


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)	
2	月	ごはん	米	豚肉 卵		塩 こしょう	ポークピカタは卵で包まれふんわりと焼きあがります。	エネルギー(kcal)	608
		ぼーくびかた	小麦粉 砂糖 バター					たんぱく質(g)	496
		おくらサラダ	油 砂糖		キャベツ オクラ 人参 コーン	塩 こしょう 酢		脂質(g)	24.2
		こんそめすーぷ			玉ねぎ 人参 しめじ	コンソメ 塩		食塩(g)	19
		みかん					脂質(g)	25.4	
		(おやつ) むぎちゃ おこさませんべい	お子様せんべい				脂質(g)	19.9	
		(15時おやつ) きゅうにゅう ほうれんそうのけーき	砂糖 ホットケーキミックス バター	牛乳 卵	ほうれん草		食塩(g)	1.6/1.3	
3	火	ごはん	米	鶏肉 卵		しょうゆ 酒 みりん	ジャムサンド作りは毎月体験してくれるクラスあり。とても上手になりました。	エネルギー(kcal)	554
		おやこに	こんにゃく 砂糖		人参 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース	しょうゆ 酒 みりん		たんぱく質(g)	415
		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		脂質(g)	22
		かぼちゃのみそしる		みそ	かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ			食塩(g)	16.1
		りんご					脂質(g)	13.4	
		(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぷ	紫芋チップ	牛乳			食塩(g)	10.2	
		(15時おやつ) きゅうにゅう じゃむさんど	食パン イチゴジャム				食塩(g)	2.3/1.7	
4	水	はやしらいす	米 じゃが芋 バター	豚肉 小麦粉 生クリーム		ケチャップ ソース 塩 こしょう ワイン コンソメ 鶏ガラスープ デミグラスソース	たっぷりの野菜とお肉を使ってグツグツと本格ハヤシを作ります。ルウから手作りです！	エネルギー(kcal)	544
		ぶろっこりーさらだ	油 砂糖		人参 玉ねぎ グリンピース トマト缶 マッシュルーム缶	酢 塩 こしょう		たんぱく質(g)	445
		よーぐると		ヨーグルト	バナナ りんご缶 みかん缶 バイン缶			脂質(g)	24
		(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん	野菜お米せん		人参 玉ねぎ グリンピース トマト缶 マッシュルーム缶			食塩(g)	19.6
		(15時おやつ) きゅうにゅう まかろにあべかわ	マカロニ 砂糖	牛乳 きな粉			脂質(g)	14.2	
							食塩(g)	10.9	
							食塩(g)	1.6/1.3	
5	木	ろーるばん	パン	白身魚		塩	魚の上にカラフル野菜をのせて焼き上げます。魚の臭みも消え食べやすくなります。	エネルギー(kcal)	638
		しろみざかなのからふるまよやき	パン粉		玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ			たんぱく質(g)	492
		よーぐるとさらだ	砂糖	ヨーグルト	バナナ りんご缶 みかん缶 バイン缶	しょうゆ みりん 酒		脂質(g)	24.5
		こんそめすーぷ			人参 キャベツ しめじ コーン	コンソメ 塩		食塩(g)	18.5
		(おやつ) むぎちゃ にんじんちっぷ	人参チップ				脂質(g)	31.1	
		(15時おやつ) きゅうにゅう でざーとむーす うえはーす	ウエハース ムースの素	牛乳			食塩(g)	24	
							食塩(g)	2.3/1.8	
6	金	やきとりどん	米 砂糖	鶏肉 卵		酒 しょうゆ みりん	豆腐サラダの登場です。豆腐を和風ドレッシングで和えたさっぱりサラダです。	エネルギー(kcal)	547
		わふうとうふさらだ	油 砂糖	とうふ ツナ	さやいんげん	しょうゆ 酢		たんぱく質(g)	450
		ほうれんそうのみそしる			玉ねぎ			脂質(g)	29.2
		はなな			玉ねぎ 人参 ほうれん草			食塩(g)	23
		(おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃぼーろ				脂質(g)	14.9	
		(15時おやつ) きゅうにゅう かすてら こざかな	カステラ	牛乳 小魚			食塩(g)	11.4	
							食塩(g)	2.3/1.8	
7	土	ごはん	米 油 マカロニ	鶏肉 みそ 豆腐 ツナ		しょうゆ みりん		エネルギー(kcal)	574/467
		(おやつ) おたのしみ	はいはいん		わかめ 玉ねぎ きゅうり 果物			たんぱく質	22.1/17.8
