

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	木	ごはん	米	鶏肉 みそ	長ねぎ	みりん	切り干し大根を使用した和え物です。切り干し大根は食物繊維たっぷりです。	エネルギー(kcal)	511	
		とりにくのねぎみそやき	砂糖					たんぱく質(g)	423	
		きりぼしだいこんのあえもの	砂糖 ごま油	ツナ水煮 ごま	切り干し大根 人参 きゅうり	しょうゆ 酢		たんぱく質(g)	21.3	
		とうふのすましじる		豆腐	えのき 人参 ねぎ	しょうゆ 塩		脂質(g)	16.7	
		おれんじ			オレンジ			脂質(g)	17.9	
		(おやつ) むぎちゃ にんじんちっぷ	人参チップ				食塩(g)	14.1		
		(15時おやつ) きゅうにゅう ぜりー うえはーす	ウエハース ゼリー	牛乳			食塩(g)	1.3/1.1		
2	金	はやしらいす	米 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉	人参 玉ねぎ グリンピース トマト缶 マッシュルーム缶	ケチャップ コンソメ 塩 鶏ガラスープ ソース ワイン こしょう デミグラスソース	ハヤシライスは小麦粉をバターで炒めてルウから作ります。野菜もたくさん入ります。	エネルギー(kcal)	677	
		ごぼうさらだ	マヨネーズ 砂糖	ごま ツナ水煮	ごぼう 人参 きゅうり	しょうゆ 塩 酢		たんぱく質(g)	23.2	
		よーぐるど		ヨーグルト				脂質(g)	18.9	
				(おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃポーロ				脂質(g)	23.6
				(15時おやつ) きゅうにゅう どーなっつ	ドーナッツ	牛乳			食塩(g)	18.4
						食塩(g)	1.7/1.4			
3	土	おやかどん 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	17.9/14.4		
						食塩	1/0.8			
5	月	ごはん	米	鶏肉	ひじき 人参 干しいたけ	塩	さつま汁は秋を先取りして”今”美味しい野菜がたっぷりです。ほんのり甘いさつま芋入りが嬉しいです。	エネルギー(kcal)	521	
		さけのしおやき	砂糖 油 じゃがいも	鮭				たんぱく質(g)	417	
		ひじきのいために		鶏肉	大根 人参 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	しょうゆ みりん 酒		たんぱく質(g)	23.8	
		さつまじる	さつま芋	豚肉 みそ	りんご	しょうゆ 塩		脂質(g)	18.7	
		りんご						脂質(g)	17.1	
		(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)	13.2		
		(15時おやつ) きゅうにゅう にんじんけーき	ホットケーキミックス 砂糖 バター	牛乳 卵	人参		食塩(g)	1.5/1.3		
6	火	ごはん	米	豚肉	生姜	しょうゆ みりん	まだまだ暑い日もあります。生姜焼きでパワーを付けて、おやつはヒンヤリデザートです。	エネルギー(kcal)	624	
		ぶたにくのしょうがやき						たんぱく質(g)	501	
		まかにさらだ	マカロニ マヨネーズ	ツナ	人参 コーン	塩		たんぱく質(g)	23.4	
		じゃがいものみそじる	じゃがいも	みそ	長ねぎ			脂質(g)	18.3	
		ばなな			バナナ			脂質(g)	24.2	
		(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぷ	紫芋チップ				食塩(g)	19.3		
		(15時おやつ) むぎちゃ アイス★ ゼりー◎	アイス ゼリー				食塩(g)	1.5/1.2		
7	水	ごはん	米	豆腐 豚ひき肉 みそ	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 いら	しょうゆ 中華だし	今日はめだかさんのリクエストメニューです。木字がリクエストしてくれた献立です。	エネルギー(kcal)	539	
		まーぼーどっふ	砂糖 片栗粉 油	豆腐 豚ひき肉 みそ	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 いら	しょうゆ 中華だし		たんぱく質(g)	433	
		ちゅうかあえ	春雨 砂糖 ごま油	ささみの水煮	人参 きゅうり	しょうゆ 酢		たんぱく質(g)	20.5	
		れたすとわかめのすーぷ			レタス 若芽 コーン ねぎ	中華だし 塩		たんぱく質(g)	16	
		ぶちぜりー	プチゼリー					脂質(g)	20	
		(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん	野菜お米せん				食塩(g)	15.5		
		(15時おやつ) きゅうにゅう きなこまらいん	バター 砂糖 ホットケーキミックス	牛乳 きな粉 卵			食塩(g)	2/1.6		
8	木	ごはん	米	豚肉	玉ねぎ 人参 干しいたけ	しょうゆ みりん 酒	秋です！きのこがたっぷり入った汁物です。おやつはラスクを作ります。	エネルギー(kcal)	506	
		にくじゃが	じゃが芋 砂糖 糸こんにゃく	豚肉				たんぱく質(g)	405	
		こまつなのごまあえ	砂糖	ごま	小松菜 人参 キャベツ	しょうゆ		たんぱく質(g)	18.4	
		なめこととうふのみそじる		豆腐 みそ	なめこ 玉ねぎ ねぎ			脂質(g)	14.3	
		きよほう			巨峰			脂質(g)	13.7	
		(おやつ) むぎちゃ にんじんちっぷ	人参チップ				食塩(g)	10.5		
		(15時おやつ) きゅうにゅう しゅがーらすく	パン 砂糖	牛乳 バター			食塩(g)	1.8/1.5		
