

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		
01 — 水 —	麦ごはん すまし汁 鶏肉の塩麹焼き 白菜のお浸し 蓮根煮	米、食パン、さといも、押麦、しらたき、マヨドレ、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、しらす干し(半乾燥)	はくさい、れんこん、にんじん、なめこ、ごぼう、コーン缶、ねぎ、葉ねぎ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩こうじ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 じゃこトースト	エネルギー 450 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 205 mg
02 — 木 —	ごはん ポークカレー ひじきとササミのサラダ バナナ	さつまいも、米、じゃがいも、マヨドレ、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささみ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、ひじき	サンワールド カレー粉、酢、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉	ショア 牛乳 焼き芋	エネルギー 543 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.8 g カルシウム 209 mg
04 — 土 —	ナポリタン ツナサラダ わかめスープ	小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、調製豆乳(Ca)、ウインナー、ツナ油漬缶	胡瓜、玉葱、ブロッコリー、大根、ピーマン、葱、えのきたけ、コーン缶、干しぶどう、マッシュルーム、人参、わかめ	ケチャップ、食酢(米酢)、中濃ソース、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 蒸しパン	エネルギー 470 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.8 g カルシウム 219 mg
06 — 月 —	五目納豆ごはん 焼きビーフン 呉汁 ミルクチップ	米、ビーフン、ミルクチップ、グラニュー糖、ごま油、砂糖	牛乳、納豆、大豆(ゆで)、絹ごし豆腐、ベーコン、みそ、しらす干し、かつお節	人参、大根、たまねぎ、もやし、ねぎ、こまつな、ごぼう、えのきたけ、にら、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、カレー粉	ビスケット 牛乳 源氏パイ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 21.3 g カルシウム 225 mg
07 — 火 —	麻婆茄子丼 雌株和え コーンスープ 乾燥ブルーベリー	米、上新粉、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ、かつお節	キャベツ、めかぶわかめ、クリームコーン缶、かぼちゃ、玉葱、なす、フルーン(乾)、ねぎ、胡瓜、赤ピーマン、人参、万能ねぎ、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、食塩、ヤマキだしの素	野菜ジュース 牛乳 かぼちゃの豆腐パン	エネルギー 442 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.8 g カルシウム 217 mg
08 — 水 —	食パン ポークシチュー コールスローサラダ 乳酸菌飲料	食パン、米、じゃがいも、油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、鶏むね肉、ハム	ピルクル、玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、コーン缶、ブロッコリー、ごぼう、まいたけ	サンワールド ブラウンルー、酢、本みりん、しょうゆ(うすくち)、中濃ソース、ケチャップ、食塩	くだもの 牛乳 鶏ごぼうごはん	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.8 g カルシウム 197 mg
09 — 木 —	さつまいもごはん すまし汁 ほっけの開き 牛蒡煮 白和え	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、なたね油、ショートニング、メープルシロップ	牛乳、ほっけ、調製豆乳(Ca)、絹ごし豆腐、おから、みそ	ほうれんそう、ごぼう、えのきたけ、白菜、ねぎ、人参、しめじ、ふなしめじ、ゆで、椎茸、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 おからケーキ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.2 g カルシウム 214 mg
10 — 金 —	麦ごはん みそ汁 豚肉の香味焼き 人参しりしり ほうれん草のきのこ和え	米、コーンフロスト、押麦、ごま油	牛乳、豚肉、カルシウム&鉄ウエハース、みそ、ツナ油漬缶、かつお節	にんじん、ほうれんそう、ねぎ、だいこん、コーン缶、大豆もやし、しめじ、なめこ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、ヤマキだしの素、食塩	くだもの 牛乳 コーンフレーク Ca&鉄ウエハース	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 386 mg
11 — 土 —	鶏のあんかけうどん じゃが芋とツナの煮物 野菜ジュース	茹でうどん(塩分なし)、じゃがいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、砂糖、なたね油	牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶	野菜ジュース、クリームコーン缶、白菜、人参、しめじ、ねぎ、いんげん、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	くだもの 牛乳 コーンマフィン	エネルギー 442 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.2 g カルシウム 211 mg
13 — 月 —	麦ごはん きのこ汁 かれの煮つけ ふかし芋 小松菜のお浸し	米、さつまいも、小麦粉、押麦、さといも、三温糖、なたね油	牛乳、かれの、クリームチーズ、卵、みそ	パイン缶、こまつな、もやし、コーン缶、人参、大根、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、なめこ、しょうが、しめじ、椎茸	しょうゆ、本みりん、ヤマキだしの素	せんべい 牛乳 パイナップルチーズケーキ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.1 g カルシウム 224 mg
14 — 火 —	長崎ちゃんぽん 蒸しかぼちゃそぼろあんかけ ショア	ゆで中華めん、油、なたね油、片栗粉	ショア、牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉	かぼちゃ、玉葱、キャベツ、人参、大豆もやし、ブルーベリージャム、コーン缶、しょうが	しょうゆ、みりん	くだもの 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 508 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 13.7 g カルシウム 827 mg
15 — 水 —	ドッグロール ガーリックスープ ポイルウィンナー バイクドポテト キャロットラペ	ロイヤルロール、じゃがいも、さつまいも、米、なたね油、粉糖、三温糖	牛乳、ウインナー、ツナ油漬缶、ベーコン、きな粉	人参、玉葱、きゅうり、かぶ・根、かぶ・葉、干しぶどう、にんにく、あおのり	酢、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 ねったぼ	エネルギー 450 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 18.6 g カルシウム 170 mg
