

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	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	米 砂糖 油 ハイハイん	鶏肉 卵 豆腐	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	546/456
		(15時おやつ)おたのしみ		牛乳				たんぱく質	17.3/14
								脂質 食塩	17.9/14.4 1/0.8
3	月	ぶんかのひ							
4	火	【ぼうさいくんれん】 さけふれーくおむすび とんじる (ぼうさいしょく) ばなな	米 豚汁缶	鮭フレーク			防災訓練を実施します。実際に備蓄してある防災食を使用し、簡易メニューの給食提供をします。	エネルギー (kcal)	356
					バナナ			たんぱく質 (g)	13
		(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				脂質 (g)	8.5
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう やさしみそらーめん	中華麺	牛乳 豚肉	もやし にら 人参 コーン にんにく 生姜	中華だし しょうゆ 塩 鶏ガラスープ 酒 こしょう		食塩(g)	6.7
								食塩(g)	2.3/1.9
5	水	ごはん あつあげのやさしいあんかけ ませどあんさらだ すましじる りんご	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	厚揚げ ツナ水煮 鶏肉	人参 もやし 長ネギ きゅうり 人参 コーン 大根 玉ねぎ ねぎ りんご	みりん しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩	カリカリの厚揚げに野菜あんをたっぷりかけていただきます。	エネルギー (kcal)	569
		(おやつ)あしどみるく しおせんべい	しおせんべい	アシドミルク				たんぱく質 (g)	508
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう いちごむしまんじゅう	ホットケーキミックス 砂糖	牛乳	いちごジャム			脂質 (g)	19.6
								食塩(g)	17.8
								脂質 (g)	21.4
6	木	かれーらいす まかろにさらだ よーぐると	米 じゃが芋 砂糖 マカロニ マヨネーズ	豚肉 豚レバー ツナ水煮 ヨーグルト	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく きゅうり 人参 コーン	カレールウ 塩 ソース こしょう 鶏ガラスープ ケチャップ 塩	みんな大好きカレーライス🍴献立名の太字はほしぐみさんのリクエストメニューです。	エネルギー (kcal)	502
		(おやつ)あしどみるく むらさきいもせんべい	紫いもせんべい	アシドミルク				たんぱく質 (g)	464
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう みかん せんべい	せんべい	牛乳	みかん			脂質 (g)	17.7
								食塩(g)	16.8
								脂質 (g)	13.4
7	金	ごはん さばのみそに ごぼうさらだ ちんげんさいのすましじる ばなな	米 砂糖 マヨネーズ 砂糖	さば みそ ツナ水煮	生姜 ごぼう きゅうり 人参 チンゲン菜 玉ねぎ えのき バナナ	みりん 酢 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩	おやつはキノコをたっぷり乗せたピザです。香り高いマイタケを使用します。	エネルギー (kcal)	577
		(おやつ)あしどみるく かぼちゃポーロ	かぼちゃポーロ	アシドミルク				たんぱく質 (g)	523
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう きのこびざ	食パン マヨネーズ	牛乳 チーズ ツナ水煮	玉ねぎ まいたけ 青のり			脂質 (g)	26.8
								食塩(g)	23.4
								脂質 (g)	25.9
8	土	かれーらいす まかろにさらだ くだもの (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	米 じゃが芋 マカロニ ハイハイん	ツナ 豚肉	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 果物	カレールウ 塩 ソース こしょう		エネルギー	611/470
				牛乳				たんぱく質	18.4/14.6
								脂質 食塩	31/24.9 2.1/1.7
								エネルギー (kcal)	481
								たんぱく質 (g)	420
10	月	ろーるばん ちーずおむれつ つなときゃべつのさらだ こんそめすーぷ よーぐると	ロールパン 砂糖	卵 チーズ ツナ水煮 鶏ささみ水煮 ヨーグルト	玉ねぎ 青のり キャベツ 人参 白菜 コーン	塩 こしょう ケチャップ しょうゆ 酢 コンソメ 塩	チーズがトロリ♪ おいしい卵焼きの登場です。	脂質 (g)	25.1
		(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				食塩(g)	21.9
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう こふさいも	じゃが芋	牛乳	バセリ	塩		脂質 (g)	18.6
								食塩(g)	14.1
								食塩(g)	3.1/2.5
11	火	ごはん あまからちきん かぼちゃのにも いなかじる ばなな	米 砂糖 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 豆腐 みそ		しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒	秋から冬へ…体調を崩さないようにしましょう。	エネルギー (kcal)	696
		(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	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ バナナ			たんぱく質 (g)	577
