	じゃがいもの香味和えはゴマのプチプチ感が心地よいです。		2.2/1.8
		あつあげのおろしがけ		厚揚げ	大根	塩 こしょう		エネルギー(kcal)	574
		じゃがいものこうみあえ	じゃがいも	ごま	青のり				490
		えのきのみそじる		みそ	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ			たんばく質(g)	18.2
		りんご			りんご				15
10	金	(おやつ)あしどみるく しおせんべい	塩せんべい	アシドミルク			爽やかなマーマレードをお肉の漬けダレに入れて優しく焼き上げます。	脂質(g)	19.8
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう どーなッツ	ドーナッツ	牛乳					14.1
		ごはん	米			しょうゆ		エネルギー(kcal)	655
		とりにくのまーまれーどやき		鶏肉	マーマレード 玉ねぎ ビーマン	しょうゆ			542
		ごぼうさらだ	マヨネーズ 砂糖	ツナ水煮 すりごま	ごぼう きゅうり 人参	しょうゆ 酢 塩		たんばく質(g)	25.4
11	土	じゃがいものみそじる	じゃがいも	油揚げ みそ	玉ねぎ ねぎ		13種の野菜が入った味噌ラーメンです。元気モリモリラーメンです。	脂質(g)	19.2
		ばなな			バナナ				20.3
		(おやつ)あしどみるく むらさきいちもせんべい	紫いちもせんべい	アシドミルク				食塩(g)	13.6
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう おかかおにぎり	米	かつお節 牛乳		しょうゆ			1.7/1.4
		やさいたっぷりみそらーめん	中華麺 ごま油	みそ 豚肉	チンゲン菜 人参 玉ねぎ もやし コーン	酒 塩 こしょう 鶏ガラ スープ 中華スープ		エネルギー(kcal)	488
12	月	やきぎょうざ		焼き餃子	キャベツ 椎茸 わかめ ねぎ にんにく	酢 塩			435
		だいこんのさらだ	油 砂糖		大根 人参 きゅうり			たんばく質(g)	20.2
		ばなな			バナナ			脂質(g)	17.2
		(おやつ)あしどみるく かぼちゃばーろ	かぼちゃポーロ	アシドミルク					12.7
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう かすてら こさかな	カステラ	牛乳 小魚				食塩(g)	9.7
13	火	ごはん	米	鶏肉 みそ 豆腐 ツナ	若芽 玉ねぎ きゅうり 果物	しょうゆ みりん		エネルギー	574/467
		てりやきちきん	油 マカロニ					たんばく質	22.1/17.8
		さらだ みそじる	ハイハイン	牛乳				脂質	17.3/13.9
		くだもの						食塩	2/1.6
		(おやつ)はいはいん							
14	水	(15時おやつ)おたのしみ							
		すぱーつのひ							
		ごはん	米					エネルギー(kcal)	562
		とりのみそがらめやき		鶏肉 みそ		みりん 酒			522
		ひじきのいために	じゃがいも 砂糖 油	油揚げ	人参 ひじき 干しいたけ	しょうゆ みりん 酒		たんばく質(g)	23.1
15	木	かぼちゃのみそじる		みそ	かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ		秋の連休楽しく過ごされたでしょうか？体をいっぱい動かして遊びましょう♪		20.8
		みかん			みかん			脂質(g)	18.1
		(おやつ)あしどみるく やさいこんそめりんぐ	野菜コンソメリング	アシドミルク					15.2
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう ついすとばん	ツイストパン	牛乳				食塩(g)	1.5/1.3
		おやこどん	米 砂糖 じゃがいも	卵 鶏肉	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース	しょうゆ みりん 酒		エネルギー(kcal)	554
16	金	あおなのしらすあえ		しらす干し	ほうれん草 キャベツ	しょうゆ	さつま芋は焼く・煮る・揚げる・蒸す…何でもおいしい！今日はみそ汁に入れます		510
		さつまいものみそじる	さつまいも	みそ	玉ねぎ わかめ ねぎ			たんばく質(g)	19
		ぜりー	ぜりー						17.4
		(おやつ)あしどみるく しおせんべい	塩せんべい	アシドミルク				脂質(g)	13.3
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう ばなな うえはーす	ウエハース	牛乳	バナナ			食塩(g)	10.9
17	土	ごはん	米				さんまやりんごなど秋の食材が登場！子ども達にも旬の食材伝えていきたいです。		1.9/1.7
		さんまのしおやき		さんま		塩		エネルギー(kcal)	589
		きんぴらごぼう	砂糖 油	豚ひき肉 ごま	ごぼう 人参 ビーマン	しょうゆ			464
		だいこんのみそじる		油揚げ みそ	大根 わかめ			たんばく質(g)	22.7
		りんご			りんご				19
18	日	(おやつ)あしどみるく むらさきいちもせんべい	紫いちもせんべい	アシドミルク				脂質(g)	21.4
