

日	曜日	献立名				材料名				エネルギー (Kcal)	
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	未満児	以上児
2	月	ごはん (ふりかけ)	かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 パン	お菓子 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏ひき肉、豆腐、油揚げ	三温糖、片栗粉	かぼちゃ、玉ねぎ、人参 グリーンピース、干し椎茸、なめこ ネギ、パイン缶	濃口醤油、みりん みそ	410	242
3	火	ごはん (ふりかけ)	高野豆腐の卵とじ みそ汁 りんご	かりんとう スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	高野豆腐、鶏肉、卵、スキムミルク	三温糖、麵(そうめん)、小麦粉、油 揚げ油	キャベツ、玉ねぎ、人参 グリーンピース、干し椎茸、にら ワカメ、りんご	濃口醤油、みりん みそ	442	270
4	水	ごはん (麦飯)	カレー ピクルス らっきょう	お月見団子 スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	牛肉、黄粉、スキムミルク	じゃが芋、三温糖、白玉粉	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン 大根、きゅうり、らっきょう、かぼちゃ	カレールー シチュールー、酢 濃口醤油、塩	514	339
5	木	ごはん (のり)	煮魚 野菜のみそマヨ和え みそ汁 もも	果汁ゼリー	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚	三温糖、白ごま	生鮓、キャベツ、ほうれん草 小松菜、人参、かぼちゃ、玉ねぎ ネギ、もも缶、檸檬天	濃口醤油、みりん 酒、みそ マヨネーズ 濃口醤油	431	237
6	金	ごはん (ふりかけ)	豚肉の生姜焼き トマのサラダ みそ汁	レーズン蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、豆腐、卵、牛乳、スキムミルク	三温糖、片栗粉、小麦粉	玉ねぎ、生鮓、ネギ、キャベツ、トマト 人参、ホールコーン、えのき、ワカメ レーズン	濃口醤油、みりん 酒、酢、濃口醤油 みそ	451	270
7	土	ごはん (おにぎり)	ミートスパゲティ バナナ	お菓子 牛乳	煮込みうどん 果物	合挽き肉、牛乳	スパゲティ、三温糖	玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ グリーンピース、ホールトマト缶 バナナ	トマトピューレ ケチャップ、塩	550	452
8	日	運動会									
9	月	体育の日									
10	火	ごはん (ふりかけ)	豚肉と野菜のみそ炒め すまし汁 バナナ	青のりスティック スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、スキムミルク	三温糖、麵(そうめん)、小麦粉 マーガリン	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参 しめじ、ピーマン、にら、ワカメ バナナ、青のり	みそ、濃口醤油 濃口醤油、塩	436	235
11	水	ごはん (のり)	魚のカレーフリッター ワカメの酢物 すまし汁	ニラ焼き	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、卵、牛乳、じゃこ	小麦粉、揚げ油、三温糖、糖	きゅうり、ワカメ、人参、もやし、水菜に ら	濃口醤油、酒 カレー粉、酢 濃口醤油、塩	444	283
12	木	ごはん (ふりかけ)	鶏肉のおろし煮 ブロッコリーの和え物 みそ汁	お菓子 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、油揚げ	白ごま	大根、ネギ、ブロッコリー、もやし 人参、ホールコーン、玉ねぎ、なす ワカメ	濃口醤油 濃口醤油、みりん 酒、みそ	431	253
13	金	ごはん (のり)	魚のみそ煮 かぼちゃのおかか和え すまし汁 オレンジ	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚/鯖、鰹節、豆腐 スキムミルク	三温糖	生鮓、かぼちゃ、きゅうり、人参 大根、ワカメ、オレンジ、バナナ りんご、キウイフルーツ、みかん缶	みそ、濃口醤油 みりん、酒 濃口醤油、塩	462	286
14	土	ごはん (おにぎり)	ちゃんぽん バナナ	お菓子 牛乳	煮込みうどん 果物	豚肉、かまぼこ、牛乳	麵(ちゃんぽん)	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参 ネギ、バナナ	濃口醤油 濃口醤油 鶏ガラスープの素	466	369
15	月	ごはん (のり)	焼き魚 マカロニサラダ みそ汁 りんご	お菓子 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、ロースハム、油揚げ	マカロニ	きゅうり、人参、かぼちゃ、玉ねぎ ネギ、りんご	濃口醤油、酒 マヨネーズ、みそ	448	278