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう どーなっつ	ドーナッツ	牛乳				脂質 (g)	23.2
								食塩(g)	17.6
								脂質 (g)	26.6
12	水	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのにも なめこのみそしる みかん	米 砂糖 油	鮭 豚肉 みそ		しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒	そら組さん対象に出汁のお話をさせていただきます。今日の煮物や汁物もお出汁を使っています。	エネルギー (kcal)	478
		(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	人参 切り干し大根 干しいたけ なめこ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ みかん	塩 しょうゆ みりん 酒		たんぱく質 (g)	452
		(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				脂質 (g)	22.1
								食塩(g)	20
								脂質 (g)	10.2
13	木	ごはん にくじゃが かみかみさらだ こまつなとはくさいのすましじる ばなな	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ ごま油	豚肉 ちりめんじゃこ	人参 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース ごぼう きゅうり 人参 小松菜 白菜 人参 えのき バナナ	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	カミカミサラダ復活！さきイカを使用していましたが煮干しでリニューアルです。	エネルギー (kcal)	567
		(おやつ)あしどみるく むらさきいもせんべい	紫いもせんべい	アシドミルク				たんぱく質 (g)	475
		(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				脂質 (g)	20.7
								食塩(g)	17.4
								脂質 (g)	15.3
14	金	ごはん こうやどうふのたまごとじ こまつなのごまあえ きのこのみそしる りんご	米 砂糖 砂糖	高野豆腐 卵 鶏肉 すりごま みそ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 しめじ えのき しいたけ 玉ねぎ ねぎ りんご	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	良質な蛋白源の高野豆腐をやわらかく煮て卵でとじます。おいしいよ！	エネルギー (kcal)	500
		(おやつ)あしどみるく かぼちゃポーロ	かぼちゃポーロ	アシドミルク				たんぱく質 (g)	452
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう さつまいものばたーやき	さつまいも バター	牛乳				脂質 (g)	18.9
								食塩(g)	17.2
								脂質 (g)	15.1
15	土	ごはん てりやきちきん さらだ 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 油 マカロニ ハイハイん	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
				牛乳				たんぱく質	22.1/17.8
								脂質 食塩	17.3/13.9 2/1.6

17	月	おさくらごはん	米			酒 塩 しょうゆ	今日は手作りコロッケを作ります。給食の先生も頑張るぞ〜！！	エネルギー (kcal)	575	
		てづくりころっけ	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	ツナ水煮 卵	玉ねぎ 人参	塩 こしょう ソース			534	
		きんぴらごぼう	砂糖	豚ひき肉 ごま	人参 ごぼう ピーマン	しょうゆ		たんぱく質 (g)	18.4	
		もやしのみそしる		豚肉 みそ	もやし わかめ				17	
		ぜりー	ぜりー					脂質 (g)	15.8	
		(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					12.8	
(15時おやつ)ぎゅうにゅう かすてらぱん									食塩(g)	2.1/1.8
18	火	ごはん	米				豊かな恵みに感謝して収穫の喜びを味わいたいです。	エネルギー (kcal)	509	
		さばのしおやき		さば		塩			468	
		ごもくなっとう		しらす干し 納豆 かつお節	キャベツ 人参 小松菜 椎茸	しょうゆ		たんぱく質 (g)	24.5	
		しゅうかくさいとんじる	里芋	豚肉 みそ	大根 人参 ごぼう 玉ねぎ ねぎ 収穫祭での野菜各種				21.7	
		みかん			みかん			脂質 (g)	15.3	
		(おやつ)あしどみるく やさいこんぞめりんぐ	野菜コンソメリング		収穫祭での果物各種				12.8	
(15時おやつ)ぎゅうにゅう くだもの せんべい									食塩(g)	1.4/1.3
19	水	ごはん	米				17〜26日は和食のだし週間。日替わりで昆布や鰹節・煮干しなどでだしを取っていきます。	エネルギー (kcal)	540	
		はっぼうさい	ごま油 片栗粉	豚肉 厚揚げ	白菜 人参 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 干しいたけ	酒 中華だし しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう			484	
		しゅうまい		しゅうまい(凍)				たんぱく質 (g)	22	
		とうふのみそしる		豆腐 みそ	ねぎ 人参 わかめ				19.5	
		ばなな			バナナ			脂質 (g)	13.6	
		(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					10.8	
