

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)	
								エネルギー	たんぱく質
1	土	ごはん やきざかな ジャがいもに みそしる くだもの (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	米 ジャがいも 砂糖 はいはいん	鮭 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 果物 若芽 グリンピース	しょうゆ みりん 酒 塩		エネルギー (kcal)	506/413
3	月	ごはん とりのみそがらめやき しるばーさらだ じゃがいものみそしる おれんじ (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう おからとさつまいものけーき	米 春雨 マヨネーズ じゃが芋 お子様せんべい 砂糖 ホットケーキミックス さつまいも パター	鶏肉 みそ ささみ水煮 みそ 牛乳 卵 おから	きゅうり コーン 長ねぎ 若芽 オレンジ	みりん 酒 塩	おからとさつまいものケーキは食物繊維がたっぷり! しかもヘルシーです。	エネルギー (kcal)	603
4	火	ごはん しるみさかなのやさいあんかけ かぼちゃのにも もやしのみそしる りんご (おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ) ぎゅうにゅう しおやきそば	片栗粉 油 小麦粉 砂糖 砂糖 紫芋チップ 中華めん 油	白身魚 みそ 牛乳 豚肉	生姜 人参 玉ねぎ みつ葉 ししいたけ かぼちゃ もやし 玉ねぎ ねぎ りんご 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん 塩 中華だし	かぼちゃの煮物、煮崩れをしないようにおいしく作ります。	エネルギー (kcal)	540
5	水	ごはん ぶたにくのうめみそやき ごろごろさらだ とうふとしめじのすましじる きょうほう (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) ぎゅうにゅう ぶれーんくつきー	米 砂糖 マヨネーズ 野菜お米せん 小麦粉 砂糖 パター	豚肉 みそ すりごま 大豆 豆腐 牛乳 卵	梅干し かぼちゃ プロコラー 赤ピーマン コーン しめじ 玉ねぎ 人参 ねぎ 巨峰	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 塩	梅の風味が豚肉とよく合います。白いご飯が進みます。	エネルギー (kcal)	705
6	木	ごはん さけのごままよやき ひじきのいために なめこのみそしる みかん (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ) ぎゅうにゅう ついとぼん	米 マヨネーズ 砂糖 油 ジャが芋 人参チップ ツイストパン	鮭 すりごま 鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 干しいたけ ひじき なめこ キャベツ ねぎ みかん	塩 こしょう しょうゆ みりん 酒	魚はマヨネーズ風味にすると食べやすくなります。	エネルギー (kcal)	513
7	金	さんしょくどん あおなのしらすあえ すましじる なし★ りんご◎ (おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ) ぎゅうにゅう せんべい ぜりー	米 砂糖 かぼちゃぼーろ せんべい ぜりー	鶏ひき肉 ごま 卵 しらす干し 鶏肉	ほうれん草 キャベツ 人参 大根 玉ねぎ ねぎ 梨(以上児) りんご(梨)	酒 しょうゆ 塩 しょうゆ しょうゆ 塩	梨やりんごも秋の味覚の代表です。食欲の秋がよいよ到来です。食べ過ぎに注意してね!	エネルギー (kcal)	478
8	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) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	米 油 マカロニ はいはいん	鶏肉 みそ 豆腐 ツナ	わかめ 玉ねぎ きゅうり 果物	しょうゆ みりん		エネルギー (kcal)	574/467
10	月	スポーツの日							
11	火	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんのにも もすくじる みかん (おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ) ぎゅうにゅう くりのけーき	米 砂糖 砂糖 油 紫芋チップ 小麦粉 パター 砂糖	さば みそ ちくわ 鶏肉 牛乳 卵	生姜 切り干し大根 干しいたけ 人参 もすく 人参 玉ねぎ 小松菜 みかん 栗の甘露煮	みりん しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酒	秋鮭は脂がのりおいしいです。おやつは栗を使用したケーキです。	エネルギー (kcal)	646
12	水	かれーらいす まかにさらだ よーぐると (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) ぎゅうにゅう みそらすく	米 ジャがいも 砂糖 マカロニ マヨネーズ 野菜お米せん パン 砂糖	豚肉 ツナ水煮 ヨーグルト 牛乳 みそ	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく	カレールウ ケチャップ ソース 赤ワイン 塩 こしょう カレー粉 鶏ガラスープ 塩	甘みそを作り、パンに塗って、弱火でサクサクになるまで焼きます。やみつきになります。	エネルギー (kcal)	519
13	木	ごはん にくじゃが こまつなごまあえ だいこんとはくさいのみそしる りんご (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ) ぎゅうにゅう あべかわまかに	米 じゃが芋 砂糖 砂糖 人参チップ マカロニ 砂糖	豚肉 すりごま みそ 牛乳 きな粉	人参 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 人参 大根 白菜 人参 りんご	みりん しょうゆ 酒 しょうゆ	大根と白菜のおいしい時期となります。色白野菜ですが万能野菜です。	エネルギー (kcal)	530
14	金	やきとりどん ごもくなっとう じゃがいものみそしる ばなな (おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ) ぎゅうにゅう かすてら こざかな☆	米 じゃが芋 かぼちゃポロ カステラ	鶏肉 卵 しらす干し 納豆 かつお節 みそ 牛乳 小魚(めだか〜そら)	さやいんげん きゃべつ 小松菜 人参 椎茸 長ねぎ 人参 バナナ	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	五目納豆は園でも人気のメニューです。かつお節の風味で納豆と野菜がたくさん食べられます。	エネルギー (kcal)	531
15	土	かれーうどん こぶきいも よーぐると (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	うどん ジャが芋 はいはいん	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参	カレールウ めんつゆ 塩		エネルギー (kcal)	556/453

Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional information. Includes illustrations of children and food items.

行事・食材料の入荷等により、献立を変更することがあります。

[マークの説明]★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ ◎→未満児のみ