



日付	10時おやつ	献立	材 料 名			3時おやつ
			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	
01 水	牛乳、野菜スティック	けんちんうどん、厚揚げのステーキ、小松菜のなめたけ和え、柿	ゆでうどん、〇米、さいとも、天かす、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、生揚げ、〇しらす干し	かき、こまつな、〇にんじん、だいこん、にんじん、〇はくさい、なめたけ、きゅうり、ごぼう、干しいたけ、〇にんじん、〇にら	しらす雑炊、牛乳
02 木	牛乳	きのご飯、赤魚の煮つけ、白菜の昆布和え、みかん、具が選べるみそ汁	米、〇砂糖、三温糖、花麴	〇牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、あかうお、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵抜きベーコン	みかん、はくさい、〇みかん缶、〇バナナ、〇バナナ缶、にんじん、なめこ、こまつな、エリンギ、万能ねぎ、まつたけ、塩こんぶ	フルーツヨーグルト、麦茶、カル鉄ウエハース
03 金	バナナ	パン・オレ、ミートオムレツ、ツナとブロッコリーのサラダ、スティックチーズ、コーンポタージュ	〇うどん、コッペパン、卵抜きマヨネーズ、〇ごま油、油	牛乳、卵、チーズ、豚ひき肉、〇豚肉(もも)、ピザ用チーズ、ツナ油漬缶、〇かつお節	〇バナナ、クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、〇キャベツ、コーン、〇たまねぎ、にんじん、〇にんじん、パセリ、〇あおのり	焼きうどん、麦茶、教育昆布
04 土	牛乳	御飯、チンジャオロース、もやし中華風和え物、バナナ、豆腐スープ(にら)	米、〇マカロニ、〇砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、〇きな粉	バナナ、根切りもやし、ピーマン、たけのこ(ゆで)、こまつな、にんじん、赤ピーマン、にら	マカロニきな粉、牛乳
05 日	牛乳	チャンボン麺、真珠蒸し、海藻サラダ、りんご	焼きそばめん、〇じゃがいも、もち米、〇上新粉、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油、片栗粉、〇油	〇牛乳、〇牛乳、豆乳、豚ひき肉、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、いか	りんご、きゅうり、根切りもやし、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、しょうが、〇あおのり	芋もち、牛乳
06 月	牛乳、野菜スティック	くりごはん、ぶりの照り焼き、野菜の田楽、みかん、すまし汁(はくさい・ねぎ)	米、〇ホットケーキ粉、もち米、砂糖、油、〇メープルシロップ、〇砂糖	〇牛乳、〇牛乳、ぶり、生揚げ、ゆでくり、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま	みかん、なす、だいこん、〇きゅうり、はくさい、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	マーブルホットケーキ、牛乳
07 火	プチダノン	御飯、はんぺんのチーズフライ、ほうれん草のサラダ、グレープフルーツ、つみれ汁	米、油、フレンチドレッシング(分離型)	〇牛乳、チーズサンドはんぺん、〇ウインナー、さば、卵抜きベーコン、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、〇プチダノン	グレープフルーツ、ほうれん草、コーン、万能ねぎ	ウインナーパイ、牛乳
08 水	牛乳、きらず揚げ	ぶどうパン、鶏肉と大豆のトマトソース煮、ポテトサラダ、パイナップル、牛乳	じゃがいも 乱切りカット冷凍、ぶどうパン、〇米、マヨネーズ、油	牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、〇たい、ハム、だいたず水煮缶詰、〇ごま	パイナップル、ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、干しぶどう、にんじん、コーン、グリーンピース、〇万能ねぎ、〇こんぶ(だし用)	鯛めし、麦茶
09 木	牛乳	御飯、さけの塩焼き、切干し大根の和え物、オレンジ、豚汁	米、さつまいも、〇小麦粉、板こんにやく、〇上新粉、〇粉糖、砂糖、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、さけ、〇バター、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、〇きな粉、〇ごま	オレンジ、ほうれん草、だいこん、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、ごぼう	きな粉のボールクッキー、牛乳
10 金	バナナ	しょうゆラーメン、シュウマイ、こまつなのナムル、りんご	ゆで中華めん、〇さつまいも、〇水あめ、〇油、〇砂糖、ごま油、油、砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、ごま、〇黒ごま	〇バナナ、りんご、こまつな、根切りもやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン、にら	大学芋、牛乳、教育昆布
11 土	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、三色お浸し、バナナ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、〇お好み焼き粉、砂糖、〇油、油、花麴	〇牛乳、〇牛乳、かじき、〇豚肉(肩ロース)、白みそ、バター、〇干しえび、〇かつお節	バナナ、ほうれん草、根切りもやし、にんじん、〇キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ、セロリー、とろろこんぶ、パセリ、〇あおのり	お好み焼き、牛乳
