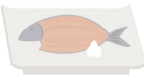
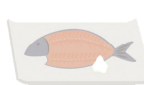
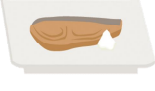


日 ／ 曜	献 立 名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 （ 木 ）	きのこ御飯 さばの塩焼き 五目みそ汁 	米、さつまいも、砂糖	牛乳、さば、鶏肉、油揚げ、みそ	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、まいだけ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 24.3 g カルシウム 184 mg
2 （ 金 ）	カレーライス グリーンサラダ 	米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン缶、きゅうり	カレールウ、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 639 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 26.9 g カルシウム 263 mg
3 （ 土 ）	ジュース おかかおにぎり みそ汁 	米	牛乳、みそ	たまねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおぶりかけ	牛乳 菓子	エネルギー 468 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 240 mg
5 （ 月 ）	豚丼 金時豆 	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、いんげんまめきんとん、絹ごし豆腐、きな粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 豆腐きなこドーナツ	エネルギー 730 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 25.5 g カルシウム 275 mg
6 （ 火 ）	ご飯 白身魚のフライ きんぴられんこん 豆腐みそ汁 	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、メルルーサ、絹ごし豆腐、みそ、卵	にんじん、れんこん、ごぼう、キャベツ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 684 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 22.3 g カルシウム 298 mg
7 （ 水 ）	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、ホーランドトマト缶、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
8 （ 木 ）	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 （ 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、さくら、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
10 （ 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
13 （ 火 ）	ミートスパゲティ 和風サラダ 	スパゲティ、油、小麦粉	牛乳、ヨーグルト（加糖）、豚ひき肉	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ホーランドトマト缶、にんじん、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 ヨーグルト	エネルギー 441 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.5 g カルシウム 335 mg
14 （ 水 ）	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、かつおぶりかけ	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 （ 木 ）	オムライス 野菜スープ 	米、食パン、いちごジャム	牛乳、卵、鶏肉	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 ジャムサンド	エネルギー 460 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 244 mg
16 （ 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、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 サブレ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 13.5 g カルシウム 337 mg
17 （ 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
19 （ 月 ）	カレーライス コーンサラダ 	米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶	カレールウ、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 630 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 26.8 g カルシウム 256 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	ご飯 — 赤魚の煮つけ 火 スパゲッティサラダ — みそ汁		米、麴、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖	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、キャベツ、にんじん、こまつな、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
21	ご飯 — 肉じゃが 水 きゅうりの酢の物 — なし		米、じゃがいも、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、しらす干し	なし、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 菓子
22	キッズビビンバ — きのこスープ 木		米、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、しめじ、えのきだけ、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 バナナ
23	ご飯 — 鶏のから揚げ 金 ひじきと大豆の炒り煮 — わかめスープ		米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ、だいず水煮	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ひじき、カットわかめ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 菓子
24	炊き込み御飯 — みそ汁 土		米	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、こぼう、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 バナナ
26	豚と白菜のうどん — おにぎり 月		米、干しうどん、砂糖、ゆでうどん	牛乳、豚肉	はくさい、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子
27	さつま芋御飯 — さけの塩焼き 火 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
28	お好み焼き — ご飯 水 みそ汁 — 柿		米、小麦粉、麴、ながいも、油、天かす	牛乳、油揚げ、豚肉、みそ、卵、むきえび、かつお節	かき、キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、お好みソース、ウスターソース	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー
29	ハヤシライス — グリーンサラダ 木		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
30	ロールパン — ハロウィン・かぼちゃグラタン 金 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)
31	豚肉チャーハン — 豆腐スープ 土		米、スティックパン、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉	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 スティックパン

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、粘膜を丈夫にしてかぜ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)

- 5日(月) 豆腐きな粉ドーナツ→米粉ケーキ
- 8日(木) ロールパン→おにぎり
- 13日(火) ヨーグルト→ゼリー
- 14日(水) ロールパン→おにぎり
- 15日(木) ジャムサンド→おにぎり
- 17日(土) スティックパン→おにぎり
- 20日(火) お麴ラスク→菓子
- 25日(土) スティックパン→おにぎり
- 27日(火) ヨーグルト→ゼリー
- 30日(木) ロールパン→おにぎり
- 31日(土) スティックパン→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。」