

献立表

日 ノ 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 金	いわしの甘辛井 レーズンサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) 果物(りんご)	米、砂糖、片栗粉、 油、なたね油、はち みつ	牛乳、いわし、ヨー グルト(無糖)、米み そ(淡色辛みそ)、 油揚げ、いわし(煮 干し)	りんご、はくさい、パ ナナ、だいこん、も も缶、みかん缶、パ イン缶、きゅうり、に んじん、干しぶどう	しょうゆ、みりん、 穀物酢、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.2 g カルシウム 288 mg
02 30 土	野菜うどん さつま芋のさっぱりサラダ ヨーグルト	ゆでうどん、さつま いも、米、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、鶏もも肉(皮付 き)	はくさい、ほうれん そう、ねぎ、にんじ ん、きゅうり	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本み りん、穀物酢、食 塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 396 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 8.1 g カルシウム 279 mg
04 18 月	ご飯 果物(梨) 豚肉と玉ねぎの炒め物 3色野菜の和え物 味噌汁(豆腐・茄子)	米、ホットケーキ 粉、春巻きの皮、 油、はちみつ、ごま 油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)小間小間、木綿豆腐、 ベーコン(卵・乳不使 用)、米みそ(淡色辛 みそ)、チーズ、白ご ま	なし、もやし、たま ねぎ、チンゲンサイ 、にんじん、な す、りんご、にんに く	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ベーコンチーズロール	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 246 mg
05 19 火	チャーシューメン 大根煮 果物(バナナ)	ゆで中華めん、米、 砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚	バナナ、だいこん、 キャベツ、もやし、 にんじん、にんに く、しょうが、あおの り	かつおだし汁、 しょうゆ、かつお・ 昆布だし汁、鳥が らだし、みりん、 本みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 青のりおにぎり	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 7.8 g カルシウム 186 mg
06 20 水	食パン 果物(パイナップル) チキンとかぼちゃのグラタン スティック野菜 キャベツスープ	食パン、小麦粉、 焼ふ、砂糖、パン 粉	牛乳、若鶏肉もも (皮なし)、ピザ用 チーズ、バター	パイナップル、にん じん、きゅうり、か ぼちゃ、たまねぎ、 キャベツ、ホール コーン缶	コンソメ、しょう ゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 お麩のラスク(みたらし)	エネルギー 400 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.5 g カルシウム 249 mg
07 21 木	炊き込みご飯 ヨーグルト さばのねぎ味噌焼き 切り干し大根の煮付け すまし汁(焼き麩)	米、ツイストドック パン、焼ふ、砂糖、な たね油	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、さば、かまぼ こ、油揚げ、若鶏肉 もも(皮なし)、かつ お節、米みそ(淡色 辛みそ)	にんじん、切り干し だいこん、干しい たけ、ごぼう、万能 ねぎ、こんぶ(だし 用)、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 トースト	エネルギー 537 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 16.0 g カルシウム 304 mg
08 22 金	ドライカレー 野菜サラダ 味噌汁(大根・わかめ) 果物(オレンジ)	米、砂糖、油、なた ね油、小麦粉、は ちみつ	牛乳、豚ひき肉、米 みそ(赤色辛み そ)、粉チーズ	ぶどう濃縮果汁、オ レンジ、にんじん、キャ ベツ、たまねぎ、だ いこん、赤ピーマン、ピー マン、ズッキーニ、きゅ うり、トマトピューレ、生 わかめ、かんたん、に んじん	かつおだし汁、ウ スターソース、穀 物酢、コンソメ、カ レー粉、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 446 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 216 mg
09 23 土	醤油ラーメン たまご焼き(ハム) ヨーグルト	生中華めん、米、 砂糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、卵、豚肉(肩 ロース)小間小間、 ハム(卵・乳不使 用)、バター	キャベツ、ホール コーン缶、たまねぎ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、中華 だしの素、コンソ メ	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 バターコーンおにぎり	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 13.2 g カルシウム 269 mg
11 25 月	ご飯 果物(梨) チンジャオロース たたききゅうり 中華風コンソープ	米、片栗粉、油、ご ま油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)小間小間、卵	なし、クリームコー ン缶、きゅうり、ピー マン、にんじん、た けのこ、万能ねぎ、 しょうが	しょうゆ、中華だ しの素、みりん、 食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 いちごのムース	エネルギー 407 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 13.4 g カルシウム 185 mg
12 26 火	ご飯 果物(柿) 鮭のきのこホイル焼き 花野菜のおかか和え 味噌汁(小松菜・ねぎ)	米、さつまいも	牛乳、さけ、米みそ (淡色辛みそ)、パ ター、かつお粉	かき、ブロックリー 、カリフラワー、こま つな、ねぎ、しめじ、し いたけ、えのきたけ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 焼きいも	エネルギー 400 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 8.9 g カルシウム 211 mg
13 27 水	とん汁うどん 豆サラダ 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、さ といも、なたね油、砂 糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、 ひよこまめ(ゆで)、 米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	バナナ、キャベツ、 にんじん、だいこ ん、ねぎ、ひじき、 ホールコーン缶	かつおだし汁、み りん、しょうゆ、穀 物酢	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー 447 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 14.9 g カルシウム 200 mg
14 木	ご飯 グレープフルーツ 鶏のごま照り焼き 納豆あえ 味噌汁(もやし)	米、ポップコーン、 油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、挽きわり納 豆、ちくわ、米みそ (淡色辛みそ)、す りごま	グレープフルーツ、 もやし、なす、にん じん、きゅうり、塩こ んぶ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、カ レー粉	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ポップコーン(カレー)	エネルギー 433 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 185 mg
15 金	ご飯 果物(りんご) ポークソテー レーズンサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	米、砂糖、小麦粉、 油、なたね油、はち みつ	牛乳、豚肉(ロー ス)、米みそ(淡色 辛みそ)、ヨーグル ト(無糖)、油揚げ、 いわし(煮干し)、パ ター	りんご、はくさい、パ ナナ、だいこん、も も缶、みかん缶、パ イン缶、きゅうり、に んじん、干しぶどう	穀物酢、しょうゆ、 食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.7 g カルシウム 245 mg
28 木	チーズバーガー ふかし芋 ピクルス トマト	パンズパン、じゃが いも、ポップコー ン、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、豚ひき肉	きゅうり、トマト、たま ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし 汁、穀物酢、しょ うゆ、みりん、食 塩、カレー粉	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ポップコーン(カレー)	エネルギー 405 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.0 g カルシウム 259 mg
29 金	ご飯 グレープフルーツ 鶏のごま照り焼き 納豆あえ 味噌汁(もやし)	米、ホットケーキ 粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、挽きわり納 豆、卵、バター、米 みそ(淡色辛み そ)、すりごま	グレープフルーツ、 もやし、なす、にん じん、きゅうり、塩こ んぶ	かつおだし汁、 しょうゆ	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ハッピーハロウィンミニバウンドケーキ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 203 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

※旬の食材 さけ さば きのこ さつまいも りんご かき

15日運動会応援メニュー ・ 28日アメリカ大陸メニュー ・ 29日ハロウィンおやつメニュー

朝夕と肌寒く、木々の色が変わり始め秋らしさを感じられる季節になりました。
この時期が旬の美味しい食べ物がたくさん出回り始めてきました。
旬の食材を味わって味覚の秋をたのしみましょう。