9	金	じゅうごやどん	米 砂糖	豚肉 ごま 鶏ひき肉 卵	小松菜 人参	塩 しょうゆ 酒	菜飯で夜食を鶏そぼろで三ヶ野地を現してみました。今夜も大きなお月様が見れるといいですね。	エネルギー(kcal)	557	
		さつまもさらだ	さつま芋 マヨネーズ		きゅうり コーン 人参	塩		たんぱく質(g)	454	
		とんじる	里芋	豚肉 みそ	大根 人参 ごぼう 玉ねぎ ねぎ			たんぱく質(g)	22.1	
		うさぎりんご			りんご			脂質(g)	17.3	
				(おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃポーロ				脂質(g)	19.6
		(15時おやつ) きゅうにゅう きゃろっとぜりーせんべい	砂糖 せんべい	牛乳 寒天	オレンジ果汁 人参		食塩(g)	14.8		
						食塩(g)	1.8/1.4			
10	土	かれーらいす まかにさらだ 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	20.1/16.4		
						食塩	2.2/1.8			
12	月	ごはん	米	厚揚げ 豚ひき肉 みそ		酒 みりん	真っ赤なリンゴさん可愛いです。そんなリンゴをケーキに入れて焼き上げました。	エネルギー(kcal)	615	
		あつあげそぼろでんがく	砂糖 片栗粉					たんぱく質(g)	491	
		じゃがいものこみあえ	じゃがいも	ごま	青のり	塩 こしょう		たんぱく質(g)	20.4	
		ちんげんさいのすましじる			チンゲン菜 玉ねぎ えのき 人参	しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	16	
		おれんじ			オレンジ			脂質(g)	23	
		(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)	18		
		(15時おやつ) きゅうにゅう りんごけーき	砂糖 油 小麦粉	牛乳 卵	りんご レーズン		食塩(g)	1.5/1.2		
13	火	ごはん	米	鶏肉	にんにく 玉ねぎ	しょうゆ 塩 カレー粉	新さつまいもをふかし芋にしてみました。お芋の色も鮮やかです。	エネルギー(kcal)	546	
		たんどりーちきん	ヨーグルト	鶏肉	きゅうり 人参	塩		たんぱく質(g)	405	
		すばけていーさらだ	スパゲティー マヨネーズ	ツナ	若芽 白菜 人参	コンソメ 塩		たんぱく質(g)	21.4	
		こんそめすーぷ			バナナ			脂質(g)	13.7	
		ばなな	バナナ					脂質(g)	18.6	
		(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぷ	紫芋チップ				食塩(g)	12.3		
		(15時おやつ) きゅうにゅう ぶかしも	さつま芋	牛乳			食塩(g)	1.3/1		
14	水	ごはん	米	豚肉	干しいたけ 人参 竹の子 ねぎ	しょうゆ 中華だし	連日秋の食材続き…本日は梨です。甘くておいしいですよ♪	エネルギー(kcal)	513	
		ぶたにくとはるさめのごもくいため	春雨 ごま油 砂糖		もやし	ゆかり粉		たんぱく質(g)	379	
		もやしのゆかりあえ		みそ	かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう 長ネギ	コンソメ 塩		たんぱく質(g)	18.9	
		ごもくみそじる			りんご(未満児) 梨(以上児)			脂質(g)	13.8	
		なし★ りんご◎						脂質(g)	11.1	
		(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん	紫芋チップ				食塩(g)	7.9		
		(15時おやつ) きゅうにゅう じゃむさんと	パン 苺ジャム	牛乳			食塩(g)	2/1.5		

15	木	♪おたのしみめにゆー♪ 	パン 小麦粉 油 パン粉 マヨネーズ じゃが芋	白身魚 卵 鶏ささみ水煮 ウインナー ヨーグルト	人参 キャベツ 人参 玉ねぎ トマト缶 セロリー	ソース 塩 コンソメ 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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	527 458 22.1 20.9 19.5 15.9 2.5/2
16	金	おやごどん こまつなのなっとうあえ えのきのみそしる ぶちぜりー 	米 糸こんにやく 砂糖 みそ プチゼリー	卵 鶏肉 しらす干し 納豆 かつお節 豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース キャベツ 人参 小松菜 もやし えのき 玉ねぎ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	納豆和えは子ども達も大好きです。納豆と一緒に野菜もペロリと食べられます。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	473 400 20.3 16 12.1 9.2 1.6/1.3
17	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 たんぱく質 脂質 食塩	574/467 22.1/17.8 17.3/13.9 2/1.6
19	月	けいろうのひ 							
20	火	ごはん ぼーくびーんず しるばーさらだ こんそめすーぷ きよぼう 	米 じゃがいも 油 春雨 マヨネーズ	大豆水煮 豚肉 鶏ささみ水煮	人参 玉ねぎ トマト缶 しめじ グリンピース にんにく きゅうり コーン キャベツ ズッキーニ 人参 巨峰	ケチャップ コンソメ ソース ワイン 塩 こしょう 塩 コンソメ 塩	巨峰のおいしい季節です。大きなぶどうは口の詰め込みすぎにご注意を…	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	554 445 21.2 16.6 15.1 12 2.3/1.8
