



献立表

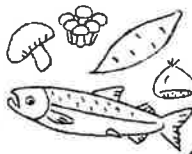


日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 木	御飯 －ビーンズカレー 押し麦のチョップドサラダ －ゆで卵	米、じゃがいも、押麦、たまねぎドレッシング	卵、だいず水煮缶詰、豚ひき肉、ベーコン	なし、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、コーン(冷凍)、福神漬、赤ピーマン	カレールー	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.7 g カルシウム 245 mg
02 金	御飯 －五色納豆 根菜と豚肉のみそ煮 －たまねぎの味噌汁	米、砂糖、ビスケット、板こんにゃく、油	豆乳、納豆、牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら)、鶏ひき肉、生クリーム、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、チーズ(甘みそ)、チャー	だいこん、バナナ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、ごぼう、たまねぎ、万能ねぎ、レモン果汁、生わかめ	酒、しょうゆ	牛乳 せんべい お茶 豆乳ケーキ	エネルギー 645 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 24.5 g カルシウム 356 mg
03 土	御飯 －さばの塩焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 －じゃがいもの味噌汁	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、さば、米みそ(甘みそ)、油揚げ、凍り豆腐、いわし(煮干し)	かき、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 20.2 g カルシウム 402 mg
05 月	御飯 －豚肉とキャベツのみそ炒め おくらの胡麻和え －ふのりの味噌汁	米、油、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、白みそ、いわし(煮干し)、すりごま	りんご、キャベツ、オクラ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、赤ピーマン、ピーマン、ふのり(煮干)	酒、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.7 g カルシウム 263 mg
06 火	御飯 －鶏の天ぷら きゅうりとちくわの中華和え －わかめの味噌汁	米、小麦粉、黒砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、鶏むね肉、絹ごし豆腐、卵、かもめちくわ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、生わかめ	酒、酢、しょうゆ、おろししょうが、食塩	牛乳 スティックパン 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 646 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 17.4 g カルシウム 425 mg
07 水	御飯 －肉豆腐 いんげんのおかいマヨネーズあえ －もやしの味噌汁	ロールパン、米、三温糖、マヨネーズ、砂糖、小麦粉	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)、油揚げ、バター、かつお節	バナナ、いんげん、もやし、にんじん、ねぎ、ごぼう、しめじ、えのきたけ	みりん、しょうゆ、酒	牛乳 せんべい 牛乳 カスタードクリームパン	エネルギー 648 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 21.9 g カルシウム 488 mg
08 木	御飯 －シーフードカレー スクランブルエッグ －コールスローサラダ	米、じゃがいも、コールスロードレッシング、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油	卵、ツナ油漬缶、牛乳、いか、ハム	りんご濃縮果汁、オレンジ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、りんご、福神漬	カレールー	牛乳 ウエハース りんごジュース おかし	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 21.3 g カルシウム 231 mg
09 金	御飯 －鮭の味噌マヨ焼き ほうれん草の白和え －切干大根の味噌汁	米、マヨネーズ、砂糖	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、白みそ、ごま、油揚げ、さけ	バナナ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん	酒、食塩、しょうゆ	牛乳 ビスケット お茶 ヨーグルト	エネルギー 426 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 11.3 g カルシウム 352 mg
10 土	御飯 －鶏肉のすき焼き風 キャベツとわかめのごま酢あえ －小松菜の味噌汁	米、しらたき、砂糖	牛乳、焼き豆腐、鶏もも肉、白みそ、ごま、油揚げ	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、はくさい、ごまつな、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 448 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 13.8 g カルシウム 513 mg
13 火	味噌ラーメン －春巻 レタス －フルーツ	生中華めん、米、春巻、ごま油	油揚げ、豚肉(もも)、バター	バナナ、コーン(冷凍)、もやし、にんじん、レタス、キャベツ	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 せんべい お茶 おいなり	エネルギー 728 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 23.6 g カルシウム 287 mg
14 水	御飯 －たらのカレーフリット 大根サラダ －ニラ玉スープ	米、米粉、小麦粉、油	牛乳、たら、卵	だいこん、きゅうり、にんじん、にら	ノンオイル和風ドレッシング、食塩、中華だしの素、カレー粉	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 468 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.5 g カルシウム 326 mg
15 木	御飯 －クリームシチュー マロニーの中華和え －ミニトマト	米、じゃがいも、コーンフレーク、でん粉めん(乾)、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、ハム	なし、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー	酢、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 646 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.1 g カルシウム 388 mg
16 金	御飯 －レバーのマリアナソース 三色おひたし －里芋の味噌汁	食パン、米、さといも、油、片栗粉、焼ふ(板ふ)、砂糖	牛乳、豚レバー、白みそ、かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、ねぎ、いちごジャム、菊のり	中濃ソース、ケチャップ	牛乳 ビスケット 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 725 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 26.9 g カルシウム 418 mg
17 土	御飯 －ほっけの塩焼き 五色野菜煮 －豆腐の味噌汁	米	牛乳、ほっけ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	かき、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、しめじ、いんげん、菊のり	しょうゆ、食塩、和風だしの素、酒、みりん	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 450 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 13.9 g カルシウム 353 mg
