

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	米	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
		(おやつ) おたのしみ	はいはいん					たんぱく質	17.3/14
		(15時おやつ) おたのしみ						脂質 食塩	17.9/14.4 1/0.8
2	月	ごはん さかなのこーんまよねーずやき あすばらとぼてとのさらだ ころころすーぶ よーぐるど	米 マヨネーズ じゃが芋 油 砂糖	たら	クリームコーン コーン	塩	アスパラと ポテトは相 性はいいい んです。サラ ダの新メ ニューで す。	エネルギー	499
		(おやつ) むぎちゃ おこさませんべい	お子様せんべい	大豆	アスパラガス 玉ねぎ	酢 塩 こしょう		たんぱく質	25.9
		(15時おやつ) ギゆうにゆう りんご くらっかー	クラッカー	ヨーグルト	玉ねぎ 人参 グリンピース	コンソメ 塩		脂質 (g)	21.1
3	火	おさくらごはん とりのからあげ しるぼーさらだ こんそめすーぶ ばなな	米 片栗粉 油 春雨 マヨネーズ	鶏肉 ささみ水煮	生姜 きゅうり コーン	酒 しょうゆ 塩	めだかさん のリクエスト ！みんなな たくさん召 し上がれ	エネルギー	630
		(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ	紫芋チップ		キャベツ 人参 しめじ	塩		たんぱく質	22.9
		(15時おやつ) ギゆうにゆう おつきさまのぼんけーき	ホットケーキミックス 砂糖 油	牛乳 卵	バナナ	コンソメ 塩		脂質 (g)	17.9
4	水	ごはん ひじきいりあつやきたまご ごもくなっとう ぎりぼしとかぼちゃのみそしる おれんじ	米 砂糖	卵 鶏ひき肉	人参 玉ねぎ ひじき	塩 酒	五目納豆は 大好きな子 が多いで す。たくさ んの野菜も 摂取できう れしい一 品。	エネルギー	521
		(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん	野菜お米せん	納豆 しらす干し かつお節	キャベツ 小松菜 人参 しいたけ	しょうゆ		たんぱく質	416
		(15時おやつ) ギゆうにゆう ふかしさつまいも	さつまいも	油揚げ みそ	切り干し大根 かぼちゃ 玉ねぎ			脂質 (g)	21.3
5	木	しょうゆらーめん（すみれ：うどん） やきぎょうざ もやしとちんげんさいのゆかりあえ ばなな	中華麺 うどん	豚肉 ちくわ	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ	しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏ガラスープ 中華だし	ラーメンに 餃子 そし てさっぱり 和え物 満 腹ランチ！ はいかがで すか？	エネルギー	541
		(おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ	人参チップ	ぎょうざ(市販)	もやし テンゲン菜 ゆかり粉			たんぱく質	416
		(15時おやつ) ギゆうにゆう しらすおにぎり	米		バナナ			脂質 (g)	22
6	金	ごはん とりのみそがらめやき まかろにさらだ ごまつなのすましじる ぜりー	米 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 みそ	きゅうり コーン 人参	塩	毎月カルシ ウム補給の ため小魚を 食べます。 地場のしら す干しを素 焼きにし たきます す。	エネルギー	579
		(おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃポーロ	ツナ水煮	小松菜 玉ねぎ 人参 えのき	しょうゆ 塩		たんぱく質	483
		(15時おやつ) ギゆうにゆう かすてら こざかな	カステラ	牛乳 小魚				脂質 (g)	23.6
7	土	かれーらいす まかろにさらだ くだもの	米 じゃが芋 砂糖 マカロニ マヨネーズ	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
		(おやつ) おたのしみ	はいはいん					たんぱく質	17.5/14.2
		(15時おやつ) おたのしみ						脂質 食塩	20.1/16.4 2.2/1.8
9	月	ごはん さばのしおやき かぼちゃのにも じゃがいものみそしる りんご	米 砂糖 じゃが芋	さば	かぼちゃ	塩	豆腐のチョコ ブラウ ニーは米粉 を使い卵や 乳も使用し ないのでみ んなで一緒 に食べられ ます♪	エネルギー	529
		(おやつ) むぎちゃ おこさませんべい	お子様せんべい	豚肉 みそ	玉ねぎ ねぎ	しょうゆ みりん 酒		たんぱく質	423
		(15時おやつ) ギゆうにゆう とうふのちょこぶらうにー	米粉 片栗粉 砂糖	牛乳 豆腐 ココア	りんご	コンソメ 塩		脂質 (g)	22.2
10	火	ごはん まーぼーどうふ ちゅうかあえ わかめすーぶ おれんじ	米 砂糖 片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま油	豆腐 みそ	人参 玉ねぎ 生姜 にら にんにく	しょうゆ 中華だし	秋を感じら れるよう になってき ました。栗 を入れた羊 羹を作ります。	エネルギー	474
		(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ	紫芋チップ	ささみ水煮	人参 きゅうり	しょうゆ 酢		たんぱく質	382