16 — 木 —	ごはん キーマカレー サウザンサラダ チーズ	米、上新粉、小麦粉、三温糖、油、マヨドレ	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳(Ca)、ハム	玉葱、人参、キャベツ、大根、ブロッコリー、いちごジャム、ピーマン、コーン缶、干しぶどう、レモン果汁、にんにく、しょうが	サンワールド カレー粉、酢、しょうゆ、中濃ソース、酢、ウスターソース、カレー粉、食塩	くだもの 牛乳 いちごの米粉蒸しケーキ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 18.2 g カルシウム 276 mg
17 — 金 —	麦ごはん すまし汁 味噌豚 きんぴら 人参ともやしのナムル	米、食パン、押麦、マヨドレ、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、みそ	人参、もやし、ごぼう、れんこん、コーン缶、白菜、玉葱、万能ねぎ、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 ツナマヨトースト	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.0 g カルシウム 172 mg
18 — 土 —	麦ごはん みそ汁 いわしの煮付 南瓜煮 キャベツのゆかり和え	米、小麦粉、押麦、三温糖、ショートニング、なたね油	牛乳、いわし、豆乳、みそ	キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう、しめじ、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 スコーン	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 11.4 g カルシウム 204 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		
20 — 月 —	雌株納豆ごはん 凍り豆腐の煮物 ぶりの粕汁 みかん	じゃがいも、米、さといも、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、ぶり、凍り豆腐、みそ、ピザ用チーズ、しらす干し、かつお節	みかん、にんじん、だいこん、めかぶわかめ、ねぎ、ごぼう、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酒かす(清酒)、本みりん、ヤマキだし、食塩	クラッカー 牛乳 チーズいもち	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.3 g カルシウム 273 mg
21 — 火 —	麦ごはん すまし汁 味噌マヨつくね 粉ふき芋 太切り人参の和風サラダ	米、じゃがいも、ロールパン、押麦、三温糖、片栗粉、パン粉、マヨドレ、こま油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、粉いわし	人参、パナナ、玉葱、白菜、みかん缶、えのきたけ、万能ねぎ、しょうが、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	チーズ 牛乳 フルーツサンド	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.7 g カルシウム 200 mg
22 — 水 —	麦ごはん のっぺい汁 鮭の塩焼き さつま芋の味噌煮 茹でカリフラワー・ブロッコリー	米、さつまいも、小麦粉、押麦、三温糖、マヨドレ、さといも、なたね油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、鶏むね肉、調製豆乳(Ca)、油揚げ、みそ	ブロッコリー、カリフラワー、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、なめこ	しょうゆ、酒、食塩、ヤマキだし、の素	ヨーグルト 牛乳 豆腐カップケーキ	エネルギー 456 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.1 g カルシウム 202 mg
24 — 金 —	黒糖ロール オニオンスープ 鶏肉のBBQ焼き かぼちゃのグラッセ 根菜サラダ	黒糖ロール、米、三温糖、マヨドレ、メープルシロップ、こま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)	南瓜、人参、ごぼう、玉葱、れんこん、えのきたけ、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、ワイン(白)、本みりん、ウスターソース、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 ジュース	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.8 g カルシウム 163 mg
25 — 土 —	麦ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 里芋煮 小松菜の胡麻和え	米、さといも、小麦粉、押麦、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、みそ、こま、きな粉、すりごま	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、しめじ、しょうが、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ヤマキだしの素、食塩	くだもの 牛乳 ごまときなこのクラッカー	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.8 g カルシウム 254 mg
27 — 月 —	和風スパゲティ じゃこ入りサラダ わかめスープ 野菜ジュース	スパゲティ、小麦粉、小麦はがき、黒砂糖、オートミール、なたね油、こま油、三温糖、片栗粉	牛乳、調製豆乳(Ca)、ベーコン、しらす干し(半乾燥)	野菜ジュース、玉葱、大根、キャベツ、人参、きゅうり、葱、コーン缶、えのきたけ、もやし、干しひょうろ、わかめ	しょうゆ、みりん、食酢(米酢)、食塩、無添加コンソメ、ヤマキだしの素	クッキー 牛乳 キャロットブレッド	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.6 g カルシウム 238 mg
28 — 火 —	ハンズ きゃべつとベーコンのスープ ヘルシーたらフライ ブロッコリーのおかか和え ポテトサラダ	強力粉、じゃがいも(蒸し)、米、パン粉、小麦粉、なたね油、マヨドレ、ショートニング、砂糖、三温糖、こま油	牛乳、たら、豚肉(もも)、ベーコン、ハム、かつお節	ブロッコリー、玉葱、キャベツ、ミックスベジタブル、えのきたけ、だけのこ、万能ねぎ、干ししいたけ	中濃ソース、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、オイスターソース、ドライイースト、無添加コンソメ、ヤマキだしの素	ジョア 牛乳 中華おこわ風ごはん	エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.2 g カルシウム 184 mg
29 — 水 —	豚丼 炒り豆腐 三平汁 りんご	米、食パン、しらたき、じゃがいも、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、さけ、鶏ひき肉、油揚げ	りんご、玉葱、ブルーベリージャム、大根、えのきたけ、ねぎ、人参、万能ねぎ、しょうが、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、ヤマキだしの素	チーズ 牛乳 ジャムサン	エネルギー 460 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 11.6 g カルシウム 185 mg
30 — 木 —	ごはん チキンカレー 春雨サラダ ヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、こま油、なたね油	牛乳、牧場の朝、鶏もも肉、卵、ハム、干しえび、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、ねぎ、えのきたけ、万能ねぎ	サンワールド、カレールウ、中濃ソース、食酢(米酢)、しょうゆ、ケチャップ、カレー粉、食塩	くだもの 牛乳 お好み焼き	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.3 g カルシウム 280 mg