12 日	牛乳	プチポワン、かぼちゃグラタン、大根サラダ、みかん、チンゲンサイスープ	ロールパン、〇小麦粉、〇強力粉、〇砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、〇片栗粉、パン粉、油、〇油	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、〇豚ひき肉、とろけるチーズ、バター	みかん、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、ほうれん草、〇たまねぎ、にんじん	肉まん、牛乳
13 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、生揚げの味噌炒め、もやしのゆかりあえ、バナナ、すまし汁(麴・ほうれん草)	米、〇ホットケーキ粉、油、〇砂糖、〇油、焼ふ、片栗粉、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、根切りもやし、〇りんご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、ピーマン、ねぎ	りんご蒸しパン、牛乳
14 火	プチダノン	黒米パン、ミートローフ、れんこんとハムのサラダ、スティックチーズ、マカロニスープ	〇焼きそばめん、ロールパン、片栗粉、マヨネーズ、マカロニ、〇片栗粉、〇ごま油、油	豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、〇豚肉(肩ロース)、ハム、調製豆乳、ベーコン、育児用ミルク、〇プチダノン	れんこん、〇はくさい、たまねぎ、キャベツ、〇たまねぎ、〇にんじん、にんじん、きゅうり、ミックスベジタブル	あんかけ焼そば、麦茶
15 水	牛乳、野菜スティック	散らし寿司、さけの西京焼き、三色なます、りんご、すまし汁(麴・たけのこ)	米、〇上新粉、〇砂糖、砂糖、板こんにやく、焼ふ、油	〇牛乳、〇牛乳、さけ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、でんぶ	りんご、だいこん、きゅうり、〇きゅうり、にんじん、たけのこ、さやえんどう、ねぎ、焼きのり、かんぴょう(乾)、干しいたけ	つるのこもち(乳児はたいやき)、牛乳
16 木	牛乳	御飯、マーボーなす、ほうれん草のナムル、みかん、きくらげスープ	米、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、〇牛乳、〇卵、〇無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	みかん、ほうれん草、なす、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、コーン、えのきたけ、にんにく、しょうが、黒きくらげ	マフィン、ジョア
17 金	バナナ	スパゲティ・バイキング、ブロッコリーの黒ごまサラダ、パイナップル、ポトフ風スープ	スパゲティ、〇ケーキ、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	〇牛乳、豚ひき肉、カクテルウインナー、白みそ、黒ごま	〇バナナ、パイナップル、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かぶ、ホールトマト缶詰、きゅうり、かぶ・葉	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
18 土	牛乳	御飯、チンジャオロース、もやし中華風和え物、バナナ、豆腐スープ(にら)	米、〇マカロニ、〇砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、〇きな粉	バナナ、根切りもやし、ピーマン、たけのこ(ゆで)、こまつな、にんじん、赤ピーマン、にら	マカロニきな粉、牛乳
19 日	牛乳	御飯、たららの甘辛揚げ、じゃこおろし、キウイフルーツ、みそ汁(こまつな・えのき)	米、〇さつまいも、油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、たらら、生揚げ、〇スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ごま	キウイフルーツ、きゅうり、だいこん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳
20 月	牛乳、野菜スティック	くりごはん、ぶりの照り焼き、野菜の田楽、みかん、すまし汁(はくさい・ねぎ)	米、〇ホットケーキ粉、もち米、砂糖、油、〇メープルシロップ、〇砂糖	〇牛乳、〇牛乳、ぶり、生揚げ、ゆでくり、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま	みかん、なす、だいこん、〇にんじん、はくさい、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	マーブルホットケーキ、牛乳
21 火	プチダノン	御飯、はんぺんのチーズフライ、ほうれん草のサラダ、グレープフルーツ、つみれ汁	米、油、フレンチドレッシング(分離型)	〇牛乳、チーズサンドはんぺん、〇ウインナー、さば、ツナ油漬缶、卵抜きベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、〇プチダノン	グレープフルーツ、ほうれん草、コーン、万能ねぎ	ウインナーパイ、牛乳