		(15時おやつ) ギゆうにゆう くりようかん せんべい	せんべい 果 さつまいも 片栗粉 小麦粉 砂糖	牛乳 こしあん	若芽 コーン キャベツ ねぎ	中華だし 塩		脂質 (g)	19.2
11	水	ごはん さっぱりしょうがやき こーるするーさらだ さといものみそしる ばなな	米 砂糖 マヨネーズ 砂糖 里芋	豚肉	生姜 大根	しょうゆ みりん	里芋がおい しい時期と なりまし た。今日は みそ汁の中 にたっぷりと 入ります す。	エネルギー	532
		(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん	野菜お米せん	ツナ水煮	キャベツ 人参	酢 しょうゆ 塩		たんぱく質	441
		(15時おやつ) ギゆうにゆう よーぐるど うえはーす	ウエハース	みそ	玉ねぎ 小松菜 ねぎ			脂質 (g)	27.1
12	木	ごはん あっあげのそぼろあんかけ じゃがいものこうみあえ きのこのみそしる りんご	米 じゃがいも 砂糖 油 じゃがいも	厚揚げ 豚ひき肉	生姜 グリンピース	酒 しょうゆ みりん	貝だくさん のチヂミは 子ども達も 大好き！ご ま油の風味 がたまりま せん。	エネルギー	528
		(おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ	人参チップ	ごま	青のり	塩 こしょう		たんぱく質	423
		(15時おやつ) ギゆうにゆう ちぢみ	小麦粉 ごま油 砂糖	牛乳 卵 しらす干し ごま	えのき しめじ なめこ しいたけ 玉ねぎ			脂質 (g)	23
13	金	ちゃれんじかれー	米 じゃが芋 油 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 にんにく ほうれんそう 小松菜 えのき しめじ しいたけ	カレールウ ケチャップ ソース ワイン 鶏ガラ スープ 塩 こしょう カレー粉	大好きなカ レーの中 にほうれん 草・小松菜 をたっぷり 入れちゃい ます。青菜 にレッツ！ チャレン ジ！！	エネルギー	493
		(おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃポーロ	チーズ	キャベツ きゅうり アスパラガス	酢 塩 こしょう		たんぱく質	424
		(15時おやつ) ギゆうにゆう ついすとばん	ツイストパン	牛乳	バナナ			脂質 (g)	15.7

14	土	ごはん てりやきちさん 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
								たんぱく質 (g)	22.1/17.8
								脂質 (g)	17.3/13.9
								食塩 (g)	2/1.6
16	月	けいろうのひ 							
17	火	 ♪おたのしみめにゅー♪  (おやつ) むぎちゃ むらさきいちっぷ (15時おやつ) やくると おたんじょうけーき	米 油 砂糖 油 ごま油 紫芋チップ ケーキ	薄焼き卵 かぼちゃのひき肉フライ 豚ひき肉 ごま 鶏肉 豆腐 ヤクルト	ごぼう 人参 黄ピーマン 赤ピーマン ピーマン 大根 人参 ごぼう ねぎ りんご	しょうゆ しょうゆ 塩	9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)	643 539
								たんぱく質 (g)	16.6 13.5
								脂質 (g)	22.8 19.1
								食塩(g)	1.5/1.3
18	水	ごはん てりやきちさん さんしょくごまあえ さつまいものみそしる ばなな (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 きなこくつきー	米 砂糖 砂糖 さつまいも 野菜お米せん 小麦粉 砂糖	鶏肉 ごま みそ 牛乳 卵 きな粉	キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ 若芽 ねぎ バナナ	しょうゆ みりん しょうゆ	さつまいもの入った味噌汁はほんのり甘くておいしいね♪	エネルギー (kcal)	635 507
								たんぱく質 (g)	23.4 18.4
								脂質 (g)	28 21.9
								食塩(g)	1.9/1.5
19	木	ごはん にくじゃが あおなのしらすあえ なめこのみそしる りんご (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ) ぎゅうにゅう じゃむさんど	米 じゃがいも 砂糖 油 人参チップ 食パン	鶏肉 みそ しらす干し みそ 牛乳	人参 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース ほうれん草 キャベツ なめこ 玉ねぎ ねぎ りんご イチゴジャム	しょうゆ 酒 みりん 塩	りんごのおいしい時期になりました。生で食べても煮る・焼く・ジャムもいね！	エネルギー (kcal)	510 378
								たんぱく質 (g)	21 15.3
								脂質 (g)	11 7.9
								食塩(g)	2.1/1.6
20	金	ごはん さけのさいきょうやき ひじきのいために ほうれんそうのかきたまじる 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 どーなっつ	米 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 かぼちゃボーロ ドーナッツ	鮭 みそ 豚肉 卵 豆腐 牛乳	ひじき 人参 干しいたけ ほうれん草 玉ねぎ バナナ	みりん 酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩	秋鮭に味噌だれを漬けこみ焼き上げます。香ばしいみその香りが広がりがり白いご飯によく合います。	エネルギー (kcal)	463 360