- 都合により献立変更になる場合があります。(掲示板をご覧ください。)
- 調理工程の都合により、アレルギーを含まない食材を追加使用する場合があります。
- 今月、乳児クラスの朝おやつ果物は＜バナナ・オレンジ・グレープフルーツ・りんご・柿・みかん＞を使用予定です。
- ごはんにふりかけを添えて提供することがあります。

～食品ロスを意識しよう～ 栄養士 瀬木谷智子

気持ちの良い風が感じられる季節になりましたね。秋になると、消費者庁が「食品ロスの日」を制定し、食べ物を無駄にしないよう啓発運動を行っています。日本では年間600万トンの食べ物が廃棄されていてその内300万トンは、家庭から廃棄されているそうです。これは、毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てる計算になります。食品ロスとは、食べられるものを廃棄することです。各家庭で、食材を購入する時は使い切れる分だけ買うことを意識することで食品ロスを防げます。また購入時には棚に並んでいる商品を手前のものから取ること＝「てまえどり」をすることで社会全体の食品ロスを防ぐこととなります。園では、食べ物を無駄にしないよう食事の時には大切に食する心がけの声掛けをしています。ひとりひとりの行動で大きな結果が生まれます。食品ロスを意識するようにしてみましょう！



今月はさくら組さん♪
ジャムサンドを
作りました(^_^)