22 水	牛乳、きらず揚げ	ぶどうパン、鶏肉と大豆のトマトソース煮、ポテトサラダ、パイナップル、牛乳	じゃがいも 乱切りカット冷凍、ぶどうパン、〇米、マヨネーズ、油	牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、〇たい、ハム、だいたず水煮缶詰、〇ごま	パイナップル、ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、干しぶどう、にんじん、コーン、グリーンピース、〇万能ねぎ、〇こんぶ(だし用)	鯛めし、麦茶
23 木	牛乳	御飯、さけの塩焼き、切干し大根の和え物、オレンジ、豚汁	米、さつまいも、〇小麦粉、板こんにやく、〇上新粉、〇粉糖、砂糖、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、さけ、〇バター、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、〇きな粉、〇ごま	オレンジ、ほうれん草、だいこん、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、ごぼう	きな粉のボールクッキー、牛乳
24 金	バナナ	しょうゆラーメン、シュウマイ、こまつなのナムル、りんご	ゆで中華めん、〇さつまいも、〇水あめ、〇油、〇砂糖、ごま油、油、砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、ごま、〇黒ごま	〇バナナ、りんご、こまつな、根切りもやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン、にら	大学芋、牛乳、教育昆布
25 土	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、三色お浸し、バナナ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、〇お好み焼き粉、砂糖、〇油、油、花麴	〇牛乳、〇牛乳、かじき、〇豚肉(肩ロース)、白みそ、バター、〇干しえび、〇かつお節	バナナ、ほうれん草、根切りもやし、にんじん、〇キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ、セロリー、とろろこんぶ、パセリ、〇あおのり	お好み焼き、牛乳
26 日	牛乳	親子丼、キャベツのおかか和え、グレープフルーツ、みそ汁(大根・ほうれん草)	米、〇ホットケーキ粉、〇油、〇グラニュー糖、〇砂糖	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、卵、〇絹ごし豆腐、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、だいこん、にんじん、ほうれん草、きざみのり	豆腐の丸ドーナツ、牛乳
27 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、生揚げの味噌炒め、もやしのゆかりあえ、バナナ、すまし汁(麴・ほうれん草)	米、〇ホットケーキ粉、油、〇砂糖、〇油、焼ふ、片栗粉、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、根切りもやし、〇りんご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、ピーマン、ねぎ	りんご蒸しパン、牛乳
28 火	牛乳	きのご飯、赤魚の煮つけ、白菜の昆布和え、みかん、具が選べるみそ汁	米、〇砂糖、三温糖、花麴	〇ヨーグルト(無糖)、あかうお、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵抜きベーコン、〇牛乳	みかん、はくさい、〇みかん缶、〇バナナ、〇バナナ缶、にんじん、こまつな、なめこ、エリンギ、万能ねぎ、まつたけ、塩こんぶ	フルーツヨーグルト、麦茶、カル鉄ウエハース
29 水	牛乳	黒米パン、ミートローフ、れんこんとハムのサラダ、スティックチーズ、マカロニスープ	〇焼きそばめん、ロールパン、片栗粉、マヨネーズ、マカロニ、〇片栗粉、油、〇ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、〇豚肉(肩ロース)、ハム、調製豆乳、ベーコン、育児用ミルク	れんこん、〇はくさい、たまねぎ、キャベツ、〇たまねぎ、〇にんじん、にんじん、きゅうり、ミックスベジタブル	あんかけ焼そば、麦茶
30 木	プチダノン	御飯、マーボーなす、ほうれん草のナムル、みかん、きくらげスープ	米、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油	〇プチダノン、豚ひき肉、〇牛乳、〇卵、〇無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	みかん、ほうれん草、なす、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、コーン、えのきたけ、にんにく、しょうが、黒きくらげ	マフィン、ジョア

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児 516kcal	20.4g	16.8g	223mg	2.5mg	197μg	0.30mg	0.34mg	35mg
3歳未満児 435kcal	17.8g	15.4g	248mg	1.9mg	180μg	0.25mg	0.37mg	28mg

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください。



11月になり、秋も一段と深まってきましたね。今月の食育目標は「バランス良く食べましょう」です。子どもの体には、成長のために色々な栄養が必要で、ご飯を主食として肉や魚、野菜・果物、海藻、豆類を組み合わせ、バランスの良い食事を心がけましょう。太字に下線を引いてあるメニューがリクエストメニューです。