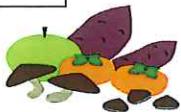


日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
1 (火) 15 (火)	御飯 みそ汁(もやし) 鶏肉の甘辛煮 キャベツとじやこの酢あえ	チーズ／麦茶(浸出液)／米／もやし、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ／鶏もも肉(皮付き)、砂糖、しょうゆ、酒／キャベツ、にんじん、しらす干し 酢、砂糖、しょうゆ／米粉、ベーキングパウダー、砂糖、ココア(ピュアココア) 調製豆乳、油／牛乳	チーズ お茶 米粉のココア蒸しパン 牛乳
2 (水) 16 (水)	御飯 みそ汁(あさり) けんちん揚げ 小松菜とコーンのごま和え	ブルーン(乾)／牛乳／米／あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁、米みそ ／木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、砂糖、しょうゆ、米粉、油／ごまつな にんじん、コーン缶、油揚げ、しょうゆ、砂糖、ごま／クラッカー／せんべい ／牛乳	ブルーン 牛乳 クラッカー・せんべい 牛乳
3 (木) 17 (木)	食パン 豆乳スープ(野菜) タンドリーチキン ひじきと枝豆のサラダ	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／食パン／キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ チングンサイ、えのきたけ、油、水、豆乳、洋風だしの素、食塩／鶏もも肉、食塩 しょうゆ、にんにく、カレー粉、ケチャップ、レモン果汁／ひじき、しょうゆ にんじん、えだまめ、コーン缶、ツナ油漬缶、酢、油、食塩、砂糖／米、豚ひき肉 たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、酒、しょうゆ、食塩、あおのり／牛乳	ヨーグルト お茶 チャーハン(豚肉) 牛乳
4 (金)	御飯 スープ(豆腐・ねぎ) シュウマイ はるさめサラダ	クラッカー／牛乳／米／木綿豆腐、ねぎ、かつおだし汁、食塩、白こしょう／豚ひき肉 たまねぎ、しょうが、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、片栗粉、ごま油、しゅうまいの皮 ／はるさめ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油／豆乳、水、片栗粉 砂糖、きな粉／牛乳	クラッcker 牛乳 豆乳もち 牛乳
5 (土) 19 (土)	きつねうどん バナナ	せんべい／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩／バナナ ／クラッcker／せんべい／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 クラッcker・せんべい お茶
7 (月) 28 (月)	御飯 すまし汁(小松菜・あげ) ポークみそ焼き おくら梅和え	せんべい／牛乳／米／ごまつな、にんじん、えのきたけ、油揚げ、かつおだし汁 しょうゆ、食塩／豚肉(肩ロース)、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、米みそ 本みりん、油／きゅうり、オクラ、うめ干し、かつお節、しょうゆ、砂糖、酢／にんじん 粉かんてん、水、砂糖、オレンジ濃縮果汁、レモン果汁／クラッcker／牛乳	せんべい 牛乳 キヤロットゼリー(寒天) クラッcker・牛乳
8 (火) 29 (火)	御飯 みそ汁(キャベツ) 炒り豆腐(ひじき) じやがいもごまあえ	チーズ／麦茶(浸出液)／米／キャベツ、にんじん、油揚げ、カットわかめ かつおだし汁、米みそ／木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき、干ししいたけ、にんじん たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、さやえんどう／じやがいも すりごま、食塩／マカロニ、きな粉、砂糖、食塩／牛乳	チーズ お茶 マカロニきな粉 牛乳
9 (水) 23 (水)	ハヤシライス・牛肉 フレンチサラダ オレンジ	ブルーン(乾)／牛乳／米、牛肉(もも)、たまねぎ、じやがいも、にんじん マッシュルーム、油、ハヤシルウ、ケチャップ／キャベツ、きゅうり、にんじん 油、酢、食塩、白こしょう／オレンジ／クラッcker／せんべい／牛乳	ブルーン 牛乳 クラッcker・せんべい 牛乳
10 (木)	人参ごはん みそ汁(切干し・玉ねぎ) 白身魚の照り焼き かぼちゃのそぼろあんかけ	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米、にんじん、しょうゆ、食塩／切り干しあいこん たまねぎ、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ／たら、しょうゆ、みりん、酒 ／かぼちゃ、鶏ひき肉、油、しょうゆ、みりん、水、片栗粉／チーズ、さつまいも ホットケーキ粉、無塩バター、牛乳／牛乳	ヨーグルト お茶 さつまいのガレット 牛乳
11 (金) 25 (金)	きのこスープ ミートスペゲティー ^{お彼岸} プロッコリーの三色サラダ なし	クラッcker／牛乳／えのきたけ、しめじ、たまねぎ、油、にんじん、さやえんどう 洋風だしの素、食塩、こしょう／スペゲティー、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ にんじん、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、食塩、水、米粉／ プロッコリー、にんじん、コーン缶、ツナ油漬缶、食塩、酢、こしょう、油／なし ／米、こんぶ佃煮／牛乳	クラッcker 牛乳 昆布おにぎり 牛乳
12 (土) 26 (土)	きのこカレーうどん オレンジ	せんべい／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、しいたけ、しめじ、えのきたけ ごまつな、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉 片栗粉／オレンジ／クラッcker／せんべい／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 クラッcker・せんべい お茶
14 (月)	御飯 みそ汁(さつまいも・ねぎ) 豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう(さやいんげん)	せんべい／牛乳／米／さつまいも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ ／豚肉(肩ロース)、しょうゆ、しょうが、酒、油／ごぼう、にんじん、いんげん 油揚げ、ごま油、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま／コーンフレーク／牛乳	せんべい 牛乳 コーンフレーク 牛乳
18 (金) お彼岸	御飯 スープ(豆腐 ねぎ) シュウマイ はるさめサラダ	クラッcker／牛乳／米／木綿豆腐、ねぎ、かつおだし汁、食塩、白こしょう ／豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、片栗粉 ごま油、しゅうまいの皮／はるさめ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖 ごま油／米、もち米、水、きな粉、砂糖、食塩／牛乳	クラッcker 牛乳 きな粉おはぎ 牛乳
24 (木) 誕生会	きのこ御飯(油揚げ) 麸のすまし汁 ささみフリット かぼちゃの甘煮	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米、しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんじん 油揚げ、食塩、しょうゆ、酒、砂糖／焼ふ、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩／鶏ささ身、砂糖、食塩、こしょう、米粉、ベーキングパウダー、豆乳 食塩、油、ガーリックパウダー、パセリ粉／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁 ／米粉、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、油、くりの甘露煮／牛乳	ヨーグルト お茶 秋の実りケーキ 牛乳
30 (水)	梅御飯 豆腐みそ汁(なめこ) 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物(にんじん)	ブルーン(乾)／牛乳／米、食塩、こんぶだし、にんじん、うめ干し、ごま／木綿豆腐 なめこ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ／鶏もも肉(皮付き)、油、しょうゆ、砂糖、みりん しょうが、片栗粉／ひじき、ゆで大豆、油揚げ、にんじん、さやえんどう、ごま油、しょうゆ 砂糖／クラッcker／せんべい／牛乳	ブルーン 牛乳 クラッcker・せんべい 牛乳

