

日 ／ 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		
1 (木)	ごはん 鯖のトマトカレー ひじきのマリネ	半つき米、小麦粉、三温糖、オリーブ油、なたね油、黒砂糖、ごま油	牛乳、さば(水煮)、ヨーグルト(無糖)、かにかまぼこ	たまねぎ、トマト缶、かぼちゃ、切り干し大根、ひじき、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが	ワイン(赤)、食酢(米酢)、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、スープストック、食塩	わかめせんべい 牛乳 ヨーグルトの蒸しケーキ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 20.5 g カルシウム 257 mg
2 (金)	麦ごはん 煮魚 ひじき煮 南瓜煮	半つき米、米粉、さといも、黒砂糖、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、豆乳、きな粉、生揚げ、大豆(ゆで)、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、ごぼう、葱、だいこん、にんじん、しょうが、なめこ、しいたけ、ひじき、干し椎茸	しょうゆ、本みりん、食塩	ヨーグルト 牛乳 黒糖ときなこの米粉ケーキ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.2 g カルシウム 265 mg
3 (土)	鮭のクリームスパゲティ 蓮根のマリネ トマトと卵のスープ りんごゼリー	スパゲティ、強力粉、グラニュー糖、小麦粉、三温糖、オリーブ油、片栗粉	牛乳、さけ(塩)、卵、バター、無塩バター、生クリーム	りんご、玉葱、トマト、蓮根、人参、コーン、マッシュルーム、しめじ、牛蒡、えのき、干しぶどう、アガー	ワイン(白)、食酢(米酢)、スープストック、しょうゆ、食塩、ドライイースト	バナナ 牛乳 バター&シュガーパンイースト	エネルギー 601 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 20.0 g カルシウム 271 mg
5 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 隠元とナスの胡麻和え 石狩汁	半つき米、強力粉、じゃがいも、押麦、三温糖	牛乳、つぶしあん、納豆、さけ、淡色みそ、無塩バター、しらす干し、ごま、油揚げ、かつお節	たまねぎ、なす、にんじん、ねぎ、いんげん、だいこん、キャベツ、ごぼう、よもぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁、ドライイースト	梨 牛乳 よもぎあんぱん	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.9 g カルシウム 298 mg
6 (火)	バターロール 鮭のタンドリー風 ジャーマンポテト マカロニ入り野菜スープ	ロールパン、じゃがいも、半つき米、マカロニ、パン粉・生、なたね油、三温糖	牛乳、さけ、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、油揚げ、粉チーズ	プルーン、玉葱、にんじん、セロリ、キャベツ、かぶ、切り干しだいこん、にんにく、焼きのり	ケチャップ、食酢(米酢)、しょうゆ、スープストック、食塩、カレー粉、パセリ粉	柿 牛乳 切り干し大根ごはん	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.7 g カルシウム 246 mg
7 (水)	小豆ごはん 鯖の文化干し 南瓜煮 もずくのすまし汁	半つき米、小麦粉、もち米、なたね油、三温糖	さば(開き干し)、卵、牛乳、おから、無塩バター、ささげ(乾)、黒ごま	なし、かぼちゃ、プルーン(乾)、ねぎ、えのきたけ、もずく	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	バナナ ショア おからプルーンケーキ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 24.7 g カルシウム 290 mg
8 (木)	豚トマ丼 豆苗ともやしのナムル ちゃんぽん春雨スープ 柿	さつまいも、半つき米、なたね油、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、無塩バター、かにかまぼこ、粉チーズ、ごま(乾)	もやし、玉葱、柿、トマト缶、豆苗、人参、マッシュルーム、キャベツ、グリンピース、にんにく	オイスターソース、味の素、鶏ガラスープの素、料理酒、スープストック、食塩	梨 牛乳 キャラメルポテト	エネルギー 618 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 21.1 g カルシウム 273 mg
