

日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
1 (水) 15 (水)	御飯 みそ汁(キャベツ) 豚肉とたまねぎのカレー炒め カリフラワーとコーンのサラダ	チーズ/麦茶(浸出液)/米/キャベツ、油揚げ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚肉(ロース)、酒、食塩、片栗粉 たまねぎ、酒、食塩、カレー粉/カリフラワー、コーン缶、ブロッコリー にんじん、酢、油、食塩、こしょう/せんべい/クラッカー/牛乳	チーズ お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
2 (木)	秋の遠足	お弁当のご用意を忘れずに(ほし〜たいよう組)	せんべい 牛乳(2日 ほし組・つき組はお茶になります)
16 (木)	御飯 みそ汁(さつま芋・チンゲン菜) かじきの竜田揚げ 大根のそぼろ煮	せんべい/牛乳/米/さつまいも、チンゲンサイ、たまねぎ かつお・昆布だし汁、米みそ/かじき、しょうが、しょうゆ、酒 片栗粉、油/だいこん、豚ひき肉、油、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、砂糖、食塩、片栗粉、いんげん/焼ふ、油、砂糖/牛乳	麩ラスク 牛乳
4 (土) 18 (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/せんべい/クラッカー/麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
6 (月) 20 (月)	御飯 みそ汁(じゃが芋・あさり) 豚肉のしょうが焼き 切干大根のサラダ	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/あさり水煮缶、酒、じゃがいも、たまねぎ カットわかめ、かつおだし汁、米みそ/豚肉(ロース)、しょうゆ、しょうが 酒、油/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、酢、ごま油 砂糖、しょうゆ/マカロニ、トマト、たまねぎ、油、ケチャップ、食塩 粉チーズ、パセリ粉/牛乳	ヨーグルト お茶 マカロニのトマト煮 牛乳
7 (火) 21 (火)	御飯 みそ汁(だいこん・なめこ) 豆腐焼き キャベツとツナの炒め煮(人参)	クラッカー/牛乳/米/だいこん、たまねぎ、なめこ、かつお・昆布だし汁 米みそ/木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、ひじき、しょうゆ、しょうが、酒 食塩、片栗粉/キャベツ、にんじん、ツナ油漬缶、油、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん/さつまいも、りんご、砂糖、無塩バター/牛乳	クラッカー 牛乳 アップルポテト 牛乳
8 (水) 22 (水)	御飯 きのこのスープ タンダーリーチキン かぼちゃサラダ(かつおぶし)	チーズ/麦茶(浸出液)/米/えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん いんげん、油、水、洋風だしの素、食塩/鶏もも肉、にんにく、ケチャップ しょうゆ、砂糖、食塩、レモン果汁、カレー粉、片栗粉/かぼちゃ、きゅうり コーン缶、酢、油、しょうゆ、かつお節/せんべい/クラッカー/牛乳	チーズ お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
9 (木) 29 (水)	ハヤシライス ブロッコリーの三色サラダ りんご	せんべい/牛乳/米、豚肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ 油、ハヤシルウ、ケチャップ/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油 食塩/りんご/米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油 つぶしあん(砂糖添加)/牛乳	せんべい 牛乳 小豆蒸しパン 牛乳
10 (金) 24 (金)	御飯 すまし汁(こまつな・にんじん) さけの香りみそ焼き きんぴらごぼう	クラッカー/牛乳/米/こまつな、にんじん、えのきたけ、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩/さけ、米みそ、酒、みりん、砂糖 ごま、ごま油/ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、いんげん /食パン、油、きな粉、砂糖、食塩/牛乳	クラッカー 牛乳 揚げパンきな粉スティック 牛乳
11 (土) 25 (土)	スープスパゲティ フルーツカクテル(もも)	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ 赤ピーマン、しめじ、こまつな、にんにく、油、水、洋風だしの素、食塩 こしょう/みかん缶、もも缶(白桃)、パイン缶/せんべい/クラッカー /麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
13 (月) 27 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) つくねの甘酢あん かぶの塩昆布あえ	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/たまねぎ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁 米みそ/豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、ねぎ、酒、食塩、片栗粉、油、酢 しょうゆ、砂糖、片栗粉/かぶ、かぶ・葉、にんじん、塩こんぶ/ほうれんそう ホットケーキ粉、油、砂糖、豆乳/牛乳	ヨーグルト お茶 カップケーキ 牛乳
14 (火) 28 (火)	御飯 中華スープ(チンゲン菜・えのき) マーボー豆腐 きゅうりのピクルス	クラッカー/牛乳/米/チンゲンサイ、えのきたけ、カットわかめ、中華だしの素 食塩/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 片栗粉/きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩/粉かんとん、砂糖 パイン缶、もも缶(白桃)、みかん缶/牛乳	クラッカー 牛乳 寒天入りフルーツポンチ 牛乳
17 (金)	御飯 みそ汁(もやし・あげ) 鶏肉の照り焼き 小松菜のおかかあえ(キャベツ)	ヨーグルト/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)、しょうが、酒 砂糖、しょうゆ、みりん、食塩、油/こまつな、キャベツ、にんじん しょうゆ、かつお節/米、もち米、水、米みそ、砂糖、みりん/牛乳	ヨーグルト お茶 五平餅 牛乳
30 (木) 誕生会	さつま芋御飯 豆腐みそ汁(豆腐・えのき) 鶏のから揚げ 白菜と油揚げの煮浸し	チーズ/麦茶(浸出液)/米、さつまいも、酒、食塩/木綿豆腐 えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ/ 鶏もも肉(皮付き)、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、砂糖 食塩、片栗粉/はくさい、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん/りんご、小麦粉、油、砂糖、豆乳、ベーキングパウダー 生クリーム、砂糖/牛乳	チーズ お茶 りんごケーキ 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	422Kcal	19.4g
	(459Kcal)	(19.5g)
3歳以上児	540Kcal	23.5g
	(573Kcal)	(24.3g)