※材料の都合により、献立の変更もありますので、ご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	478kcal (485kcal)	18.7g (20.6g)
3歳以上児	586kcal (582kcal)	22.6g (24.8g)

()は、目標量です。



～行事食～

★お彼岸 (18日)

午後おやつ

きな粉おはぎ

牛乳

★誕生会 (24日)

昼食

きのこ御飯

麸のすまし汁

ささみフリット

かぼちゃの甘煮

午後おやつ

秋の実りケーキ

牛乳

日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
1 (火) 15 (火)	軟飯 みそ汁(もやし) 鶏肉の甘辛煮 キャベツとじゃこの酢あえ	チーズ／麦茶(浸出液)／米／もやし、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ／鶏もも肉(皮付き)、砂糖、しょうゆ、酒／キャベツ、にんじん、しらす干し 酢、砂糖、しょうゆ／米粉、ベーキングパウダー、砂糖、ココア(ピュアココア) 調製豆乳、油／牛乳	チーズ お茶 米粉のココア蒸しパン 牛乳
2 (水) 16 (水)	軟飯 みそ汁(あさり) けんちん揚げ 小松菜とコーンのごま和え	ブルーン(乾)／牛乳／米／あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁、米みそ ／木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、砂糖、しょうゆ、米粉、油／ごまつな にんじん、コーン缶、油揚げ、しょうゆ、砂糖、ごま／クラッカー／せんべい ／牛乳	ブルーン 牛乳 クラッカー・せんべい 牛乳
3 (木) 17 (木)	食パン 豆乳スープ(野菜) タンドリーチキン ひじきと枝豆のサラダ	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／食パン／キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ チンゲンサイ、えのきたけ、油、水、豆乳、洋風だしの素、食塩／鶏もも肉、食塩 しょうゆ、にんにく、カレー粉、ケチャップ、レモン果汁／ひじき、しょうゆ にんじん、えだまめ、コーン缶、ツナ油漬缶、酢、油、食塩、砂糖／米、豚ひき肉 たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、酒、しょうゆ、食塩、あおのり／牛乳	ヨーグルト お茶 チャーハン(豚肉) 牛乳
4 (金)	軟飯 スープ(豆腐・ねぎ) シュウマイ はるさめサラダ	クラッcker／牛乳／米／木綿豆腐、ねぎ、かつおだし汁、食塩、白こしょう／豚ひき肉 たまねぎ、しょうが、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、片栗粉、ごま油、しゅうまいの皮 ／はるさめ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油／豆乳、水、片栗粉 砂糖、きな粉／牛乳	クラッcker 牛乳 豆乳もち 牛乳
5 (土) 19 (土)	きつねうどん バナナ	せんべい／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩／バナナ ／クラッcker／せんべい／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 クラッcker・せんべい お茶
7 (月) 28 (月)	軟飯 すまし汁(小松菜・あげ) ポークみそ焼き おくら梅和え	せんべい／牛乳／米／ごまつな、にんじん、えのきたけ、油揚げ、かつおだし汁 しょうゆ、食塩／豚肉(肩ロース)、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、米みそ 本みりん、油／きゅうり、オクラ、うめ干し、かつお節、しょうゆ、砂糖、酢／にんじん 粉かんてん、水、砂糖、オレンジ濃縮果汁、レモン果汁／クラッcker／牛乳	せんべい 牛乳 キャラットゼリー(寒天) クラッcker・牛乳
8 (火) 29 (火)	軟飯 みそ汁(キャベツ) 炒り豆腐(ひじき) じやがいもごまあえ	チーズ／麦茶(浸出液)／米／キャベツ、にんじん、油揚げ、カットわかめ かつおだし汁、米みそ／木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき、干しこいたけ、にんじん たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、さやえんどう／じやがいも すりごま、食塩／マカロニ、きな粉、砂糖、食塩／牛乳	チーズ お茶 マカロニきな粉 牛乳
9 (水) 23 (水)	ハヤシライス・牛肉 フレンチサラダ オレンジ	ブルーン(乾)／牛乳／米、牛肉(もも)、たまねぎ、じやがいも、にんじん マッシュルーム、油、ハヤシルウ、ケチャップ／キャベツ、きゅうり、にんじん 油、酢、食塩、白こしょう／オレンジ／クラッcker／せんべい／牛乳	ブルーン 牛乳 クラッcker・せんべい 牛乳