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう じゃむさんど	食パン イチゴジャム	牛乳					16.6
								食塩(g)	1.9/1.5

17	金	おべんとうび テーマ 『あきをかんじる おべんとう』 (おやつ)あしどみるく かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう おこのみやき	 かぼちゃボーロ 小麦粉 マヨネーズ	アシドミルク 牛乳 ウインナー しらす干し 卵 かつお節	キャベツ 人参 にら かぼちゃ もやし ねぎ 青のり	和風だし ソース	お弁当日です。おやつは10種の食材が入るお好み焼きです。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	184/209 8 8.4 10.5/8.3 0.8/0.7
18	土	ごはん さけのしおやき にもの みそしる くだもの (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	米 砂糖 じゃがいも ハイハイン	鮭 豆腐 みそ 牛乳	果物 玉ねぎ 人参 若芽 グリンピース	塩 しょうゆ みりん		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 食塩	540/440 23.5/18.9 11.1/8.9 1.8/1.5
20	月	ごはん さわらのてりやき だいずのいそに だいこんとはくさいのみそしる みかん (おやつ)あしどみるく おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう さつまいもむしばん	米 砂糖 砂糖 お子様せんべい 砂糖 ホットケーキミックス さつまいも	さわら 大豆 油揚げ 豚肉 みそ アシドミルク 牛乳	ひじき 人参 干しいたけ 大根 白菜 みかん	しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酒	さつま芋が蒸しパンに入りほんのり甘く仕上げます。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	530 473 25.9 22.7 15.1 12 1.6/1.4
21	火	 ♡♡おたのしみめにゅー♡♡ (おやつ)あしどみるく やさいこんぞめりんぐ (15時おやつ)やさしいゅーず けーき	パン 油 片栗粉 油 砂糖 野菜コンソメリング ケーキ	鶏肉 生姜 アシドミルク	キャベツ きゅうり パン缶 わかめ ほうれん草 人参 玉ねぎ コーン バナナ 野菜ジュース	しょうゆ 酒 酢 塩 こしょう コンソメ 塩	10月生まれのお友達おめでとございます。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	576 497 20.6 18 25.3 20.6 2.5/2
22	水	ごはん おでん わふうきゃべつさらだ とうふのみそしる りんご (おやつ)あしどみるく しおせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう つなばん	米 里芋 砂糖 マヨネーズ 砂糖 塩せんべい ホットケーキミックス マヨネーズ	鶏肉 厚揚げ ちくわ 豆腐 豚肉 みそ アシドミルク 牛乳 卵 ツナ水煮	大根 人参 キャベツ 人参 きゅうり ねぎ わかめ りんご 玉ねぎ 青のり	しょうゆ みりん 酒 酢 しょうゆ 塩	秋冬メニュー到来！温かいメニュー『おでん』が新登場。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	553 495 22.3 19.9 18.7 14.9 2.4/2
23	木	ごはん さけのちゃんちゃんやき じゃがいものかおりあえ しいたけとはくさいのみそしる ばなな (おやつ)あしどみるく むらさきいもせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう くりようかん くらっかー	米 砂糖 じゃが芋 紫いもせんべい クラッカー さつまいも 片栗粉 小麦粉 砂糖	鮭 みそ 鶏肉 アシドミルク 牛乳 こしあん	しいたけ ビーマン キャベツ 人参 にんにく ゆかり粉 しめじ えのき 白菜 玉ねぎ 人参	みりん 酒 塩 しょうゆ 塩	野菜と秋鮭そして味噌！相性抜群。間違いないし！	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	470 428 23.6 20.8 9.1 7.2 1.4/1.2
24	金	やさいましましかれー あすばらのさらだ よーくると (おやつ)あしどみるく かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ぶちかすてら みかん	米 じゃがいも さつまいも 砂糖 油 砂糖 かぼちゃボーロ ぶちかすてら	豚肉 ヨーグルト アシドミルク 牛乳	玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす 黄ピーマン グリンピース にんにく キャベツ アスパラガス コーン 玉ねぎ	カレー粉 塩 こしょう 鶏ガラスープ ケチャップ 酢 塩 こしょう	野菜増し増し運動の一環として、園でも野菜マシマシメニューを考案・提供します。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	558 489 17.6 16.3 15.2 10.5 1.7/1.4