9 (金)	麦ごはん 蓮根入り豆腐ハンバーグ 野菜炒め いも煮汁	半つき米、上新粉、白玉粉、里芋、押麦、こんにゃく、パン粉、なたね油、粉糖、三温糖、片栗粉、さつまいも	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、豆みそ、きな粉・脱皮大豆、卵、生揚げ	梨、人参、蓮根、玉葱、キャベツ、葱、大根、牛蒡、もやし、しめじ、パプリカ、ピーマン、椎茸	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、ワイン、ほんだし、食塩、スープストック、白こしょう、ナツメグ	バナナ 牛乳 お月見おやつ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.5 g カルシウム 225 mg
10 (土)	ごはん 鶏肉のうまうま焼き なすとピーマンの味噌炒め 南瓜煮	半つき米、白玉粉、さといも、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、つぶしあん(砂糖添加)、ごま、豆みそ	かぼちゃ、プルーン、なす、白菜、玉葱、ピーマン、葱、大根、もやし、牛蒡、人参、にんにく、生姜	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	バナナ 牛乳 胡麻団子	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 19.0 g カルシウム 255 mg
12 (月)	麦ごはん きのこカレー フレンチサラダ	半つき米、三温糖、小麦粉、押麦、なたね油	牛乳、卵、豚肉(もも)、無塩バター、ツナ油漬缶	玉葱、プルーン、キャベツ、人参、マッシュルーム、しめじ、胡瓜、エリンギ、椎茸、舞茸、レーズン、にんにく	ワイン(赤)、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳:ビスケット 牛乳 プルーンの カスタード焼き	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.6 g カルシウム 251 mg
13 (火)	麦ごはん ナスと豚肉の甘味噌炒め 南瓜煮 けんちんきのこ汁	半つき米、小麦粉、三温糖、さといも、押麦、なたね油	牛乳、豚ひき肉、卵、無塩バター、淡色みそ	なす、柿、南瓜、白菜、葱、牛蒡、大根、人参、舞茸、なめこ、しめじ、椎茸	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	バナナ 牛乳 焼きサーターアランダギー	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.0 g カルシウム 240 mg
14 (水)	きのこごはん 秋刀魚の塩焼き さつま芋の甘煮 ちゃんこ汁	半つき米、さつまいも、小麦粉、三温糖、もち米、くず粉、しらたき、白玉粉	牛乳、さんま、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、鶏むね肉(皮付き)、油揚げ	プルーン、人参、白菜、大根、葱、もやし、蕪、しめじ、牛蒡、舞茸、椎茸、絹さや、レモン	しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩、味の素、鶏ガラスープの素、ほんだし	柿 牛乳 小豆のういろ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 20.1 g カルシウム 227 mg
15 (木)	バターロール 豚肉とかぼちゃのトマト煮 塩スパサラダ ショア	ロールパン、半つき米、じゃがいも、スパゲティ、なたね油、オリーブ油	豚肉(もも)、ハム、無塩バター	玉葱、トマト缶、南瓜、トマト、コーン、胡瓜、キャベツ、マッシュルーム、人参、にんにく	スープストック、料理酒、食塩、食酢(米酢)、しょうゆ	梨 番茶 じゃがバターコーン 炊き込みごはん	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.0 g カルシウム 250 mg
16 (金)	麦ごはん 鶏肉の蜂蜜焼き もやしのカレー和え めった汁	半つき米、小麦粉、さつまいも、三温糖、板こんにゃく、押麦、なたね油、はちみつ	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、無塩バター、淡色みそ、豚肉(もも)、卵、油揚げ、牛乳	プルーン、もやし、大根、葱羽、しめじ、牛蒡、にんじん、コーン、葉ねぎ、干しぶどう	しょうゆ、食酢(米酢)、ほんだし、食塩、カレー粉	バナナ ショア ヨーグルトケーキ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.5 g カルシウム 285 mg
17 (土)	豚丼 南瓜煮 けんちん汁 乾燥プルーン	半つき米、リングドーナツ(SW商品)、しらたき、さといも、三温糖、なたね油、はちみつ	豚肉(もも)、小魚カップリング	玉葱、南瓜、プルーン、牛蒡、えのき、白菜、葱、人参、大根、絹さや、生姜	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	バナナ ショア 小魚カップリング リングドーナツ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 11.7 g カルシウム 356 mg