10 (木)	人参ごはん みそ汁(切干し・玉ねぎ) 白身魚の照り焼き かぼちゃのそぼろあんかけ	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米、にんじん、しょうゆ、食塩／切り干しだいこん たまねぎ、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ／たら、しょうゆ、みりん、酒 ／かぼちゃ、鶏ひき肉、油、しょうゆ、みりん、水、片栗粉／チーズ、さつまいも ホットケーキ粉、無塩バター、牛乳／牛乳	ヨーグルト お茶 さつまいのガレット 牛乳
11 (金) 25 (金)	きのこスープ ミートスパゲティー ^一 プロッコリーの三色サラダ なし	クラッcker／牛乳／えのきたけ、しめじ、たまねぎ、油、にんじん、さやえんどう 洋風だしの素、食塩、こしょう／スパゲティー、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ ／にんじん、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、食塩、水、米粉／ プロッコリー、にんじん、コーン缶、ツナ油漬缶、食塩、酢、こしょう、油／なし ／米、こんぶ佃煮／牛乳	クラッcker 牛乳 昆布おにぎり 牛乳
12 (土) 26 (土)	きのこカレーうどん オレンジ	せんべい／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、しいたけ、しめじ、えのきたけ ごまつな、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉 片栗粉／オレンジ／クラッcker／せんべい／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 クラッcker・せんべい お茶
14 (月)	軟飯 みそ汁(さつまいも・ねぎ) 豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう(さやいんげん)	せんべい／牛乳／米／さつまいも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ ／豚肉(肩ロース)、しょうが、酒、油／ごぼう、にんじん、いんげん 油揚げ、ごま油、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま／コーンフレーク／牛乳	せんべい 牛乳 コーンフレーク 牛乳
18 (金) お彼岸	軟飯 スープ(豆腐 ねぎ) シュウマイ はるさめサラダ	クラッcker／牛乳／米／木綿豆腐、ねぎ、かつおだし汁、食塩、白こしょう ／豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、片栗粉 ごま油、しゅうまいの皮／はるさめ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖 ごま油／米、もち米、水、きな粉、砂糖、食塩／牛乳	クラッcker 牛乳 きな粉おはぎ 牛乳
24 (木) 誕生会	きのこ御飯(油揚げ) 麸のすまし汁 ささみフリット かぼちゃの甘煮	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米、しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんじん 油揚げ、食塩、しょうゆ、酒、砂糖／焼ふ、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩／鶏ささ身、砂糖、食塩、こしょう、米粉、ベーキングパウダー、豆乳 食塩、油、ガーリックパウダー、パセリ粉／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁 ／米粉、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、油／くりの甘露煮／牛乳	ヨーグルト お茶 秋の実りケーキ 牛乳
30 (水)	梅御飯 豆腐みそ汁(なめこ) 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物(にんじん)	ブルーン(乾)／牛乳／米、食塩、こんぶだし、にんじん、うめ干し、ごま／木綿豆腐 なめこ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ／鶏もも肉(皮付き)、油、しょうゆ、砂糖、みりん しょうが、片栗粉／ひじき、ゆで大豆、油揚げ、にんじん、さやえんどう、ごま油、しょうゆ 砂糖／クラッcker／せんべい／牛乳	ブルーン 牛乳 クラッcker・せんべい 牛乳

※材料の都合により、献立の変更もありますので、ご了承ください。



～行事食～

★お彼岸（18日）

午後おやつ
きな粉おはぎ
牛乳

★誕生会（24日）

昼食	午後おやつ
きのこ御飯	秋の実りケーキ
麸のすまし汁	牛乳
ささみフリット	
かぼちゃの甘煮	