( )は、目標量です。

### ～行事食～

#### ★誕生会(30日)

#### 昼食

- ・さつま芋ごはん
- ・豆腐みそ汁
- ・鶏のから揚げ
- ・白菜と油揚げの煮びたし

#### 午後おやつ

- ・りんごケーキ
- ・牛乳



日	離乳食12~18(完了食)	離乳食9~11(後期食)	離乳食7~8(中期食)
1日(水)	午前 チーズ お茶・麦茶 炊飯 みそ汁(キャベツ) キャベツ、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ	午前食 全粥 みそ汁(キャベツ) キャベツ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏さき身、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	7分粥 みそ汁(キャベツ) キャベツ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏さき身、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉
	昼食 豚肉とたまねぎのカレー炒め 豚肉(ロース)、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、酒、食塩、カレー粉 カリフラワーとコーンのサラダ カリフラワー、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、酢、油、食塩、こしょう		
	午後 せんべい クラッカー 牛乳		
2日(木)	午前 せんべい 牛乳(2日ほし組・つき組はお茶になります) 炊飯 みそ汁(さつま芋・チンゲン菜) さつま芋、チンゲンサイ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ かじきの竜田揚げ かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油 大根のそぼろ煮 だいこん、豚ひき肉、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、食塩 片栗粉、いんげん	午前食 全粥 みそ汁(さつま芋・チンゲン菜) さつま芋、チンゲンサイ、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ たらと大根の煮物 たら、だいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁(さつま芋・チンゲン菜) さつま芋、チンゲンサイ、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ たらと大根の煮物 たら、だいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	昼食		
	午後 麵つな 焼か、油、砂糖 牛乳		
4日(土)	午前 せんべい お茶・麦茶 わかめうどん 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	午前食 煮込みうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ 昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みかん みかん缶	煮込みうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ 昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みかん みかん缶
	昼食		
	午後 せんべい クラッカー お茶・麦茶 ヨーグルト お茶・麦茶		
6日(月)	午前 炊飯 みそ汁(じゃが芋・あさり) あさり水煮缶、酒、じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ、かつおだし汁 米みそ 豚肉のしょうが焼き 豚肉(ロース)、しょうゆ、しょうが、酒、油 切干大根のサラダ 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ	午前食 全粥 みそ汁(じゃが芋) じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と大根の煮物 鶏さき身、だいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖	7分粥 みそ汁(じゃが芋) じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と大根の煮物 鶏さき身、だいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖
	昼食		
	午後 マカロニのトマト煮 マカロニ、トマト、たまねぎ、油、ケチャップ、食塩、粉チーズ、パセリ粉 牛乳		
