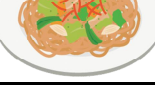


日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 （ 水 ）	ご飯 ハ宝菜 さつま芋の甘煮		米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しいたけ	しょうゆ、中華だしの素	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.2 g カルシウム 248 mg
2 （ 木 ）	ハヤシライス ブロッコリーの三色サラダ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、コーン缶	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 544 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 19.7 g カルシウム 246 mg
3 （ 金 ）	きのこ御飯 さばの塩焼き 五目みそ汁		米、さつまいも、板こんにゃく、砂糖	牛乳、さば、鶏肉、油揚げ、みそ	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、まいたけ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、グリーンピース、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 24.3 g カルシウム 189 mg
4 （ 土 ）	豚肉チャーハン（下荘） 野菜スープ（下荘） スティックパン（石田） ジュース（石田）		米、スティックパン、油	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳（下荘） 牛乳（下荘） バナナ（下荘）	エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 13.8 g カルシウム 232 mg
6 （ 月 ）	ご飯 鶏肉のトマトソースがけ チンゲン菜の中華和え きのこのスープ		米、片栗粉、ごま油、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐	チンゲンサイ、もやし、にんじん、トマトピューレ、ねぎ、しめじ、えのきたけ、にんにく、ピーマン、たまねぎ	コンソメ、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 466 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.3 g カルシウム 267 mg
7 （ 火 ）	ご飯 白身魚のフライ ひじきと大豆の炒り煮 豆腐すまし汁		米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、メルルーザ、絹ごし豆腐、油揚げ、だいず水煮、卵	キャベツ、にんじん、ねぎ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、中濃ソース、みりん、ケチャップ、こしょう	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 703 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 26.1 g カルシウム 330 mg
8 （ 水 ）	ロールパン 豆乳シチュー 和風サラダ		ロールパン、じゃがいも、米、豆乳シチューの素	牛乳、鶏肉、さけ水煮	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ	和風ドレッシング	牛乳 牛乳 おにぎり（さけ）	エネルギー 393 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 10.3 g カルシウム 184 mg
9 （ 木 ）	ミートスパゲティー 和風サラダ		スパゲティ、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、カットわかめ、にんにく	ケチャップ、和風ドレッシング、食塩	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.5 g カルシウム 246 mg
10 （ 金 ）	ご飯 さわらの塩焼き ほうれん草のお浸し みそ汁		米、さつまいも、ごま	牛乳、さわら、みそ	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 20.3 g カルシウム 281 mg
11 （ 土 ）	カレーピラフ 野菜スープ		米	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 10.2 g カルシウム 224 mg
14 （ 火 ）	ロールパン ポークシチュー キャベツのサラダ		米、ロールパン、じゃがいも	牛乳、豚肉、だいず水煮	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、コーン缶	シチューの素、和風ドレッシング、かつおふりかけ	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 17.8 g カルシウム 284 mg
15 （ 水 ）	オムライス 野菜スープ 柿		米	牛乳、卵、鶏肉	かき、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 19.3 g カルシウム 257 mg
16 （ 木 ）	キッズビビンバ きのこスープ		米、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト（加糖）、豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐	もやし、ほうれんそう、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 470 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.7 g カルシウム 363 mg
17 （ 金 ）	ご飯 カレイのムニエル 小松菜のおかか和え 豆腐スープ		米、食パン、いちごジャム、小麦粉、オリーブ油	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 479 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 12.3 g カルシウム 338 mg
18 （ 土 ）	中華丼 バナナ		米、スティックパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、ピーマン、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、鳥がらだし汁	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 242 mg



日 曜 月	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
20 (月)	カレーライス コーンサラダ 	米、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、牛肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶	カレールー、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.8 g カルシウム 335 mg
21 (火)	ご飯 赤魚の煮つけ マカロニサラダ みそ汁 	米、麴、マヨネーズ、砂糖、マカロニ	牛乳、あかうお、油揚げ、ツナ水煮、みそ、きな粉、バター	きゅうり、にんじん、こまつな、コーン缶、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 お麴ラスク	エネルギー 604 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 19.8 g カルシウム 299 mg
22 (水)	ご飯 鶏のから揚げ 切干し大根の旨煮 豆腐すまし汁 	米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、油揚げ	キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、グリーンピース、カットわかめ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 688 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 25.1 g カルシウム 308 mg
23 (木)	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、しらす干し	にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん	牛乳 牛乳 サブレ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.8 g カルシウム 277 mg
24 (金)	豚丼 白菜のお浸し 柿 	米、ホットケーキ粉、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、卵、かつお節	はくさい、かき、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 19.7 g カルシウム 293 mg
25 (土)	炊き込み御飯 みそ汁 	米、スティックパン、板こんにやく	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ごぼうカットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.2 g カルシウム 252 mg
27 (月)	きつねうどん おにぎり 金時豆 	米、干しうどん、砂糖、片栗粉、ゆでうどん	牛乳、いんげんまめきんとん、油揚げ	ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 728 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.1 g カルシウム 303 mg
28 (火)	さつま芋御飯 さけの塩焼き 小松菜のごま和え 豆腐みそ汁 	米、さつまいも、すりごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、絹ごし豆腐、みそ	こまつな、ねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 488 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 11.8 g カルシウム 427 mg
29 (水)	ハヤシライス グリーンサラダ 	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン缶、きゅうり	ハヤシルウ、ケチャップ、和風ドレッシング、ウスターソース	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 11.9 g カルシウム 244 mg
30 (木)	ロールパン ハロウィン・かぼちゃグラタン わかめスープ オレンジ 以上児 	米、ロールパン、マカロニ、小麦粉、パン粉、油	牛乳、バター、豚ひき肉、とろけるチーズ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、オレシ、ほうれんそう、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、みかん缶	コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 おにぎり(塩昆布)	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 19.6 g カルシウム 337 mg
31 (金)	ご飯 焼きそば みそ汁 	焼きそばめん、米、麴、油	牛乳、豚肉、油揚げ、むぎえび、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、こまつな、あおのり	かつお・昆布だし汁、焼きそばソース	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 703 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 26.9 g カルシウム 313 mg

ビタミンCと食物繊維がたっぷり! 歯ごたえもおいしい れんこん

穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。炭水化物が主成分で、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にしてお腹を予防したりするビタミンCや、便秘予防になる食物繊維が豊富です。

シャキシャキとした歯ごたえを残すために、加熱しすぎないことがポイント。天ぷら、きんぴら、サラダ、おすしの具、煮物など、食感のアクセントとしていろいろな料理に活用できます。

10月 アレルギー食 (幼児普通食からの変更点)

- 8日(水) ロールパン→おにぎり
- 14日(火) ロールパン→おにぎり
- 16日(木) ヨーグルト→ゼリー
- 17日(金) ジャムサンド→おにぎり
- 18日(土) スティックパン→おにぎり
- 20日(月) ヨーグルト→ゼリー
- 21日(火) お麴ラスク→菓子
- 24日(金) ホットケーキ→米粉ケーキ
- 25日(土) スティックパン→おにぎり
- 28日(火) ヨーグルト→ゼリー
- 30日(木) ロールパン→おにぎり

「行事や納入等の都合により献立や食材を変更する場合があります。」
「0、1歳に卵料理は提供いたしません。ただし、つなぎには使用いたします。」