19 月	御飯 －鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりの酢の物 －なめこの味噌汁	米、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、もやし、生わかめ		牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 479 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 14.4 g カルシウム 413 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 火	御飯 －鶏肉のバーベキューソース 小松菜と厚揚げのサラダ －ビーフン汁	米、とうもろこし(玄穀)、ビーフン、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、豚肉(肩ロース)、ごま	オレンジ、こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、りんご、ねぎ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酒、めんつゆ・3倍濃縮、みりん、酢、食塩、おろししょうが	牛乳 フルーツ 牛乳 ポップコーン	エネルギー 615 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 24.7 g カルシウム 422 mg
21 水	手巻きすし －鶏汁 アップルゼリー －	しらたき、コーンフレーク、マヨネーズ、砂糖、チョコレートシロップ	アイスクリーム、ウィンナー、卵、ツナ油漬缶、かにかまぼこ、鶏もも肉(皮付き)、ホイップクリーム、ゼラチン、速り	りんご濃縮果汁、バナナ、いちご、きゅうり、西洋なし、ねぎ、キャベツ、ごぼう、まいたけ、しめじ、焼きの		牛乳 ビスケット お茶 チョコレートパフェ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 33.2 g カルシウム 307 mg
22 木	御飯 －ミートカレー ブロッコリーサラダ －トマト	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、片栗粉、油	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、バナナ、トマト、たまねぎ、バイン缶チビット、もも缶、ダイス、福神漬、えだま	カレールー	牛乳 クラッカー お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 555 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 18.0 g カルシウム 310 mg
23 金	御飯 －たらのしょうが焼き すき昆布の煮物 －卵の味噌汁	じゃがいも、米、しらたき、マヨネーズ、片栗粉、焼ふ(板ふ)、砂糖	牛乳、たら、卵、米みそ(甘みそ)、さつま揚げ、いわし(煮干し)	なし、ミックスベジタブル(冷凍)、ごぼう、ねぎ、刻みこんぶ、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 手作りじゃがりこ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 17.5 g カルシウム 409 mg
24 土	御飯 －豚肉の香り揚げ キャベツの胡麻マヨネーズあえ －なすの味噌汁	米、油、片栗粉、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、白みそ、卵、油揚げ、すりごま、ごま	バナナ、キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 583 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 24.7 g カルシウム 357 mg
26 月	御飯 －ほっけの香り味噌焼き ひじきとはんぺんの煮物 －すいとん	米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、ほっけ、鶏むね肉、はんぺん、白みそ、油揚げ、すりごま	かき、ごぼう、にんじん、キャベツ、まいたけ、れんこん、ねぎ、ひじき	しょうゆ	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 502 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 14.4 g カルシウム 351 mg
27 火	じゃじゃ麺 －おくらとちくわの海苔あえ 中華スープ －フルーツ	七分つき米、生中華めん、味噌ラーメンスープ、片栗粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ、白みそ	パイナップル、オクラ、にんじん、ねぎ、まいたけ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、レタス、生わかめ、焼きのり	しょうゆ、酒、酢、おろししょうが、中華だしの素、食塩	お茶 ゼリー お茶 きのご御飯	エネルギー 428 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 7.7 g カルシウム 57 mg
28 水	御飯 －りんごカレー チキンナゲット －レタスのサラダ	米、じゃがいも、片栗粉	牛乳、チキンナゲット、鶏むね肉、ハム	かき、にんじん、たまねぎ、レタス、りんご、きゅうり、キャベツ、コーン缶、ピーマン、福神漬	カレールー、ノンオイル和風ドレッシング	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.3 g カルシウム 287 mg
29 木	牛丼 －マカロニサラダ 豚汁 －フルーツ	米、ロールケーキパニラ、じゃがいも、しらたき、マカロニ・スパゲティー、マヨネーズ、砂糖、コアラのマーチ	牛乳、牛肉(ばら)、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、ハム、ホイップクリーム、凍り豆腐	パイナップル、たまねぎ、にんじん、いちご、みかん缶、ごぼう、キャベツ、みかん、ねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、し	しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 ロールケーキ	エネルギー 843 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 41.9 g カルシウム 307 mg
30 金	御飯 －鮭フライ せん野菜 －きのこの具たくさん汁	米、小麦粉、油、パン粉、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、さけ、卵、木綿豆腐、バター、油揚げ	かぼちゃ、バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、しめじ、まいたけ、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 スイートパンプキン	エネルギー 687 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 26.9 g カルシウム 359 mg
31 土	御飯 －厚揚げのケチャップ煮 小松菜の塩昆布和え －かぶの味噌汁	米、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、かぶ、かぶ薬、塩こんぶ	ケチャップ、中濃ソース、酒、食塩、パセリ粉	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 21.9 g カルシウム 508 mg

秋の食材を「見て・ふれて・食べよう」

秋は旬の味覚がたくさん実る季節です。お子さんと一緒に野菜や果物を「見て・ふれて・食べる」体験を重ねることで、食べる楽しさや自然の恵みへの感謝の気持ちが育まれます。ぜひご家庭の食事でも季節の食材を取り入れてみましょう。



秋の乾燥対策と肌ケア

秋は空気が急に乾き始め、子どもの肌もかさつきやすくなります。秋が旬の野菜や果物からビタミンを取ることも肌を内側から守るケアにつながります。入浴や洗顔後は早めの保湿を心がけ、部屋の湿度を保つことも大切です。



※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。

※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

21日(水) 10月生まれの誕生会

24日(土) 手づくり弁当日(もも・うめ・さくら)