7日(火)	午前 クラッカー 牛乳 炊飯 みそ汁(だいこん・なめこ) だいこん、たまねぎ、なめこ、かつお・昆布だし汁、米みそ 豆腐焼き 木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、ひじき、しょうゆ、しょうが、酒、食塩 片栗粉 キャベツとツナの炒め煮(人参) キャベツ、にんじん、ツナ油漬缶、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前食 全粥 みそ汁(だいこん) だいこん、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ 豆腐の煮物 木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、ひじき、キャベツ、しょうゆ、砂糖 片栗粉	7分粥 みそ汁(だいこん) だいこん、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ 豆腐の煮物 木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、ひじき、キャベツ、しょうゆ、砂糖 片栗粉
	昼食		
	午後 アップルポテト さつまいも、りんご、砂糖、無塩バター 牛乳		
8日(水)	午前 チーズ お茶・麦茶 炊飯 きのこのスープ えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、いんげん、油、洋風だしの素、食塩 タンダーチキン 鶏もも肉、にんにく、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、食塩、レモン果汁 カレー粉、片栗粉 かぼちゃサラダ(かつおぶし) かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、酢、油、しょうゆ、かつお節	午前食 全粥 スープ たまねぎ、にんじん、かぶ、昆布だし汁、食塩 鶏肉とかぼちゃの煮物 鶏もも肉、かぼちゃ、たまねぎ、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、食塩 片栗粉	7分粥 スープ たまねぎ、にんじん、かぶ、昆布だし汁、食塩 鶏肉とかぼちゃの煮物 鶏もも肉、かぼちゃ、たまねぎ、ケチャップ、しょうゆ、砂糖 食塩、片栗粉
	昼食		
	午後 せんべい クラッカー 牛乳		
9日(木)	午前 せんべい 牛乳 ハヤシライス 米、豚肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ、油、 マッシュルーム、ケチャップ ブロッコリーの三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、食塩 りんご	午前食 全粥 トマト煮 豚肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ケチャップ ブロッコリーサラダ ブロッコリー、にんじん、食塩 りんご	7分粥 トマト煮 豚肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ケチャップ ブロッコリーサラダ ブロッコリー、にんじん、食塩 りんご
	昼食		
	午後 小豆煮しパン 米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、つぶしあん(砂糖添加) 牛乳		
10日(金)	午前 クラッカー 牛乳 御飯 米 すまし汁(こまつな・にんじん) こまつな、にんじん、えのきたけ、油揚げ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 さけの香りみそ焼き さけ、米みそ、酒、みりん、砂糖、ごま、ごま油 きんぴらごぼう ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、いんげん	午前食 にんじん粥 米、にんじん すまし汁(こまつな・にんじん) こまつな、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 さけと野菜の味噌煮 さけ、にんじん、だいこん、米みそ、砂糖	にんじん粥 米、にんじん すまし汁(こまつな・にんじん) こまつな、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 さけと野菜の味噌煮 さけ、にんじん、だいこん、米みそ、砂糖
	昼食		
	午後 揚げパンきなこスティック 食パン、油、きな粉、砂糖、食塩 牛乳		
24日(金)	午前 クラッカー 牛乳 御飯 米 すまし汁(こまつな・にんじん) こまつな、にんじん、えのきたけ、油揚げ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 さけの香りみそ焼き さけ、米みそ、酒、みりん、砂糖、ごま、ごま油 きんぴらごぼう ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、いんげん	午後食 食パン みそスープ こまつな、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ 鶏肉のトマト煮 鶏さき身、じゃがいも、トマト、ケチャップ、砂糖、昆布だし汁	パン粥 食パン、育児用ミルク みそスープ こまつな、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ 鶏肉のトマト煮 鶏さき身、じゃがいも、トマト、ケチャップ、砂糖、昆布だし汁
	昼食		
	午後		