		(15時おやつ) おたのしみ					脂質 食塩	17.3/13.9 2/1.6	
9	月	スポーツの日							
10	火	ごはん	米	厚揚げ		みりん しょうゆ	おやつはちよびり栗蒸し羊羹を作ります。食欲の秋が到来です。	エネルギー(kcal)	507
		あつあげのやさいあんかけ	砂糖 片栗粉	ごま	人参 長ネギ もやし			たんぱく質(g)	413
		じゃがいものこうみあえ	じゃがいも	鶏肉	青のり	塩 こしょう		脂質(g)	20
		しいたけとはるさめのすましじる			しいたけ 白菜 玉ねぎ	しょうゆ 塩		食塩(g)	15.7
		みかん					脂質(g)	12.3	
		(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぷ	紫芋チップ				食塩(g)	9.8	
		(15時おやつ) きゅうにゅう せんべい ようかん	せんべい 片栗粉 砂糖 小麦粉 さつま芋	牛乳 あんこ			食塩(g)	1.5/1.3	
11	水	おうえんめし! かつかれー	米 じゃがいも 砂糖 油	豚肉 チキンカツ(市販)		カレールー 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	運動会がんばれ〜! 給食室から応援しています。おやつは甘いラスクです。	エネルギー(kcal)	652
		ふれんちさらだ	油 砂糖		玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく			たんぱく質(g)	516
		よーぐると		ヨーグルト	キャベツ きゅうり バイン缶 わかめ	塩 こしょう 酢		脂質(g)	21.1
		(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん	野菜お米せん					食塩(g)	16.6
		(15時おやつ) きゅうにゅう しゅがーらすく	パン 砂糖 バター	牛乳			脂質(g)	18.6	
							食塩(g)	14.1	
							食塩(g)	2.3/1.8	
12	木	ごはん	米	さんま		塩	旬のサンマや秋の味覚満載の豚汁やおやつを提供します。	エネルギー(kcal)	596
		さんまのしおやき		さんま	きゅうり 人参	塩		たんぱく質(g)	477
		すばけていーさらだ	マヨネーズ スパゲティー	ツナ水煮	大根 ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ			脂質(g)	20.4
		とんじる	里芋	みそ 豚肉	りんご			食塩(g)	15.9
		りんご					脂質(g)	22.8	
		(おやつ) むぎちゃ にんじんちっぷ	人参チップ	牛乳			食塩(g)	17.7	
		(15時おやつ) きゅうにゅう さつまいものばたーやき	さつまいも バター				食塩(g)	1.4/1.1	
13	金	さんしょくどん	米 砂糖	鶏ひき肉 卵 ごま		しょうゆ 酒 みりん	色鮮やかな三色丼。そら組さんきれいに盛り付けできるかしら…?	エネルギー(kcal)	617
		もやしのゆかりあえ			ほうれん草			たんぱく質(g)	511
		けんちんじる	ごま油	鶏肉	生姜 大根	しょうゆ 酒 みりん		脂質(g)	24.7
		ぜりー	ゼリー		大根 人参 長ネギ ごぼう	しょうゆ 塩		食塩(g)	19.1
		(おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ				脂質(g)	22	
		(15時おやつ) きゅうにゅう どーなつ	ドーナツ	牛乳			食塩(g)	17.1	
							食塩(g)	1.8/1.4	
14	土	かれーうどん	うどん じゃが芋	豚肉 ヨーグルト		カレールー めんつゆ 塩		エネルギー(kcal)	556/453
		(おやつ) おたのしみ	はいはいん		玉ねぎ 人参			たんぱく質	21.2/17.1
		(15時おやつ) おたのしみ					脂質 食塩	14.1/11.3 2.8/2.3	
16	月	ごはん	米	鯖		しょうゆ 酒 みりん	魚の上に大根おろし たっぶりのソースをかけていただきます。	エネルギー(kcal)	651
		さわらのおろしそーすがけ	片栗粉 油		生姜 大根			たんぱく質(g)	521
		きんぴらごぼう	砂糖 ごま油	豚ひき肉 ごま	ごぼう 人参 ビーマン	しょうゆ		脂質(g)	21.9
		さつまいものみそしる	さつまいも	みそ	玉ねぎ わかめ ねぎ			食塩(g)	17.2
		みかん					脂質(g)	26.3	
		(おやつ) むぎちゃ おこさませんべい	お子様せんべい				食塩(g)	20.6	
		(15時おやつ) きゅうにゅう かぼちゃぱい	パイ生地 砂糖 バター	牛乳	かぼちゃ		食塩(g)	1.9/1.6	