25	土	おやこどん とうふのすましじる くだもの (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	米 砂糖 油 ハイハイン	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	果物 玉ねぎ 人参 えのき 椎茸	しょうゆ みりん 酒		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 食塩	546/456 17.3/14 17.9/14.4 1/0.8
27	月	ごはん おやこに もやしのゆかりあえ ごもくみそしる りんご (おやつ)あしどみるく おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう ばんみみかりんとう	米 じゃがいも 砂糖 油 お子様せんべい パン 砂糖	鶏肉 卵 油揚げ みそ アシドミルク 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ もやし ゆかり粉 かぼちゃ 玉ねぎ 長ネギ ごぼう りんご	しょうゆ 酒 みりん	パン耳かりんとうは素朴な甘さ…おいしいです！やみつきになります。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	517 463 20.2 18.2 13.4 10.7 1.9/1.6
28	火	しょくばん ほーくびーんず さつまいものさらだ わかめすーぶ ばなな (おやつ)あしどみるく やさいこんぞめりんぐ (15時おやつ)ぎゅうにゅう さけふれーくにぎり	食パン じゃが芋 さつまいも マヨネーズ 野菜コンソメリング 米	大豆 豚肉 豆腐 アシドミルク 鮭フレーク 牛乳	人参 玉ねぎ トマト缶 しめじ にんにく グリンピース コーン 人参 きゅうり 若芽 人参 竹の子 バナナ	コンソメ 塩 こしょう ソース ケチャップ ワイン 塩 コンソメ 塩	おにぎりニギニギできるかな？ 2歳児クラスさんから体験しています。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	568 510 19.8 17.9 15.7 13.1 2.7/2.3
29	水	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんのにも すましじる おれんじ (おやつ)あしどみるく しおせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう ぼっぴこーん	米 砂糖 砂糖 油 塩せんべい	さば みそ 油揚げ 鶏肉 アシドミルク 牛乳	生姜 人参 切り干し大根 干しいたけ 大根 玉ねぎ ねぎ オレンジ とうもろこし(玄穀)	みりん しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩 カレー粉 塩	おやつはポップコーン。以上児さんはクラスでガラス鍋で作ります。楽しみ♪	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	529 471 25.5 22.4 20 15.8 1.6/1.4
30	木	ごはん ぶたにくのうめみそやき かぼちゃのさらだ けんちゃんじる ばなな (おやつ)あしどみるく むらさきいもせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう しゅがーらすく	米 砂糖 マヨネーズ 紫いもせんべい パン 砂糖 バター	豚肉 みそ ごま ツナ水煮 鶏肉 豆腐 アシドミルク 牛乳	梅干し かぼちゃ 人参 きゅうり 大根 ほうれん草 ごぼう バナナ	みりん 塩 しょうゆ 塩	運動会。疲労回復に良いとされている食材を使い調理します。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	605 491 25.1 18.5 25.7 17.1 1.9/1.6
31	金	ごはん あつあげのそぼろあんかけ ひじきのいために とうふとわかめのみそしる りんご (おやつ)あしどみるく かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ついすとばん	米 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 油 かぼちゃボーロ ツイストパン	厚揚げ 豚ひき肉 油揚げ 豆腐 みそ アシドミルク 牛乳	生姜 グリンピース 人参 ひじき 干しいたけ 若芽 小松菜 りんご	酒 しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酒	給食でひじきを多く使用します。鉄分やカルシウムが豊富。食物繊維もたっぷり！	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	549 518 21.3 19.3 17.5 14.1 1.6/1.4

食材の入荷により、献立を変更する場合があります。

【マークの説明】★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ ◎→未満児のみ