

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 (金)	麦ごはん 鯖のトマトカレー コーンサラダ	米、黒砂糖、小麦粉、押麦、くず粉、白玉粉、なたね油、オリーブ油、三温糖	牛乳(低脂肪)、さば(水煮)	たまねぎ、トマト缶、かぼちゃ、キャベツ、だいこん、コーン、にんじん、にんにく、しょうが	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、しょうゆ、食塩	ヤクルト 牛乳 黒糖いろいろ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.5 g カルシウム 252 mg
2 (土)	ミートソースパスタ 味噌ドレッシングサラダ ガーリックスープ	スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、なたね油、黒砂糖、片栗粉、三温糖	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、牛乳、きな粉・脱皮大豆、粉チーズ、ベーコン、淡色みそ	玉葱、トマト、にんじん、だいこん、きゅうり、ピーマン、マッシュルーム、セロリ、コーン、にんにく	ケチャップ、食酢(米酢)、中濃ソース、しょうゆ、スープストック、食塩	バナナ 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 297 mg
4 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 かぼちゃの胡麻和え 野菜のくずかけ汁	米、小麦粉、なたね油、三温糖、さつまいも、押麦、板こんにやく、片栗粉、焼ふ	牛乳(低脂肪)、卵、納豆、豆乳、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、ごま(乾)、油揚げ、かつお節	南瓜、マーマレード、蓮根、大根、葱、筍、干しいたけ、にんじん、なめこ、ごぼう、焼きのり	だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん、食塩、ほんだし	牛乳: ビスケット 牛乳 マーマレード ココアケーキ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 20.4 g カルシウム 287 mg
5 (火)	トースト ポトフ フルーツヨーグルト	食パン、米、じゃがいも、なたね油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、生クリーム、バター、干しえび、ごま	たまねぎ、みかん、バナナ、にんじん、キャベツ、セロリ、かぶ、干しぶどう、グリーンピース、青のり	スープストック、食塩	チーズ 牛乳 桜エビと青のりのごはん	エネルギー 534 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 19.8 g カルシウム 242 mg
6 (水)	小豆ごはん 卵焼き 青梗菜とキノコのソテー 牛蒡煮	米、もち米、小麦粉、さつまいも、なたね油、米粉、はちみつ、三温糖、しらたき、片栗粉	牛乳、卵、ヨーグルト(無糖)、鶏むね肉(皮付き)、豆みそ、ハム、ささげ(乾)、油揚げ、黒ごま	ごぼう、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、だいこん、緑豆もやし、しめじ、まいたけ、しいたけ	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	梨 牛乳 ヨーグルトの蒸しケーキ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.4 g カルシウム 279 mg
7 (木)	麦ごはん 煮魚 ひじき煮 さつま芋の甘煮	米、さつまいも、米粉、三温糖、さといも、押麦、なたね油	牛乳、さわか豆、豆みそ、大豆(ゆで)、油揚げ	にんじん、ごぼう、はくさい、ねぎ、だいこん、しょうが、ひじき、干しいたけ、レモン果汁	しょうゆ、本みりん	ぶどうゼリー 牛乳 ココアの米粉むしけーき	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.4 g カルシウム 235 mg
8 (金)	塩カレー豚丼 酢みそ和え 三平汁 乾燥ブルーネ	米、小麦粉、じゃがいも、グラニュー糖、三温糖、なたね油	牛乳(低脂肪)、豚肉(もも)、さけ(塩)、バター、卵、アーモンド(乾)、淡色みそ	玉葱、ブルーネ、人参、葱、キャベツ、大根、コーン、アスパラ、グリーンピース、生姜、にんにく	かつお・昆布だし汁、みりん、食酢(米酢)、食塩、カレー粉、こしょう	バナナ 牛乳 ショートブレッド	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.6 g カルシウム 236 mg