17	火	 おたのしみめにゅー (おやつ) むぎちや むらさきもちっぴ (15時おやつ) やくると ケーキ	米 パター 片栗粉 油 マヨネーズ マカロニ 紫芋チップ ケーキ	鶏肉 ツナ水煮 ヤクルト	人参 さやえんどう 生姜 きゅうり 人参 わかめ 白菜 玉ねぎ りんご	コンソメ 塩 しょうゆ 酒 塩 中華だし 塩	10月生まれのお友達 お誕生日おめでとう ございます。	エネルギー(kcal) 615 502 たんぱく質(g) 20.2 16.2 脂質(g) 24.7 20.2 食塩(g) 1.8/1.5
18	水	ごはん ぼーくびーんず しるばーさらだ きのこのすーぷ はなな (おやつ) むぎちや やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう りんごせりー うえはーす	米 砂糖 じゃが芋 春雨 マヨネーズ 野菜お米せん 砂糖 ウエハース	大豆 豚肉 鶏のささみ水煮 牛乳 寒天	玉ねぎ 人参 トマト缶 グリンピース にんにく コーン きゅうり しいたけ えのき しめじ 人参 小松菜 パナナ リンゴ果汁	コンソメ ソース 塩 ケ チャップ ワイン こしょう 塩 コンソメ 塩	キノコほくしのお手伝いをお願いしたいです。三種のきのこの名前もわかるかな？	エネルギー(kcal) 516 418 たんぱく質(g) 15.8 12.4 脂質(g) 14.2 11.2 食塩(g) 1.8/1.5
19	木	ごはん にくじゃが こまつなのなっとうあえ とうふとわかめのみそ汁 みかん (おやつ) むぎちや にんじんちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう いそこまくっきー	米 じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖 油 納豆 かつお節 豆腐 みそ 人参チップ 小麦粉 パター	豚肉 納豆 かつお節 豆腐 みそ 牛乳 ごま 卵 青のり	人参 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 キャベツ 大根 わかめ みかん	酒 しょうゆ みりん しょうゆ コンソメ 塩	納豆和えは子どもたちは大好きです。ご家庭でも作ってみてください。	エネルギー(kcal) 576 461 たんぱく質(g) 19.8 15.4 脂質(g) 19.9 15.5 食塩(g) 1.7/1.4
20	金	みーとそーすすばげていー ぱんぷきんさらだ りんご (おやつ) むぎちや かぼちゃぼーろ (15時おやつ) きゅうにゅう おかかおにぎり	スパゲティー 小麦粉 パター 砂糖 油 マヨネーズ かぼちゃポーロ 小麦粉 パター	豚ひき肉 ツナ水煮 牛乳 かつお節	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく トマト缶 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ りんご	ケチャップ コンソメ ソース ワイン 塩 こしょう 塩 しょうゆ	ミートソーススパゲティーをルウから作りコトコト煮込みます。	エネルギー(kcal) 629 512 たんぱく質(g) 21.9 17.2 脂質(g) 18.5 13.9 食塩(g) 3.2/2.5
21	土	おやこどん とうふのすましじる くだもの (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	米 はいはいん	鶏肉 卵 豆腐	玉ねぎ 干しいたけ 人参 大根 果物	しょうゆ みりん		エネルギー 546/445 たんぱく質 17.3/14 脂質 17.9/14.4 食塩 1/0.8
23	月	しょくばん こーんくりーむしちゅー くりのころっけ あすばらのさらだ おれんじ (おやつ) むぎちや おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう にこみうどん	パン じゃが芋 パター 米粉 栗のコロッケ(市販) 油 砂糖 油 お子様せんべい うどん	鶏肉 豆乳 生クリーム 鶏肉 厚揚げ みそ 牛乳 油揚げ 玉ねぎ 人参	玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーン クリームコーン しめじ パセリ アスパラガス キャベツ 人参 玉ねぎ オレンジ ねぎ	鶏ガラスープ 中華だし 塩 こしょう 白ワイン 塩 こしょう 酢 めんつゆ	コーンがたっぷり！そしてたくさん野菜も…温かい献立が恋しくなります。	エネルギー(kcal) 593 490 たんぱく質(g) 20.8 16.7 脂質(g) 23.3 18.6 食塩(g) 2.4/2