16	火	ごはん (ふりかけ)	ポークビーンズ 卵スープ もも	コーンフレーククッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	大豆、豚肉、卵、スキムミルク	じゃが芋、三温糖、小麦粉 マーガリン、コーンフレーク	玉ねぎ、人参、グリーンピース、ワカメ ネギ、もも缶	ケチャップ トマトピューレ 濃口醤油 濃口醤油、塩	483	283
18	水	秋の遠足									
19	木	ごはん (白米)	果ご飯、油揚げ 豚肉の野菜炒め、ウインナー ナポリタン、グリーンサラダ すまし汁、ぶどう	抹茶ケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、豚肉、ウインナー、ベーコン 豆腐、卵、牛乳、生クリーム スキムミルク	米、果、片栗粉、揚げ油、スパゲティ 三温糖、手まり鮓 ホットケーキmix、小麦粉	生鮓、人参、ピーマン、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、ホールコーン もやし、にら、ぶどう、抹茶	濃口醤油、塩 濃口醤油、酒 みりん、ケチャップ トマトピューレ、酢	648	654
20	金	ごはん (ふりかけ)	ひじきの炒め煮 焼きししゃも みそ汁	ふかし芋	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、油揚げ、ししゃも、豆腐	糸こんにゃく、三温糖、さつまい	ひじき、人参、ピーマン、干し椎茸 玉ねぎ、なめこ、水菜	濃口醤油、みりん みそ	418	217
21	土	ごはん (おにぎり)	焼きソバ バナナ	お菓子 牛乳	煮込みうどん 果物	豚肉、かまぼこ、鰹節、牛乳	麵(焼きソバ)	もやし、キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、ネギ、バナナ	焼きソバソース、塩	510	401
23	月	ごはん (ふりかけ)	干菜焼き 野菜のサイコロ炒め みそ汁	フランスパンせんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	卵、ベーコン、スキムミルク	三温糖、じゃが芋、麵(そうめん) フランスパン、黒砂糖	玉ねぎ、人参、ほうれん草 干し椎茸、グリーンピース、にら ワカメ、青のり	濃口醤油、酒 みりん、濃口醤油 みそ、マヨネーズ	446	269
24	火	ごはん (のり)	鶏のハンバーグ 春雨の酢物 すまし汁	お菓子 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ミンチ、豆腐、卵	パン粉、春雨、三温糖、糖	玉ねぎ、人参、ネギ、生鮓、きゅうり 大根、ワカメ	みそ、濃口醤油、酢 濃口醤油、塩	401	197
26	水	ごはん (ふりかけ)	おでん みかん	オニオンクラッカー ヨーグルトドリンク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、厚揚げ、卵、ちくわ スキムミルク、牛乳	黒芋、こんにゃく、小麦粉、油 三温糖	大根、人参、みかん、玉ねぎ	濃口醤油、みりん 酒、おでんの素、塩	656	528
28	木	手作りパン (レーズン)	パンキンシチュー 野菜サラダ	焼きおにぎり (みそ)	パン粥 野菜の煮込み 汁物	鶏肉	三温糖、米	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、しめじ グリーンピース、キャベツ、りんご	シチュールー、酢 濃口醤油、みそ みりん	511	232
27	金	ごはん (のり)	魚のねぎ味噌焼き 高野豆腐のナムル すまし汁 パン	ポテトチップス スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、高野豆腐、スキムミルク	三温糖、麵(そうめん)、じゃが芋 揚げ油	白ネギ、人参、ほうれん草 ホールコーン、にら、ワカメ パイン缶	みそ、みりん、酒 濃口醤油、酢 濃口醤油、塩	479	315
28	土	ごはん (おにぎり)	きつねうどん バナナ	お菓子 牛乳	煮込みうどん 果物	油揚げ、かまぼこ、牛乳	麵(うどん)、三温糖	ほうれん草、人参、ネギ、バナナ	濃口醤油、みりん 酒、濃口醤油、塩	458	304
30	月	ごはん (ふりかけ)	すいとん汁 さつまいもと厚布の煮物 りんご	ちんすこう スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、豆腐、スキムミルク	小麦粉、白玉粉、じゃが芋 さつまいも、三温糖、油	人参、玉ねぎ、大根、ネギ、昆布 りんご	みそ、濃口醤油 みりん、塩	546	366
31	火	ごはん (ふりかけ)	切干大根の煮物 焼きししゃも みそ汁	お菓子 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、さつまいも揚げ、ししゃも	三温糖	切干大根、人参、ピーマン 干し椎茸、かぼちゃ、玉ねぎ えのき、水菜	濃口醤油、みりん みそ	426	213

お知らせ ◆ 0、1、2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が、昼食には主食が付きます。
◆ 手作りふりかけの材料は、いりこ、鰹節、桜えび、白ごま、青のり、ゆかり、塩です。
◆ 日付の★マークは、長形に抜いた人参を給食の中に隠して、楽しみながら食べられる工夫をしている日です。
◆ 栄養価は、未満児は10時のおやつ、主食、昼食、3時のおやつ、以上児は昼食、3時のおやつの数値です。