9 (土)	コーンぱん ひよこ豆のサラダ ミネストローネ 乾燥ブルーネ	強力粉、マカロニ、オリーブ油、三温糖、なたね油	牛乳、ウインナー、ひよこまめ(乾)、ツナ油漬缶、チーズ、おから	ブルーネ、かぶ、トマト缶、にんじん、たまねぎ、コーン缶、セロリ、赤ピーマン、黄ピーマン	ケチャップ、食酢(米酢)、食塩、スープストック、本みりん、ドライイースト、パセリ粉	バナナ 牛乳 おからふりかけごはん	エネルギー 532 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.7 g カルシウム 241 mg
11 (月)	麦ごはん レンズ豆とチキンのカレー ビーフンの中華サラダ ヤクルト	米、ビーフン、小麦粉、三温糖、押麦、くず粉、ごま油、白玉粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ゆであずき缶、レンズまめ(乾)、ハム、ごま、無塩バター	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、緑豆もやし、福神漬	食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳: はーとせんべい 牛乳 つぶあんいろいろ	エネルギー 650 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.0 g カルシウム 240 mg
12 (火)	麦ごはん ナスと豚肉の甘味噌炒め 南瓜煮 かきたま汁	米、小麦粉、三温糖、なたね油、押麦、片栗粉	豚肉(もも)、卵、牛乳、ヨーグルト(無糖)、淡色みそ	なす、なし、かぼちゃ、ブルーネ(乾)、ねぎ、ごまつな、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	柿 ジョア ブルーネマフィン	エネルギー 607 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.2 g カルシウム 274 mg
13 (水)	野菜ジュースピラフ 乾燥ブルーネ 鯛のかりかりチーズ焼き 蓮根のマリネ 小松菜ときのこスープ	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、パン粉・生、オリーブ油、片栗粉、なたね油	牛乳、いわし、くりの甘露煮、ウインナー、アーモンド(乾)、バター、粉チーズ	野菜ジュース、ブルーネ、蓮根、コーン、玉葱、人参、小松菜、牛蒡、マッシュルーム、椎茸、えのき、レーズン、舞茸、大根	米酢、ワイン、しょうゆ、食塩、鶏ガラスープの素、スープストック、パセリ粉	梨 牛乳 さつま芋と栗の饅頭	エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.7 g カルシウム 257 mg
14 (木)	バターロール チキンの夏野菜ソース 塩バターかぼちゃ コーンチャウダー	さつまいも、ロールパン、じゃがいも、三温糖、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、黒ごま、バター	たまねぎ、クリームコーン缶、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、なす、にんにく	ワイン(白)、料理酒、スープストック、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、バジル粉、こしょう	柿 牛乳 大学芋	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 23.1 g カルシウム 310 mg
15 (金)	麦ごはん 乾燥ブルーネ ひじき入り照り焼きつくね キャベツと竹輪の甘辛炒め いも煮汁	米、米粉、さといも、押麦、三温糖、なたね油、板こんにやく、片栗粉	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、豚肉(もも)、豆みそ、卵、ちくわ、生揚げ	ブルーネ、キャベツ、葱、人参、もやし、蓮根、玉葱、大根、牛蒡、しめじ、生姜、蓬、ひじき	しょうゆ、本みりん、ほんだし、スープストック、食塩	バナナ 牛乳 よもぎの米粉むしけーき	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.1 g カルシウム 242 mg
16 (土)	豚丼 南瓜煮 けんちん汁 乾燥ブルーネ	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)	玉葱、かぼちゃ、ブルーネ、えのき、白菜、葱、人参、だいこん、ごぼう、さやえんどう、しょうが	しょうゆ、本みりん、ほんだし	バナナ ジョア リングドーナツ わかめせんべい	エネルギー 561 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 255 mg
18 (月)	敬老の日						

