

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
1 (木) 十五夜	御飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) さけの塩焼き 筑前煮	ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米/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/さけ、食塩/鶏もも肉、れんこん、ごぼう にんじん、たけのこ(ゆで)、板こんにゃく、いんげん、かつおだし汁、しょうゆ 砂糖、みりん、酒/さつまいも、片栗粉、砂糖、きな粉、砂糖/牛乳	ヨーグルト お茶 さつま芋のお月見あべかわ 牛乳
2 (金) 16 (金)	食パン クリームシチュー(米粉) フレンチサラダ りんご	クラッカー/牛乳/食パン/鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、いんげん 油、水、洋風だしの素、豆乳、食塩、こしょう、米粉/キャベツ、きゅうり、にんじん ツナ油漬缶、油、酢、食塩、白こしょう/りんご/米、鶏ひき肉、はくさい、だいこん にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩/牛乳	クラッcker 牛乳 雑炊 牛乳
3 (土) 17 (土)	けんちんうどん バナナ	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、だいこん、さといも、にんじん、ねぎ かつおだし汁、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
5 (月) 19 (月)	御飯 みそ汁(こまつな・なめこ) 肉団子(焼き) かぼちゃの甘煮	せんべい/牛乳/米/こまつな、だいこん、にんじん、なめこ、ねぎ 油揚げ、かつおだし汁、米みそ/豚ひき肉、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ ねぎ、水、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖 かつおだし汁/フライドポテト、食塩/牛乳	せんべい 牛乳 フライドポテト 牛乳
6 (火) 20 (火)	御飯 キャベツとはるさめの中華スープ マーボー豆腐 もやしの中華風和え物	チーズ/麦茶(浸出液)/米/キャベツ、はるさめ、ねぎ、中華だしの素 しいたけ/木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ 米みそ、砂糖、酒、水、片栗粉/もやし、にんじん、こまつな、酢、砂糖 しょうゆ、ごま油/クラッcker/せんべい/牛乳	チーズ お茶 クラッcker・せんべい 牛乳
7 (水) 21 (水)	カレーライス ひじきのマリネ なし	ブルーン(乾)/牛乳/米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油 カレールウ/ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん、きゅうり、にんじん ツナ油漬缶、油、酢、食塩/なし/米粉、ベーキングパウダー、砂糖 豆乳、油、いちごジャム/牛乳	ブルーン 牛乳 いちご蒸しパン 牛乳
9 (金) 29 (木)	御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) 魚の甘酢あんかけ 小松菜のごまあえ(コーン)	ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米/さつまいも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ /たら、酒、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、ににく、油 洋風だしの素、しょうゆ、ケチャップ、砂糖、酢、片栗粉/こまつな、にんじん コーン缶、鶏ささ身、ごま、しょうゆ、砂糖/クラッcker、クリームチーズ、ツナ水煮缶 /牛乳	ヨーグルト お茶 クラッckerサンド(ツナチーズ) 牛乳
8 (木) 23 (金)	きつねうどん さっぱりポテトサラダ オレンジ	クラッcker/牛乳/ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ、にんじん 鶏もも肉(皮付き)、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 /じゃがいも、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ツナ油漬缶、おかから、酢 砂糖、食塩、油/オレンジ/米、さけ(塩)、ごま/牛乳	クラッcker 牛乳 鮭おにぎり 牛乳
10 (土) 24 (土)	ツナトマトスパゲティー バナナ	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、たまねぎ、こまつな、ツナ油漬缶 ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩、油/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
12 (月) 26 (月)	御飯 すまし汁(小松菜・あげ) 鶏肉のごまみそ焼 切干大根と凍り豆腐の煮物	せんべい/牛乳/米/こまつな、にんじん、えのきだけ、油揚げ かつおだし汁、しょうゆ、食塩/鶏もも肉、米みそ、しょうゆ、みりん、砂糖 ごま/切り干しだいこん、干しいたけ、凍り豆腐、油揚げ、にんじん しょうゆ、砂糖/さつまいも、砂糖、豆乳、米粉/牛乳	せんべい 牛乳 もっちりスイートポテト 牛乳
13 (火) 27 (火)	御飯 コーンスープ(わかめ) 厚揚げの炒め物 きゅうりのピクルス	チーズ/麦茶(浸出液)/米/コーン缶、たまねぎ、にんじん、カットわかめ 洋風だしの素、食塩、こしょう/生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら しめじ、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、片栗粉/きゅうり、米酢、しょうゆ 砂糖、ごま油、食塩/ホットケーキ粉、牛乳、ココア(ピュアココア)/牛乳	チーズ お茶 ココアホットケーキ 牛乳
14 (水) 28 (水)	人参ごはん みそ汁(あさり・ねぎ) 豚肉の香味焼き チンゲン菜とあげのさっと煮	ブルーン(乾)/牛乳/米、にんじん、しょうゆ、食塩、/あさり水煮缶 ねぎ、かつおだし汁、米みそ/豚肉(もも)、ねぎ、ににく、しょうゆ、酒 /チンゲンサイ、えのきだけ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん/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
15 (木)	御飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) さけの塩焼き 筑前煮	ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米/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/さけ、食塩/鶏もも肉、れんこん、ごぼう にんじん、たけのこ(ゆで)、板こんにゃく、いんげん、かつおだし汁、しょうゆ 砂糖、みりん、酒/かぼちゃ、干しうどり、きな粉、砂糖、食塩/牛乳	ヨーグルト お茶 かぼちゃのきな粉かけ 牛乳
22 (木) 誕生会	くりごはん 豆腐すまし汁(青菜・わかめ) 鶏のから揚げ 五目野菜のみそ煮	ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米、もち米、水、こんぶだし、酒、食塩 ゆでぐり/木綿豆腐、ほれんそう、にんじん、カットわかめ、かつおだし汁 しょうゆ、食塩/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、ににく、片栗粉、油 /れんこん、ごぼう、にんじん、さといも、干しいたけ、油揚げ、油 米みそ、砂糖、しょうゆ、酒/米粉、豆乳、ベーキングパウダー、砂糖 油、かぼちゃ、豆乳、砂糖、米粉/牛乳	ヨーグルト お茶 かぼちゃのケーキ(クリームかけ) 牛乳
30 (金)	きのこクリームライス みそスープ かぼちゃサラダ(かつおぶし)	クラッcker/牛乳/米、牛肉(肩)、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、エリンギ、油 洋風だしの素、豆乳、食塩、こしょう、水、米粉、ブロッコリー/だいこん、にんじん はくさい、水、中華だしの素、みそ/かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶 かつお節、しょうゆ、酢/ぶどう濃縮果汁、砂糖、粉かんてん、水/牛乳	クラッcker 牛乳 グレープゼリー 牛乳
31 (土)	わかめうどん オレンジ	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん ほれんそう、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 /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