日	離乳食12~18(完了食)	離乳食9~11(後期食)	離乳食7~8(中期食)
11日 (土)	午前 せんべい お茶・麦茶		
	昼食 スープスパゲティ スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、赤ピーマン、しめじ、こまつな にんにく、油、洋風だしの素、食塩、しょうゆ フルーツカクテル(もも) みかん缶、もも缶(白桃)、パイ缶	午前食 スープスパゲティ スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、昆布だし汁 食塩、しょうゆ みかん みかん缶	スープスパゲティ スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、こまつな 昆布だし汁、食塩、しょうゆ みかん みかん缶
25日 (土)	午後 せんべい クラッカー お茶・麦茶	午後食 雑炊 米、こまつな、にんじん、昆布だし汁 さつま芋の煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶	雑炊 米、こまつな、にんじん、昆布だし汁 さつま芋の煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶
	13日 (月)	午前 ヨーグルト お茶・麦茶	
27日 (月)	昼食 軟飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) たまねぎ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ つくねの甘酢あん 豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、ねぎ、酒、食塩、片栗粉、油、酢 しょうゆ、砂糖、片栗粉 かぶの塩昆布あえ かぶ、かぶ・葉、にんじん、塩こんぶ	午前食 全粥 みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、米みそ 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉、かぶ、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉	7分粥 みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、米みそ 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉、かぶ、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉
	午後 カッパケーキ ほうれんそう、ホットケーキ粉、油、砂糖、豆乳 牛乳	午後食 雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁 豆腐の煮物 絹ごし豆腐、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁 豆腐の煮物 絹ごし豆腐、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉
14日 (火)	午前 クラッカー 牛乳		
	昼食 軟飯 中華スープ(チンゲン菜・えのき) チンゲンサイ、えのきたけ、カットわかめ、中華だしの素、食塩 マーボー豆腐 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、片栗粉 きゅうりのピクルス きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩 寒天入りフルーツポンチ 粉かんでん、砂糖、パイ缶、もも缶(白桃)、みかん缶	午前食 全粥 スープ(チンゲン菜) チンゲンサイ、カットわかめ、昆布だし汁、食塩 炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、しょうゆ、米みそ、砂糖、片栗粉	7分粥 スープ(チンゲン菜) チンゲンサイ、カットわかめ、昆布だし汁、食塩 炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、しょうゆ、米みそ、砂糖、片栗粉
28日 (火)	午後 牛乳	午後食 全粥 味噌汁 チンゲンサイ、昆布だし汁、米みそ 野菜のそぼろ煮 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉	7分粥 味噌汁 チンゲンサイ、昆布だし汁、米みそ 野菜のそぼろ煮 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉
	17日 (金)	午前 ヨーグルト お茶・麦茶	
30日 (木)	昼食 軟飯 みそ汁(もやし・あげ) もやし、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉(皮付き)、しょうが、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩、油 小松菜のおかかあえ(キャベツ) こまつな、キャベツ、にんじん、しょうゆ、かつお節	午前食 全粥 みそ汁(もやし) もやし、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、こまつな、キャベツ、にんじん、砂糖、しょうゆ	7分粥 みそ汁(もやし) もやし、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、こまつな、キャベツ、にんじん、砂糖、しょうゆ
	午後 五平餅 米、もち米、米みそ、砂糖、みりん 牛乳	午後食 ミルク粥 米、育児用ミルク スープ キャベツ、もやし、昆布だし汁、食塩 麩と野菜の煮物 焼ふ、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、昆布だし汁	ミルク粥 米、育児用ミルク スープ キャベツ、もやし、昆布だし汁、食塩 麩と野菜の煮物 焼ふ、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、昆布だし汁
誕生会	午前 チーズ お茶・麦茶		
	昼食 さつま芋粥 米、さつまいも、酒、食塩 豆腐みそ汁(豆腐・えのき) 木綿豆腐、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏のから揚げ 鶏もも肉(皮付き)、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩 片栗粉 白菜と油揚げの煮浸し はくさい、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前食 さつま芋粥 米、さつまいも 豆腐みそ汁(豆腐) 木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、はくさい、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉	さつま芋粥 米、さつまいも 豆腐みそ汁(豆腐) 木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、はくさい、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉
午後 りんごケーキ りんご、小麦粉、油、砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、生クリーム、砂糖 牛乳	午後食 全粥 スープ たまねぎ、にんじん、食塩、昆布だし汁 肉じゃが 豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ	7分粥 スープ たまねぎ、にんじん、食塩、昆布だし汁 肉じゃが 豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ	