

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			◎は10時おやつ ○は午後おやつ					
			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		
01 土	おにぎり、コロッケ、マカロニサラダ、フルーツ	569.4(445.2) 16.5(12.6) 17.8(13.5) 1.1(0.9)	米、油、マヨネーズ、マカロニ	〇牛乳、しろさげ(焼)	グレープフルーツ、きゅうり、コーン缶、焼きのり	中濃ソース、食塩		醤油せんべい、牛乳
03 月	ご飯、八宝菜、キャベツの味噌マヨサラダ、バナナ	857.5(541.4) 22.8(17.8) 23.6(18.2) 2.3(1.8)	米、〇ホットケーキ粉、〇油、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	〇牛乳、いか、豚肉(肩)、〇卵、うずら卵水煮缶、ちくわ、みそ	バナナ、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、ピーマン、にんじん、生わかめ、しいたけ、◎みかん缶	しょうゆ、食塩、こしょう	みかん缶、麦茶	黒糖ドーナツ、牛乳
04 火	ご飯、栄養きんぴら、小松菜ともやしの和え物、ミニトマト	551.5(477.9) 17.8(16.8) 15.1(14.7) 1.5(1.5)	米、さつまいも、板こんにゃく、油、すりごま、砂糖、ごま、〇砂糖、ごま油	〇ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、ちくわ、油揚げ、◎チーズ	ミニトマト、〇バナナ、こまつな、〇みかん缶、〇パイン缶、もやし、ごぼう、にんじん	しょうゆ、みりん	型チーズ、麦茶	フルーツヨーグルト
05 水	ご飯、鮭のマヨネーズ焼き、なすのごまだれ、みそ汁(豆腐・たまねぎ・こねぎ)	674.1(555.4) 27.8(22.6) 21.9(17.6) 2.8(2.3)	米、〇かにぼん、マヨネーズ、ごま油、すりごま、ごま、砂糖	さげ(塩)、木綿豆腐、みそ、かつお節	なす、たまねぎ、コーン缶、万能ねぎ、◎グレープフルーツ	かつおだし汁、しょうゆ、パセリ粉	グレープフルーツ、麦茶	かにぼん、スキムミルクココア
06 木	ご飯、炒り卵、もやしのおかか和え、梨	632.9(497.4) 27.5(21.6) 18.6(14.2) 1.4(1.1)	米、〇ホットケーキ粉、砂糖、油	〇牛乳、卵、鶏ひき肉、えび、〇ゆであずき缶、脱脂粉乳、〇バター、かつお節	もやし、なし、たまねぎ、にんじん、いんげん、干しいたけ、◎きゅうり	しょうゆ、◎食塩	きゅうりスティック、麦茶	抹茶蒸しパン、牛乳
07 金	食パン、秋色シチュー、きゅうりとツナのサラダ、ぶどう	680.2(584.1) 25.5(20.6) 20.9(17.0) 2.8(2.2)	〇米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肉(もも)、ツナ油漬缶	ぶどう、きゅうり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、しめじ、エリンギ、コーン缶、グリーンピース、〇焼きのり	〇たまごふりかけ	ポ一口、麦茶	おにぎり、麦茶
08 土	おにぎり、から揚げ、ポテトサラダ、フルーツ	622.6(487.7) 22.8(17.6) 22.4(17.2) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ	〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しろさげ(焼)	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、焼きのり	しょうゆ、おろししょうが、食塩、こしょう		醤油せんべい、牛乳
10 月	ご飯、吉野煮、きゅうり漬け、オレソ	537.2(451.4) 17.6(13.7) 12.9(9.4) 2.0(1.7)	じゃがいも、米、板こんにゃく、〇食パン、〇グラニュー糖、砂糖、片栗粉、〇ごま、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩)、〇バター	オレソ、きゅうり、にんじん、さやえんどう、干しいたけ	しょうゆ、おろししょうが、食塩	カルシウムせん、麦茶	ごまトースト、牛乳