								たんぱく質 (g)	22.6 17.4
								脂質 (g)	13.5 9.4
								食塩(g)	1.7/1.3
21	土	しゅうぶんのひ 							
23	月	ふりかえきゅうじつ							
24	火	おやこどん ひじきとつなのまよさらだ こんさいのみそしる ぜりー (おやつ) むぎちゃ むらさきいちっぷ (15時おやつ) ぎゅうにゅう おはぎ	米 じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ ぜりー 紫芋チップ 米 もち米 砂糖	鶏肉 卵 ツナ水煮 ごま 豚肉 みそ 牛乳 あんこ きな粉	玉ねぎ 人参 グリーンピース 干しいたけ キャベツ ひじき コーン きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩	お彼岸です。おはぎを作ります。きなことあんこもどちらもおいしいね♪	エネルギー (kcal)	613 501
								たんぱく質 (g)	20.6 16.1
								脂質 (g)	18.2 14.5
								食塩(g)	1.5/1.2
25	水	ごはん すきやきに じゃがいものかおりあえ わかめのみそしる みかん (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 ぶどうぜりー うえはーす	米 砂糖 砂糖 野菜お米せん ウエハース 砂糖	豚肉 じゃがいも みそ 油揚げ 牛乳	ごぼう 人参 白菜 玉ねぎ 長ネギ えのき ゆかり粉 わかめ 大根 みかん ぶどう果汁 寒天	しょうゆ みりん 酒 塩	ぶどうの爽やかな香りが広がる手作りぜりーです。食べやすくクラッシュゼリーにしています。	エネルギー (kcal)	496 402
								たんぱく質 (g)	20.4 16
								脂質 (g)	13.9 10.9
								食塩(g)	2/1.6
26	木	いもごはん さんまのじおやき わかめとしらすのすのもの いながじる ★なし ◎りんご (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ) ぎゅうにゅう やきそば	米 さつまいも 砂糖 人参チップ 中華麺	さんま しらす干し みそ 牛乳 豚肉 かつお節	わかめ きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ 梨 りんご キャベツ 人参 玉ねぎ 青のり	酒 塩 和風だし 塩 酢 塩 こしょう ソース	秋の味覚 たっぶりの献立にしました。どんな食材があるかな？	エネルギー (kcal)	522 408
								たんぱく質 (g)	22 16.5
								脂質 (g)	17.8 12.9
								食塩(g)	2.4/2
27	金	たまごとうどん あまからちさん いんげんのごまあえ ふるーつよーぐると 	うどん 片栗粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 かぼちゃボーロ クラッカー	卵 油揚げ 鶏肉 ごま ヨーグルト 牛乳	人参 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ さやいんげん 人参 キャベツ みかん缶 りんご缶 パイン缶 桃缶 バナナ	みりん 塩 しょうゆ しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	卵の入った優しいお味のうどんです。フルーツヨーグルトにはたくさんさんの果物が入ります。	エネルギー (kcal)	552 446
								たんぱく質 (g)	24.2 16.6
								脂質 (g)	22.7 15.7
								食塩(g)	2.6/2
28	土	ごはん やきざかな じゃがいもに 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 じゃがいも 砂糖 はいはいん	鮭 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 果物 若芽 グリーンピース	しょうゆ みりん 酒 塩		エネルギー (kcal)	506/413
								たんぱく質 (g)	22.2/17.9
								脂質 (g)	9.7/7.8
								食塩	1.7/1.4
30	月	ごはん さわらのてりやき かぼちゃのさらだ とんじる みかん (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 ほうれんそうのけーき	米 砂糖 砂糖 マヨネーズ 里芋 お子様せんべい ホットケーキミックス 砂糖 バター	さわら ツナ水煮 豚肉 みそ 牛乳 卵	かぼちゃ 人参 きゅうり 大根 人参 ごぼう ねぎ 玉ねぎ みかん ほうれん草	しょうゆ みりん 塩	明日からは10月です。今年度も半年が過ぎました。さらにもりもり食べてね♪	エネルギー (kcal)	584 467
								たんぱく質 (g)	23.5 18.5
								脂質 (g)	21.9 17
								食塩(g)	1.7/1.4

[マークの説明]★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ ◎→未満児のみ

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。