日 ／ 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			
19 (月)	敬老の日							
20 (火)	元気納豆ごはん 野菜の胡麻和え 鮭の粕汁 柿		半つき米、小麦粉、黒砂糖、さといも、なたね油、はちみつ、三温糖	牛乳、納豆、さけ(塩)、卵、豆みそ、ごま、油揚げ、しらす干し、かつお節	柿、小松菜、牛蒡、もやし、葱、大根、人参、コーン、干しぶどう、蕪、オクラ、焼きのり	酒かす(清酒)、しょうゆ、かつおだし汁、食酢(米酢)	牛乳：わかめせんべい 牛乳 黒糖むしけーき	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 341 mg
21 (水)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 南瓜煮 キャベツの甘酢和え	三平汁	半つき米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、アーモンド、なたね油	豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、さけ(塩)、無塩バター	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ(うすくち)	バナナ ショア ココアスコーン	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.6 g カルシウム 290 mg
22 (木)	かれーうどん きのこのマリネ フルーツヨーグルト		ゆでうどん、半つき米、もち米、三温糖、オリーブ油、なたね油	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(もも・赤肉)、ヨーグルト(無糖)、生クリーム	玉葱、みかん、バナナ、人参、トマト、マッシュルーム、葱、レーズン、しめじ、椎茸、エリンギ、グリーンピース、コーン、りんごジャム	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、食塩、パセリ粉	梨 牛乳 おはぎ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.2 g カルシウム 234 mg
23 (金)	秋分の日							
24 (土)	オートミールぼん もやしのサラダ ミネストローネ レモンゼリー		強力粉、半つき米、グラニュー糖、オートミール、マカロニ、三温糖、オリーブ油、ごま油、なたね油	牛乳、鶏手羽肉、ウインナー、ハム、ごま、無塩バター	もやし、かぶ、トマト缶、人参、玉葱、胡瓜、レモン、トマト、セロリ、ミックスベジタブル、生姜、アガー、コーン	ケチャップ、しょうゆ、米酢、料理酒、ドライイースト、スープストック、食塩、本みりん、みりん、パセリ粉	チーズ 牛乳 鶏手羽 炊き込みごはん	エネルギー 585 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.7 g カルシウム 290 mg
26 (月)	麦ごはん ポークカレー きのこサラダ		半つき米、じゃがいも、強力粉、さつまいも、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、バター、卵、無塩バター	玉葱、人参、キャベツ、胡瓜、プロコリー、マッシュルーム、しめじ、コーン、えのき、舞茸、椎茸	中濃ソース、米酢、ケチャップ、ドライイースト、スープストック、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳：プチスティック 牛乳 わかさ饅頭	エネルギー 628 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.9 g カルシウム 239 mg
27 (火)	トースト 鮭ときのこクリームシチュー フレンチサラダ バナナ		食パン、半つき米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、さけ、バター、おから、生クリーム、ツナ油漬缶、無塩バター、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、人参、玉葱、コーン、キャベツ、マッシュルーム、しめじ、胡瓜、舞茸、椎茸、グリーンピース、レーズン、青のり	ワイン(白)、食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ、スープストック、食塩	柿 牛乳 おからふりかけごはん	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.7 g カルシウム 255 mg
28 (水)	鶏そぼろと生姜の炊き込みごはん 野菜のおひたし さつま芋の甘煮 三平汁		半つき米、さつまいも、小麦粉、オートミール、三温糖、じゃがいも	鶏ひき肉、無塩バター、卵、さけ(塩)、牛乳	小松菜、葱、大根、玉葱、もやし、人参、コーン、しめじ、生姜、レモン、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、かつおだし汁、食塩	梨 ショア オートミールクッキー	エネルギー 627 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.2 g カルシウム 283 mg
29 (木)	さつま芋ごはん 焼魚 野菜のおひたし 豚汁		半つき米、小麦粉、じゃがいも、さつまいも、三温糖、マヨネーズ、なたね油	牛乳、さけ、卵、豆みそ、豚肉(もも)、黒ごま	いちごジャム・低糖度、ごまつな、ごぼう、ねぎ、にんじん、だいこん、緑豆もやし、コーン缶	しょうゆ、かつおだし汁、食塩、ほんだし	柿 牛乳 マヨマフィン	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.0 g カルシウム 273 mg
30 (金)	麦ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き ほうれん草の炒めもの 里芋煮	さつま汁	半つき米、さといも、米粉、さつまいも、三温糖、押麦、マヨネーズ、なたね油、小麦粉、しらたき	牛乳、鶏むね肉、豆乳、鶏むね肉(皮付き)、豆みそ、油揚げ、ベーコン	いちごジャム、にんじん、ごぼう、ほうれん草、緑豆もやし、ねぎ、だいこん、しいたけ	しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、食塩	バナナ 牛乳 いちごの米粉むしけーき	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 208 mg

食材の都合により献立が変更される場合があります。ご了承ください。
展示給食が傷みやすくなる季節なので5～9月は写真を掲示します。掲示板をご覧ください。



クッキング活動予定



- 9日(金)幼児クラス3クラスで十五夜のお月見団子を作ります。

マスクは直用しますがスモックは使用しません。

忘れ物のないようお願いします。

手指の怪我や絆創膏の使用、手指、爪の間の汚れ等は前日までにご自宅で確認をお願いします。

衛生上の問題により参加できない場合もありますのでご了承ください。

食前、食後の時間を使用して活動します。午睡はいつも通りです。

調理したものは午後のおやつで試食となります。

子ども達が楽しく参加することができるようにご協力をお願いします。