(15時おやつ)ぎゅうにゅう かすてら こざかな									食塩(g)	2.6/2.1
20	木	ごはん	米			ごま塩	11月生まれのお友達♪七五三を迎えられたお友達。おめでとうございます🎊	エネルギー (kcal)	584	
		はっぼうさい	ごま油 片栗粉	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ ひじき	しょうゆ みりん 塩 こしょう			537	
		しゅうまい		しゅうまい(凍)	きゅうり コーン	塩		たんぱく質 (g)	17.3	
		とうふのみそしる		豆腐 みそ	かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう 人参 ねぎ りんご				16.2	
		ばなな						脂質 (g)	17.7	
		(おやつ)あしどみるく かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ	アシドミルク					14.6	
(15時おやつ)やくると おいおいけーき									食塩(g)	1.9/1.6
21	金	うちこみうどん	うどん	鶏肉 油揚げ にぼし(だし)	人参 大根 干しいたけ ごぼう ねぎ えのき	しょうゆ みりん 酒 塩	煮干しのだしで作った打ちこみうどん。たくさん野菜も入り心も身体もボッカボカ！	エネルギー (kcal)	573	
		きすのてんぷら	小麦粉 油	キス					528	
		ぼてとさらだ	じゃがいも マヨネーズ	ツナ水煮	きゅうり 玉ねぎ	塩		たんぱく質 (g)	24.6	
		ぜりー	ぜりー						21.6	
		(おやつ)あしどみるく かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ	アシドミルク				脂質 (g)	15.3	
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう さけふれーくにぎり	米	牛乳 鮭フレーク					12.2	
									食塩(g)	2.6/2.1
22	土	ごはん さけのしおやき にもの みそしる くだもの	米 砂糖 じゃがいも	鮭 豆腐 みそ	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	540/440	
		(おやつ)はいはいん	ハイハイン					たんぱく質	23.5/18.9	
		(15時おやつ)おたのしみ		牛乳				脂質 食塩	11.1/8.9 1.8/1.5	
24	月	ふりかえきゅうじつ								
25	火	ごはん	米				魚屋さんが来て魚のお話をしてくださいませ。楽しみです♪	エネルギー (kcal)	546	
		さわらのさいきょうやき	砂糖	さわら みそ		みりん			486	
		わふうとうふさらだ	砂糖 油	豆腐 ツナ水煮	玉ねぎ	しょうゆ 酢 塩		たんぱく質 (g)	24.7	
		はくさいのみそしる		みそ	白菜 人参 ねぎ				21.8	
		りんご			りんご			脂質 (g)	19.5	
		(おやつ)あしどみるく やさいこんぞめりんぐ	野菜コンソメリング						15.5	
(15時おやつ)ぎゅうにゅう かぼちゃのがれっと									食塩(g)	2/1.7
26	水	ごはん	米				太字はほしぐみさんのリクエストメニューです。今日は三品！	エネルギー (kcal)	558	
		とりにくのごまていやき	砂糖	鶏肉		しょうゆ みりん			501	
		しるばーさらだ	春雨 マヨネーズ	鶏ささみ水煮	きゅうり コーン	塩		たんぱく質 (g)	21.9	
		ふのすましじる	麴		えのき わかめ	しょうゆ 塩			19.7	
		みかん			みかん			脂質 (g)	19.7	
		(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					15.8	
(15時おやつ)ぎゅうにゅう ぜりー くらっカー									食塩(g)	1.6/1.4
27	木	ごはん	米				子ども達はおやつ時の焼きそばが大好きです🎊香ばしいソースの香りたまりません！	エネルギー (kcal)	535	
		ぼーくびーんず	じゃが芋	大豆 豚肉	玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ グリンピース	コンソメ 塩 こしょう ワイン ソース ケチャップ			480	
		やさいさらだ	マヨネーズ	ツナ水煮	キャベツ 人参 きゅうり	塩		たんぱく質 (g)	18.7	
		きのことさつまいものすーぶ	さつま芋		しめじ 人参	コンソメ 塩			16.9	
		ばなな			バナナ			脂質 (g)	16	
		(おやつ)あしどみるく むらさきいもせんべい	紫いもせんべい						12.7	
(15時おやつ)ぎゅうにゅう やきそば									食塩(g)	2.4/2
28	金	さんしょくどん	米 砂糖	鶏ひき肉 ごま 卵	ほうれん草	しょうゆ 酒	ほうれん草や葉物が一時期値上がりしていますが、旬を迎えるほうれん草。三色丼の緑担当です。	エネルギー (kcal)	514	
		じゃがいものこうみあえ	じゃがいも	ごま	青のり	塩 こしょう			489	
		とうふときゃべつのみそしる		豆腐 みそ	キャベツ 玉ねぎ ねぎ			たんぱく質 (g)	23.6	
		よーぐると		ヨーグルト					21.6	
		(おやつ)あしどみるく かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ	アシドミルク				脂質 (g)	13.6	
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう せんべい りんご	せんべい	牛乳	りんご				10.8	
									食塩(g)	1.9/1.6
29	土	おやこどん とうふのすましじる くだもの	米 砂糖 油	鶏肉 卵 豆腐	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	546/456	
		(おやつ)はいはいん	ハイハイン					たんぱく質	17.3/14	
		(15時おやつ)おたのしみ		牛乳				脂質 食塩	17.9/14.4 1/0.8	

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