11 火	ご飯、鮭のトマトソース煮、ごま塩キャベツ、コンソメスープ(モヤシ/エキ/人参)	629.0(516.6) 19.8(15.5) 21.9(16.8) 1.9(1.5)	〇さつまいも(皮付)、米、油、小麦粉、砂糖、ごま油、黒ごま、ごま	〇牛乳、さば、バター、みそ	キャベツ、ホールトマト缶詰、もやし、えのきたけ、コーン缶、にんじん、レモン果汁、◎バナナ	ケチャップ、おろししょうが、食塩、パセリ粉、おろしにんにく、こしょう	バナナ、麦茶	ふかし芋(さつまいも)、牛乳
12 水	ご飯、から揚げ、スパゲティサラダ、ビタミンAスープ	656.2(555.6) 19.9(16.6) 22.2(17.8) 2.4(2.1)	米、〇ホットケーキ粉、片栗粉、サラダ用スパゲティ、油、◎青のりせんべい	鶏もも肉(皮付き)、〇調製豆乳、卵、ハム	トマト、かぼちゃ、レタス、にんじん、たまねぎ、きゅうり、〇オレンジ濃縮果汁、コーン缶	しょうゆ、おろししょうが、酢、食塩、こしょう、パセリ粉	青のりせんべい、麦茶	オレンジ豆乳蒸しパン、麦茶
13 木 鶴亀花 敬老会	ご飯、レンコンハンバーグ、ブロコリーのごま和え、みそ汁(大根・葱・なす)	554.2(484.7) 23.0(19.9) 11.7(9.5) 2.8(2.3)	米、パン粉、砂糖、すりごま、焼ふ、◎塩せんべい	豚ひき肉、みそ、卵	〇なし、れんこん、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、なす、にんじん	かつおだし汁、ケチャップ、みりん、酢、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、こしょう	塩せんべい、麦茶	栗、醤油せんべい、ジョア
14 金 サッカー	うどん、大豆サラダ、巨峰	658.7(538.0) 23.5(19.2) 22.8(20.8) 3.4(2.8)	ゆでうどん、マヨネーズ、◎ビスコ	〇牛乳、大豆水煮缶、豚肉(ばら)、かまぼこ、ハム、油揚げ	ぶどう、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、〇しょうゆ、〇酒、〇食塩	ビスコ、麦茶	バームクーヘン、牛乳
15 土	おにぎり、コロッケ、マカロニサラダ、フルーツ	569.4(445.2) 16.5(12.6) 17.8(13.5) 1.1(0.9)	米、油、マヨネーズ、マカロニ	〇牛乳、しろさげ(焼)	グレープフルーツ、きゅうり、コーン缶、焼きのり	中濃ソース、食塩		醤油せんべい、牛乳
18 火	ご飯、豆腐の中華風煮、若布しらす和え、オレソ	658.8(538.0) 25.8(20.3) 23.3(19.0) 2.5(2.0)	米、〇ロールパン、砂糖、〇マヨネーズ、片栗粉、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、〇卵、鶏ひき肉、しらす干し	オレソ、ねぎ、きゅうり、にんじん、たけのこ、生わかめ、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、〇パセリ粉	ハッピーターン、麦茶	玉子サンドパン、牛乳
19 水	麦ご飯、きのこカレー、きゅうりとセロリのサラダ、グレープフルーツ	635.0(537.2) 19.0(15.4) 20.8(16.7) 3.1(2.5)	米、じゃがいも、押麦、油、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム缶、しめじ、エリンギ、セロリ、グリーンピース、かぼちゃ、◎パイン缶	カレールーウ、ウスターソース、酢、しょうゆ、ケチャップ、おろしにんにく	パイナップル、麦茶	フルーチェ
20 木 誕生会	秋色ごはん、鶏の照り焼き、ブロコリー昆布和え、みそ汁(玉ねぎ・なめこ・わかめ)	617.4(509.3) 29.0(22.9) 16.1(13.6) 3.4(2.7)	米、〇ホットケーキ粉、さつまいも(皮付)、小麦粉、砂糖、しらす、〇メープルシロップ、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、〇ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、〇卵、みそ、油揚げ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ごぼう、なめこ、塩こんぶ、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	きなこせんべい、麦茶	ヨーグルトホットケーキ、牛乳