21	水	ごはん さばのしおやき きりぼしだいこんのもの きゃべつのみそしる ぶちぜりー (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう れもんけーき	米 砂糖 油 プチゼリー 野菜お米せん レモンケーキ	さば 鶏肉 みそ 牛乳	切り干し大根 人参 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ ねぎ	しょうゆ みりん 酒	秋鯖は脂がのりおいしいです。青魚は血液サラサラ効果ありEPA・DHAがたっぷりです。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	532 428 22.5 17.7 19.5 15.1 1.6/1.3
22	木	ごはん すきやきに じゃがいものかおりあえ もやしのみそしる おれんじ (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう ぜりー うえはーす	米 糸こんにやく 砂糖 じゃがいも	豚肉 焼き豆腐 鶏肉 みそ	ごぼう 人参 白菜 玉ねぎ 長ネギ えのきだけ ゆかり粉 もやし 若芽 オレンジ	しょうゆ みりん 酒 塩	すきやきにはたくさんの野菜やお肉・豆腐が入り栄養満点です。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	446 365 19.7 15.4 9.8 7.4 2/1.6
23	金	しゅうぶんのひ 							
24	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 グリンピース	しょうゆ みりん 酒 塩		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	506/413 22.2/17.9 9.7/7.8 1.7/1.4
26	月	ごはん さわらのさいきょうやき きんぴらごぼう ほうれんそうのみそしる りんご (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう やきそば	米 砂糖 油 りんご お子様せんべい 中華めん	さわら ごま 豚ひき肉 みそ 牛乳 豚肉 かつお節	みそ 人参 ごぼう ピーマン ほうれん草 玉ねぎ とうがん 人参 キャベツ 人参 玉ねぎ 青のり	みりん しょうゆ ソース	大鍋で作る焼きそばです。家庭とはひと味違います。ソースの焦げる香りがたまりません！	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	506 399 25.3 19 13.2 10 1.9/1.5
27	火	かれーらいす ひじきとつなのさらだ ばなな (おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう おはぎ	米 じゃが芋 油 砂糖 マヨネーズ 紫芋チップ 米 もち米 砂糖	豚肉 ツナ水煮 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく ひじき コーン きゅうり バナナ	カレールーウ ケチャップ ソース ワイン 鶏ガラ スープ 塩 しょう カレー粉 塩	少し遅くなりましたが、お彼岸におはぎを食べましょう。心を込めて一つ一つ作ります。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	701 563 20.6 16 16.3 13 1.6/1.3
28	水	ごはん つないりあつやきたまご あすはらのさらだ きのこのすーぷ ぶちぜりー (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう ちんすこう	米 砂糖 砂糖 油 プチゼリー 野菜お米せん 小麦粉 砂糖 油 マーガリン	卵 ツナ水煮	人参 玉ねぎ アスパラガス キャベツ コーン 玉ねぎ 椎茸 えのき なめこ 玉ねぎ 人参 小松菜	塩 酒 塩 こしょう 酢 コンソメ 塩	秋です！きのこがたっぷり入った汁物です。連日秋の味覚が盛りだくさん！	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	527 423 17.7 13.9 22.8 17.8 2/1.6
29	木	ごはん さんまのしおやき かぼちゃのさらだ あきやさいのすーぷ きよぼう (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう ふるーつくれーぷ	米 マヨネーズ さつまいも 人参チップ フルーツクレープ	さんま ツナ	かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 しめじ 巨峰	塩 塩 コンソメ 塩	秋の味覚満載のメニューです。秋の食材展示もします。お楽しみに♪	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	545 436 17.9 13.9 24.3 19 1.5/1.2
30	金	たまごとうどん さつまいものてんぷら あおなのしらすあえ ますかつとぜりー (おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ) きゅうにゅう さけふれーくにぎり	うどん さつまいも 小麦粉 油 ぜりー かぼちゃボーロ 米	鶏肉 卵 卵 しらす干し 牛乳 鮭フレーク	人参 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ ほうれん草 りんご	しょうゆ 塩 砂糖 みりん 塩 しょうゆ	温かい料理がだんだんと恋しくなる季節。暑い夏から本格的な秋へ向かっています。	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	555 464 18 14 14.1 10.8 2.1/1.7

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