※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	452kcal (485kcal)	18. 8g (20. 6g)
3歳以上児	560kcal (582kcal)	22. 5g (24. 8g)

()は、目標量です。

~行事食~

★十五夜 (1日)

午後おやつ

さつま芋のお月見あべかわ

牛乳

★誕生会 (22日)

昼食

午後おやつ

くりごはん

かぼちゃのケーキ

豆腐すまし汁

牛乳

鶏の唐揚げ

五目野菜みそ煮



日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
1 (木) 十五夜	軟飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) さけの塩焼き 筑前煮	ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米/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/さけ、食塩/鶏もも肉、れんこん、ごぼう にんじん、たけのこ(ゆで)、板こんにゃく、いんげん、かつおだし汁、しょうゆ 砂糖、みりん、酒/さつまいも、片栗粉、砂糖、きな粉、砂糖/牛乳	ヨーグルト お茶 さつま芋のお月見あべかわ 牛乳
2 (金) 16 (金)	食パン クリームシチュー(米粉) フレンチサラダ りんご	クラッカー/牛乳/食パン/鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、いんげん 油、水、洋風だしの素、豆乳、食塩、こしょう、米粉/キャベツ、きゅうり、にんじん ツナ油漬缶、油、酢、食塩、白こしょう/りんご/米、鶏ひき肉、はくさい、だいこん にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩/牛乳	クラッcker 牛乳 雑炊 牛乳
3 (土) 17 (土)	けんちんうどん バナナ	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、だいこん、さといも、にんじん、ねぎ かつおだし汁、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
5 (月) 19 (月)	軟飯 みそ汁(こまつな・なめこ) 肉団子(焼き) かぼちゃの甘煮	せんべい/牛乳/米/こまつな、だいこん、にんじん、なめこ、ねぎ 油揚げ、かつおだし汁、米みそ/豚ひき肉、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ ねぎ、水、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖 かつおだし汁/フライドポテト、食塩/牛乳	せんべい 牛乳 フライドポテト 牛乳
6 (火) 20 (火)	軟飯 キャベツとはるさめの中華スープ マーボー豆腐 もやしの中華風和え物	チーズ/麦茶(浸出液)/米/キャベツ、はるさめ、ねぎ、中華だしの素 しょうゆ/木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ 米みそ、砂糖、酒、水、片栗粉/もやし、にんじん、こまつな、酢、砂糖 しょうゆ、ごま油/クラッcker・せんべい/牛乳	チーズ お茶 クラッcker・せんべい 牛乳
7 (水) 21 (水)	カレーライス ひじきのマリネ なし	ブルーン(乾)/牛乳/米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油 カレールウ/ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん、きゅうり、にんじん ツナ油漬缶、油、酢、食塩/なし/米粉、ベーキングパウダー、砂糖 豆乳、油、いちごジャム/牛乳	ブルーン 牛乳 いちご蒸しパン 牛乳
9 (金) 29 (木)	軟飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) 魚の甘酢あんかけ 小松菜のごまあえ(コーン)	ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米/さつまいも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ /たら、酒、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく、油 洋風だしの素、しょうゆ、ケチャップ、砂糖、酢、片栗粉/こまつな、にんじん コーン缶、鶏ささ身、ごま、しょうゆ、砂糖/クラッcker、クリームチーズ、ツナ水煮缶 /牛乳	ヨーグルト お茶 クラッcker・サンド(ツナチーズ) 牛乳