24	火	ごはん いわしのしょうがに ぼてとさらだ ほつれんそうのかきたまじる はなな (おやつ) むぎちや むらさきもちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう さつまいもむしばん	米 じゃが芋 マヨネーズ 紫芋チップ さつま芋 砂糖 ホットケーキミックス	いわしの生姜煮 ツナ 卵 牛乳	きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参 パナナ	塩 しょうゆ 塩	ポテトサラダがおいしいと子どもたち…うれしい限りです！	エネルギー(kcal) 515 414 たんぱく質(g) 21.8 17 脂質(g) 15.4 12.2 食塩(g) 1.9/1.5
25	水	ごはん まーほーどうい こまつなとじゃこのおひたし にらとたまごのすーぷ みかん (おやつ) むぎちや やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう じゃーまんぼてと	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 野菜お米せん じゃが芋	豆腐 豚ひき肉 みそ しらす干し ごま 卵 牛乳 ウインナー	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 にら キャベツ 小松菜 人参 にら 人参 玉ねぎ みかん 玉ねぎ	しょうゆ 中華だし しょうゆ 中華だし 塩 塩 こしょう	麻婆豆腐は大人気メニューです。たくさん食べてね。	エネルギー(kcal) 510 407 たんぱく質(g) 20.5 16.1 脂質(g) 17.8 13.8 食塩(g) 2.2/1.8
26	木	ごはん さばのこまみそやき おでん もやしのみそしる ぜりー (おやつ) むぎちや にんじんちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう りんご くらっかー	米 砂糖 砂糖 里芋 砂糖 ぜりー 人参チップ クラッカー	さば みそ ごま 鶏肉 厚揚げ みそ 牛乳	生姜 大根 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ りんご	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒	おでんがおいしく感じる時期です。今回は里芋入りです。	エネルギー(kcal) 521 451 たんぱく質(g) 25.7 20.7 脂質(g) 18.4 14.8 食塩(g) 1.8/1.5
27	金	しょうゆらーめん☆ うどん(つくし・すみれ) やきぎょうざ じゃがいものかおりあえ はなな (おやつ) むぎちや かぼちゃぼーろ (15時おやつ) きゅうにゅう ついすとぱん	中華めん(うどん) ぎょうざ じゃが芋 かぼちゃポーロ ツイストパン	豚肉 ちくわ ごま 卵 牛乳	人参 玉ねぎ もやし 若芽 ねぎ ゆかり粉 パナナ	しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華だし 鶏ガラスープ 塩	野菜がたっぷり入るラーメンはいつも好評です。	エネルギー(kcal) 492 406 たんぱく質(g) 19.4 14.6 脂質(g) 11.9 8.9 食塩(g) 2.7/2
28	土	かれーらいす まかろにさらだ くだもの (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	米 じゃが芋 砂糖 マカロニ マヨネーズ はいはいん	ツナ 豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 果物	塩 カレー粉 ソース ケチャップ カレールウ		エネルギー 581/479 たんぱく質 17.5/14.2 脂質 20.1/16.4 食塩 2.2/1.8
30	月	こうようごはん さけのしおやき じゃがいものおかか だいてんとはくさいのみそしる りんご (おやつ) むぎちや おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう ぱんみみかりんとう	米 砂糖 じゃが芋 砂糖 お子様せんべい パン 砂糖	鶏肉 鮭 かつお節 みそ 牛乳	ひじき 人参 しめじ 三つ葉 大根 白菜 人参 りんご	しょうゆ みりん 塩 塩 しょうゆ みりん 酒	紅葉がきれいな季節です。主食で紅葉をイメージして作ります。	エネルギー(kcal) 465 372 たんぱく質(g) 23.2 18.2 脂質(g) 8.7 6.5 食塩(g) 2.2/1.8
31	火	☆お弁当日☆ テーマ 愛情いっぱい 玉手箱!! 「秋を感じるお弁当」 (おやつ) むぎちや むらさきもちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう ぶりりんあらもーど	紫芋チップ パター 砂糖 小麦粉	牛乳 ホイップクリーム 卵	かぼちゃ みかん缶 バイン缶		お弁当の日です。ご協力をお願いします。	エネルギー(kcal) 457 463 たんぱく質(g) 24.6 19.4 脂質(g) 21.9 17.1 食塩(g) 1.8/1.5

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