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 (火)	元気納豆ごはん (ナスの胡麻和え) きのこ汁 梨	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、鶏もも肉(皮付き)、バター、豆みそ、ごま(乾)、しらす干し、かつお節	なし、なす、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、にら、なめこ、しめじ、しいたけ、オクラ、焼きのり	しょうゆ、かつおだし汁	牛乳：わかめせんべい 牛乳 にんじんクッキー	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.9 g カルシウム 240 mg
20 (水)	カレーそうめん (ひじきのマリネ) 塩バターかぼちゃ レモンゼリー	ゆでそうめん、小麦粉、グラニュー糖、三温糖、なたね油、黒砂糖、ごま油	豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、バター、卵、牛乳、かにかまぼこ	南瓜、玉葱、人参、ねぎ、レモン、切り干しだいこん、干しぶどう、きゅうり、アガー、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食酢(米酢)、食塩	バナナ ジョア ヨーグルトケーキ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 16.6 g カルシウム 298 mg
21 (木)	麦ごはん 乾燥ブルーベリー (豚肉のレモンソース焼き) 木豆苗ともやしのナムル ちゃんこ汁	米、米粉、片栗粉、押麦、はちみつ、グラニュー糖、しらす、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏むね肉(皮付き)、油揚げ、ごま(乾)	もやし、ブルーベリー、人参、豆苗、白菜、大根、ねぎ、もやし、薑、レモン、大蒜、しょうが	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、味の素、鶏ガラスープの素、食塩	柿 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.2 g カルシウム 214 mg
22 (金)	さつま芋ごはん (焼魚) 磯香和え 沢煮椀	米、さつまいも、もち米	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、さけ、豚肉(ばら)、黒ごま	にんじん、ミトマト、ねぎ、キャベツ、ごぼう、こまつな、えのきたけ、干しいたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、しょうゆ、かつおだし汁	梨 牛乳 ぼたもち	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 10.1 g カルシウム 211 mg
23 (土)	秋分の日						
25 (月)	麦ごはん (きのこカレー) 月ひよこ豆のサラダ 梨	米、強力粉、小麦粉、押麦、三温糖、ねりごま、なたね油、オリーブ油	牛乳、つぶしあん、豚肉、ひよこ豆(乾)、ツナ油漬缶、チーズ、無塩バター	玉葱、梨、南瓜、マッシュルーム、人参、しめじ、エリンギ、椎茸、舞茸、パプリカ、コーン、大蒜	ワイン、米酢、中濃ソース、ケチャップ、イースト、スープストック、食塩、カレー粉、パセリ粉	牛乳：クッキー 牛乳 カロテンあんまん	エネルギー 587 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.9 g カルシウム 220 mg
26 (火)	トースト (鮭ときのこクリームシチュー) 火フレンチサラダ ジョア	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、さけ(塩)、無塩バター、生クリーム、ツナ油漬缶、油揚げ、バター	人参、玉葱、コーン、キャベツ、マッシュルーム、しめじ、舞茸、椎茸、レーズン、アスパラ、切り干し大根、焼きのり	食酢(米酢)、ワイン(白)、しょうゆ、スープストック、食塩	梨 番茶 切り干し大根ごはん	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.0 g カルシウム 331 mg
27 (水)	鮭ごはん (野菜のおひたし) 水豚汁 ヤクルト	米、じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、さけ(塩)、おから、卵、豆みそ、バター、アーモンド(乾)	こまつな、ねぎ、だいこん、ごぼう、緑豆もやし、にんじん、コーン缶、焼きのり	しょうゆ、かつおだし汁、ほんだし	バナナ 牛乳 おからショコラ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.9 g カルシウム 274 mg
28 (木)	麦ごはん (蓮根入り豆腐ハンバーグ) 木野菜炒め 鮭の粕汁	米、さといも、小麦粉、三温糖、押麦、くず粉、パン粉、生、なたね油、白玉粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、さけ(塩)、豆みそ、卵、油揚げ	人参、蓮根、玉葱、牛蒡、キャベツ、葱、大根、もやし、パプリカ、ピーマン、しいたけ	酒かす、ケチャップ、ソース、本みりん、ワイン、しょうゆ、食塩、スープストック、白こしょう、ナッツ	柿 牛乳 小豆のういろ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.8 g カルシウム 227 mg
29 (金)	麦ごはん 乾燥ブルーベリー (魚の甘酢照り焼き) 金野菜のおひたし めった汁	米、さつまいも、上新粉、白玉粉、板こんにやく、押麦、三温糖、粉糖、なたね油、マカロニ	牛乳、シルバー、豚肉(もも)、淡色みそ、きな粉・脱皮大豆、油揚げ	ブルーベリー、こまつな、だいこん、ねぎ、しめじ、ごぼう、もやし、にんじん、コーン、しょうが	しょうゆ、料理酒、食酢(米酢)、みりん、かつおだし汁、ほんだし	バナナ 牛乳 乳：マカロニきなこ 幼：お月見団子	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 13.7 g カルシウム 248 mg
30 (土)	ケチャップトナリズ (南瓜のマリネ) 土わかめスープ 乾燥ブルーベリー	米、わらび餅粉、三温糖、粉糖、はちみつ、オリーブ油、片栗粉、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、きな粉・脱皮大豆	たまねぎ、かぼちゃ、ブルーベリー、しめじ、ねぎ、えのき、グリーンピース、わかめ	ケチャップ、食酢(米酢)、スープストック、しょうゆ、食塩、ウスターソース	バナナ 牛乳 わらびもち	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.2 g カルシウム 214 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。
月～金曜日までの給食はInstagramにてお知らせいたします。ご覧ください。



活動予定



29日(金)は十五夜です。幼児クラスはおやつの団子を各自で成形します。

食前、食後の時間を利用して活動します。

スモックの着用はしませんがマスクと三角巾(髪の毛を覆うもの)の準備をお願いします。

お月見のお飾りも準備しますのでぜひ、ご覧ください。

手指の傷や爪の間の汚れ、爪の長さ等各ご家庭でご確認ください。

衛生上の都合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。