8 (木) 23 (金)	きつねうどん さっぱりポテトサラダ オレンジ	クラッcker/牛乳/ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ、にんじん 鶏もも肉(皮付き)、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 /じゃがいも、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ツナ油漬缶、おから、酢 砂糖、食塩、油/オレンジ/米、さけ(塩)、ごま/牛乳	クラッcker 牛乳 鮭おにぎり 牛乳
10 (土) 24 (土)	ツナトマトスパゲティー バナナ	せんべい/麦茶(浸出液)/スペグティー、たまねぎ、こまつな、ツナ油漬缶 ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩、油/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
12 (月) 26 (月)	軟飯 すまし汁(小松菜・あげ) 鶏肉のごまみそ焼 切干大根と凍り豆腐の煮物	せんべい/牛乳/米/こまつな、にんじん、えのきたけ、油揚げ かつおだし汁、しょうゆ、食塩/鶏もも肉、米みそ、しょうゆ、みりん、砂糖 ごま/切り干しだいこん、干しこいたけ、凍り豆腐、油揚げ、にんじん しょうゆ、砂糖/さつまいも、砂糖、豆乳、米粉/牛乳	せんべい 牛乳 もっちりスイートポテト 牛乳
13 (火) 27 (火)	軟飯 コーンスープ(わかめ) 厚揚げの炒め物 きゅうりのピクルス	チーズ/麦茶(浸出液)/米/コーン缶、たまねぎ、にんじん、カットわかめ 洋風だしの素、食塩、こしょう/生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら しめじ、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、片栗粉/きゅうり、米酢、しょうゆ 砂糖、ごま油、食塩/ホットケーキ粉、牛乳、ココア(ピュアココア)/牛乳	チーズ お茶 ココアホットケーキ 牛乳
14 (水) 28 (水)	人参ごはん みそ汁(あさり・ねぎ) 豚肉の香味焼き チンゲン菜とあげのさっと煮	ブルーン(乾)/牛乳/米、にんじん、しょうゆ、食塩、/あさり水煮缶 ねぎ、かつおだし汁、米みそ/豚肉(もも)、ねぎ、にんにく、しょうゆ、酒 /チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん/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
15 (木)	軟飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) さけの塩焼き 筑前煮	ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米/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/さけ、食塩/鶏もも肉、れんこん、ごぼう にんじん、たけのこ(ゆで)、板こんにゃく、いんげん、かつおだし汁、しょうゆ 砂糖、みりん、酒/かぼちゃ、干しぶどう、きな粉、砂糖、食塩/牛乳	ヨーグルト お茶 かぼちゃのきな粉かけ 牛乳
22 (木) 誕生会	くりごはん 豆腐すまし汁(青菜・わかめ) 鶏のから揚げ 五目野菜のみそ煮	ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米、もち米、水、こんぶだし、酒、食塩 ゆでくり/木綿豆腐、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ、かつおだし汁 しょうゆ、食塩/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 /れんこん、ごぼう、にんじん、さといも、干しこいたけ、油揚げ、油 米みそ、砂糖、しょうゆ、酒/米粉、豆乳、ベーキングパウダー、砂糖 油、かぼちゃ、豆乳、砂糖、米粉/牛乳	ヨーグルト お茶 かぼちゃのケーキ(クリームかけ) 牛乳
30 (金)	きのこクリームライス みそスープ かぼちゃサラダ(かつおぶし)	クラッcker/牛乳/米、牛肉(肩)、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ、油 洋風だしの素、豆乳、食塩、こしょう、水、米粉、ブロッコリー/だいこん、にんじん はくさい、水、中華だしの素、みそ/かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶 かつお節、しょうゆ、酢/ぶどう濃縮果汁、砂糖、粉かんてん、水/牛乳	クラッcker 牛乳 グレープゼリー 牛乳
31 (土)	わかめうどん オレンジ	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 /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

※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~

★十五夜(1日)

午後おやつ

さつま芋のお月見あべかわ

牛乳



★誕生会(22日)

昼食

くりごはん

豆腐すまし汁

鶏の唐揚げ

五目野菜みそ煮

午後おやつ

かぼちゃのケーキ

牛乳