21 金 十五夜	ご飯、大豆の磯煮、もやしのツナ和え、巨峰	728.5(477.6) 19.4(17.0) 14.2(13.3) 2.5(2.2)	米、〇上新粉、〇白玉粉、片栗粉、板こんにゃく、〇砂糖、油、砂糖、すりごま、〇片栗粉、ごま油、	鶏ひき肉、大豆水煮缶、ツナ油漬缶、油揚げ、ちくわ	もやし、ぶどう、にんじん、ごぼう、ひじき、グリーンピース	しょうゆ、〇しょうゆ、みりん	ごませんべい、麦茶	月見だんご、麦茶
22 土	おにぎり、から揚げ、ポテトサラダ、フルーツ	622.6(487.7) 22.8(17.6) 22.4(17.2) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ	〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しろさげ(焼)	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、焼きのり	しょうゆ、おろししょうが、食塩、こしょう		醤油せんべい、牛乳
25 火	ご飯、生揚げのそぼろ煮、切干大根のサラダ、グレープフルーツ	605.7(494.5) 22.5(17.6) 18.8(14.3) 1.6(1.2)	〇さつまいも、米、砂糖、〇砂糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、生揚げ、豚ひき肉	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、ピーマン、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、◎みかん缶	しょうゆ、酢	みかん缶、麦茶	スイートモンブラン、牛乳
26 水 避難訓練	焼きそばあんかけ風、三色和え、バナナ	562.1(456.5) 16.8(13.1) 17.7(13.4) 2.0(1.6)	焼きそばめん、〇コーンフレーク、ごま、ごま油、片栗粉、油	〇牛乳、豚肉(ばら)	バナナ、はくさい、たまねぎ、もやし、〇ブルーイン(乾)、にんじん、にら、ピーマン、たけのこ、赤ピーマン、黄ピーマン、◎きゅうり	しょうゆ、食塩、◎食塩、こしょう	きゅうりスティック、麦茶	コーンフレーク、ブルーイン、牛乳
27 木	ご飯、かぼちゃの中華風煮、ほうれん草のきのこ和え、巨峰	615.1(526.6) 20.0(16.0) 16.7(14.2) 1.6(1.3)	米、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	〇牛乳、鶏ひき肉、〇卵、〇バター	かぼちゃ、ぶどう、ほうれん草、ピーマン、えのきたけ、にんじん、〇コーン缶、干しいたけ	しょうゆ、酢	ビスケット、麦茶	コーン蒸しパン、牛乳
28 金 坐禅	ご飯、かじきの磯揚げ、コールスローサラダ、コンソメスープ(モヤシ・コーン・人参)	516.4(417.0) 22.0(16.8) 17.2(12.6) 2.8(2.1)	米、〇ロールパン、フレンチドレッシング、片栗粉、砂糖	〇牛乳、かじき、〇とろけるチーズ、〇ソーセージ(セミドライ)	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、〇たまねぎ、コーン缶、ねぎ、あおのり、◎バナナ	しょうゆ、〇ケチャップ、酢、みりん、酒、おろししょうが、◎パセリ粉、食塩、こしょう	バナナ、麦茶	ピザパン、牛乳
29 土	おにぎり、コロッケ、マカロニサラダ、フルーツ	569.4(445.2) 16.5(12.6) 17.8(13.5) 1.1(0.9)	米、油、マヨネーズ、マカロニ	〇牛乳、しろさげ(焼)	グレープフルーツ、きゅうり、コーン缶、焼きのり	中濃ソース、食塩		醤油せんべい、牛乳

都合により献立が変更になる場合があります

★アレルギー除去食希望の方はチェックを入れてください。事故防止のためチェックのある食品は除去します。量の加減は致しません。  
卵/牛乳/マヨネーズ/バター/ヨーグルト/生クリーム/スキムミルク/チーズ/小麦粉(うどん等)/そば/エビ/かに/イカ/落花生/オレンジ/キウイ/バナナ  
もも/りんご/くるみ/鮭/鯛/大豆/鶏肉/豚肉/やまいも/ゼラチン/カレールー/シチュールー/ハヤシルー/フレンチドレッシング/その他( )  
★アレルギー除去食を希望される方は、必ず医師の診断を受けてからこども園にご相談ください。