



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		
2 （ 月 ）	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 リンピース、カッ トわかめ	しょうゆ、酢、 みりん	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 642 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 21.5 g カルシウム 286 mg
3 （ 火 ）	冷やし中華 （ 金時豆 おにぎり ）		生中華めん、米、 砂糖	牛乳、いんげんま めきんとん、卵、 焼き豚	きゅうり、カッ トわかめ	和風ドレッシン グ、めんつゆ、 食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 700 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.6 g カルシウム 260 mg
4 （ 水 ）	カレーライス （ キャベツのサラダ バナナ ）		米、じゃがいも、 油	牛乳、牛肉	バナナ、たまね ぎ、にんじん、 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 黒糖クッキー	エネルギー 613 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 23.2 g カルシウム 249 mg
5 （ 木 ）	ご飯 （ 怪獣揚げ ほうれん草のお浸し みそ汁 ）		米、さといも、小 麦粉、油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、 卵、みそ、油揚げ	ほうれんそう、た まねぎ、キャベ ツ、もやし、にん じん、だいこん、 葉ねぎ	かつお・昆布だ し汁、食塩、 しょうゆ、ケ チャップ、こ しょう	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 611 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 22.5 g カルシウム 230 mg
6 （ 金 ）	ご飯 （ さけの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁 ）		米、食パン、いち ごジャム、砂糖、 ごま油	牛乳、さけ、油揚 げ、だいず水煮、 みそ	ほうれんそう、も やし、にんじん、 しめじ、ひじき、 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 ジャムサンド	エネルギー 529 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 13.0 g カルシウム 214 mg
7 （ 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
9 （ 月 ）	なすのミートスパゲティ （ グリーンサラダ ）		スパゲティ、米、 油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、 しらす干し	たまねぎ、プロッ クリ、なす、キャ ベツ、トマトビュ ーシ、コーン缶、き ゅうり、にんじん、 にんにく	ケチャップ、和 風ドレッシン グ、食塩	牛乳 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.9 g カルシウム 265 mg
10 （ 火 ）	ご飯 （ 鶏肉のトマトソースがけ チンゲン菜の中華和え わかめスープ ）		米、片栗粉、ごま 油、砂糖、オリ ーブ油	牛乳、鶏もも肉	チンゲンサイ、も やし、にんじん、ト マトビューシ、たま ねぎ、ねぎ、カッ トわかめ、にんに く、ピーマン	鳥がらだし汁、 しょうゆ、中華 だしの素、食 塩、コンソメ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 19.1 g カルシウム 277 mg
11 （ 水 ）	ご飯 （ 豚しゃぶ バナナ 五目みそ汁 ）		米、さつまいも	牛乳、ヨーグル ト、みそ、豚肉	バナナ、キャベ ツ、ほうれんそう、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ、カット わかめ	かつお・昆布だ し汁、和風ド レッシング	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 8.6 g カルシウム 349 mg
12 （ 木 ）	おにぎり （ 冷やしうどん オレンジ 以上児 みかん缶 未満児 ）		米、干しうどん、 ゆでうどん	牛乳、卵、鶏ひき 肉	きゅうり、オレン ジ、カットわか め、みかん缶	めんつゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.5 g カルシウム 234 mg
13 （ 金 ）	ご飯 （ カレイのムニエル 切干し大根の旨煮 みそ汁 ）		米、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、オ リーブ油	牛乳、かれい、み そ、油揚げ	オレンジ濃縮果汁、にん じん、キャベツ、たま ねぎ、葉ねぎ、切り干 しだいこん、グリーン ピース、かんてん、 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 オレンジゼリー	エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 11.4 g カルシウム 303 mg
14 （ 土 ）	炊き込み御飯 （ みそ汁 ）		米、スティックパ ン、板こんにゃく	牛乳、鶏もも肉、 みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじ ん、ごぼう（ささ がき）、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
17 （ 火 ）	きのこ御飯 （ さばの塩焼き 豆腐すまし汁 ）		米、板こんにゃ く、砂糖	牛乳、さば、絹ご し豆腐、鶏もも 肉、油揚げ	にんじん、しめじ、 まいたけ、ねぎ、し いたけ、えのきた け、グリーンピース	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、本みりん、 食塩	牛乳 牛乳 サブレ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 18.7 g カルシウム 170 mg
18 （ 水 ）	ご飯 （ 鶏のから揚げ 小松菜のおかか和え わかめスープ ）		米、油、片栗粉、 小麦粉	牛乳、鶏もも肉、 かつお節	ごまつな、キャベ ツ、にんじん、たま ねぎ、ねぎ、カッ トわかめ、しょう が、にんにく	鳥がらだし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 647 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 22.8 g カルシウム 311 mg
19 （ 木 ）	冷やし中華 （ さつま芋の甘煮 おにぎり ）		生中華めん、米、 さつまいも、砂糖	牛乳、卵、焼き豚	きゅうり、カッ トわかめ	かつお・昆布だ し汁、和風ド レッシング、め んつゆ、しょう ゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 689 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.7 g カルシウム 276 mg



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		
20 (金)	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、ヨーグルト、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 ヨーグルト	エネルギー 509 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.9 g カルシウム 326 mg
21 (土)	豚肉チャーハン (豆腐スープ)	米、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.4 g カルシウム 248 mg
24 (火)	ロールパン (ポークシチュー キャベツのツナ和え)	米、ロールパン、じゃがいも	牛乳、豚肉、だいず水煮、ツナ水煮	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、きゅうり	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 568 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 289 mg
25 (水)	ご飯 (白身魚のトマトソースかけ 和風サラダ すまし汁)	米、片栗粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、メルルーザ、絹ごし豆腐	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ピーマン、こまつな、ホールトマト缶詰、えのきだけ、にんじん、カットわかめ、にんにく	かつおだし汁、和風ドレッシング、食塩、しょうゆ、コンソメ	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 479 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.1 g カルシウム 282 mg
26 (木)	ご飯 (お好み焼き みそ汁)	米、小麦粉、ながいも、油、天かす	牛乳、豚肉、みそ、卵、油揚げ、むきえび、かつお節	もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、お好みソース	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 698 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 23.7 g カルシウム 278 mg
27 (金)	おにぎり (冷やしうどん 金時豆)	米、干しうどん、砂糖、ゆでうどん	牛乳、いんげんまめきんとん、卵、鶏ひき肉	きゅうり、カットわかめ	めんつゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 763 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.9 g カルシウム 254 mg
28 (土)	中華丼(石田) (バナナ(石田) スティックパン(下柱) ジュース(下柱))	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、中華だしの素	牛乳(石田) 牛乳(石田) スティックパン(石田)	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.2 g カルシウム 251 mg
30 (月)	豚丼 (白菜のお浸し なし)	米、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、かつお節	オレンジ濃縮果汁、はくさい、なし、たまねぎ、にんじん、しめじ、かんでん、しょうが	しょうゆ、みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.0 g カルシウム 261 mg

食べごよみ

秋のお彼岸

おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物ですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられているのです。

9月 アレルギー食
(幼児普通食からの変更点)

6日(金) ジャムサンド→おにぎり
11日(水) ヨーグルト→ゼリー
14日(土) スティックパン→おにぎり
20日(金) ヨーグルト→ゼリー
28日(土) スティックパン→おにぎり

きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通しているのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。

「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。」
「O. 1歳に卵料理は提供いたしません。但し、つなぎには使用いたします。」