

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	バターロール 鶏肉の唐揚げ風 ジャーマンポテト コールスローサラダ	ガーリックスープ ロールパン、じゃがいも、米、油、なたね油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、さけ(塩)、ベーコン、ハム	玉葱、人参、きゅうり、かぶ、人参、コーン缶、りんご、しょうが、にんにく、焼きのり	しょうゆ、酢、無添加コンソメ、食塩	チーズ 牛乳 鮭ごはん 	エネルギー 451 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.4 g カルシウム 180 mg
02	ごはん きのこカレー 春雨サラダ ショア	米、じゃがいも、三温糖、ごま油、なたね油、オリーブ油	ショア、牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、ハム	玉葱、人参、きゅうり、もやし、エリンギ、まいたけ	カレー粉、酢、ソース、ワイン(赤)、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 三角ベーコンポテトパイ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.4 g カルシウム 800 mg
03	麦ごはん 味噌マヨつくね たたきごぼう きゃべつのおかか和え	米、さといも、上新粉、小麦粉、押麦、しらたき、三温糖、油、片栗粉、パン粉、マヨドレ、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、かつお節	キャベツ、ごぼう、きゅうり、玉葱、いちごジャム、なめこ、えのきたけ、ねぎ、万能ねぎ、人参、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 いちごの米粉蒸しケーキ	エネルギー 450 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.5 g カルシウム 209 mg
04	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 里芋煮 もやしの甘酢和え	米、さといも、小麦粉、押麦、オリーブ油、三温糖、砂糖、マヨドレ	牛乳、豚肉(もも)、ハム、みそ	玉葱、もやし、人参、えのきたけ、コーン缶、しょうが、さやえんどう、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	くだもの 牛乳 ハムと玉葱のスコーン	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 179 mg
06	じゃこ入り納豆ごはん もやしチャンブル じゃっば汁 梨	米、米粉、さといも、メーフルシロップ、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、納豆、木綿豆腐、たら、ウインナー、しらす干し、みそ、かつお節	なし、人参、かぼちゃ、もやし、大根、玉葱、ごぼう、ねぎ、ピーマン、焼きのり	酒、しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳 かぼちゃマフィン	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.6 g カルシウム 242 mg
07	ハヤシライス じゃがいもとブロッコリーのサラダ 乳酸菌飲料	米、食パン、じゃがいも、なたね油、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン	ピルクル、玉葱、ブロッコリー、人参、いちごジャム、しめじ、コーン缶、マッシュルーム	こどもブラウソール、酢、ケチャップ、ソース、食塩	くだもの 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.5 g カルシウム 191 mg
08	麦ごはん かれいの煮つけ ふかし芋 ほうれん草のお浸し	米、さつまいも、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油、ショートニング、メーフルシロップ	牛乳、かれい、生揚げ、おから、みそ	大根、ほうれん草、もやし、コーン缶、ねぎ、干しぶどう、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、ヤマキだしの素	乾燥ブルーベリー 牛乳 おからケーキ 	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.8 g カルシウム 222 mg
09	あんかけ焼きそば 蒸しかぼちゃそぼろあんかけ もずくスープ ミルクチップ	ゆで中華めん、なたね油、三温糖、片栗粉、強力粉、粉糖、ごま油、油、ミルクチップ	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、凍り豆腐、きな粉	かぼちゃ、はくさい、玉葱、もずく、えのきたけ、ねぎ、人参、しいたけ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、食塩	ショア 牛乳 凍り豆腐のコロコロ揚げ 	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 22.0 g カルシウム 260 mg
10	ハンズ タンドリーチキン 青のりポテト きゃべつとベーコンのスープ	じゃがいも、強力粉、米、マヨドレ、ショートニング、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	人参、れんこん、玉葱、ごぼう、キャベツ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、グリーンピース(冷凍)、干椎茸、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、食塩、ソース、無添加コンソメ、本みりん、ドライイースト、カレー粉	くだもの 牛乳 中華おこわ風ごはん	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.4 g カルシウム 169 mg
11	焼きそば 凍り豆腐の煮物 わかめスープ	焼きそばめん、乳卵なし源氏パイ、なたね油、三温糖	ショア、ウインナー、凍り豆腐	人参、キャベツ、ねぎ、もやし、ピーマン、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、わかめ(乾)	ソース、しょうゆ、本みりん、無添加コンソメ、ヤマキだしの素、食塩	チーズ ショア 源氏パイ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.5 g カルシウム 736 mg
14	麦ごはん ほっけの開き ひじき煮 小松菜のお浸し	米、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、ほっけ、無塩バター、大豆(ゆで)、みそ、油揚げ	ごまつな、もやし、はくさい、フルーン(乾)、ごぼう、コーン缶、ねぎ、なす、パインアップル、人参、ひじき、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだしの素	ミレービスケット 牛乳 フルーツケーキ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 17.6 g カルシウム 217 mg
15	ごはん キーマカレー じゃこ入りサラダ バナナ	米、水あめ、ごま油、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、きな粉、しらす干し(半乾燥)	バナナ、玉葱、人参、大根、きゅうり、もやし、コーン缶、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	カレー粉、酢、しょうゆ、ソース、ケチャップ、カレー粉	野菜ジュース 牛乳 きなこ棒	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.1 g カルシウム 205 mg
16	わかめ御飯 豚肉のクラッカー焼き 蒸し南瓜 もやしの甘酢和え	米、小麦粉、三温糖、オリーブ油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、卵	もやし、かぼちゃ、コーン缶、ねぎ、人参、えのきたけ、切干大根、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	チーズ 牛乳 マーラーカオ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.2 g カルシウム 202 mg
17	黒糖ロール 鶏肉のオーロラ焼き バイクドポテト 白菜とベーコンのスープ	黒糖ロール、じゃがいも、米、なたね油、マヨドレ、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、ベーコン	キャベツ、人参、はくさい、玉葱、きゅうり、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、あおのり	しょうゆ、酢、ケチャップ、食塩、無添加コンソメ	ショア 牛乳 ジュージー	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.5 g カルシウム 156 mg
18	すきやき丼 ピーマンのツナマヨ和え みそ汁	米、しらたき、マヨドレ、砂糖、三温糖、なたね油、焼肉	豚肉(もも)、ツナ油漬缶、カルシウム&鉄ウエハース、みそ	ピーマン、はくさい、人参、ねぎ、キャベツ、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	くだもの アイスクリーム Ca&鉄ウエハース	エネルギー 455 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 18.9 g カルシウム 253 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	麦ごはん みそ汁 ― ぶりの照り焼き ― 月 さつま芋の煮物 ― 野菜の彩和え	米、さつまいも、白玉粉、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、ぶり、粉チーズ、みそ、かつお節	こまつな、もやし、キャベツ、人参、コーン缶、しめじ、えのきだけ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、ヤマキだしの素	せんべい 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.0 g カルシウム 297 mg
21	じゃこ入り納豆ごはん ― 炒り豆腐 ― 火 豚汁 ― 乾燥ブルーネ	米、小麦粉、さといも、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、納豆、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ひき肉、しらす干し、みそ、油揚げ、かつお節	人参、ブルーネ(乾)、大根、ねぎ、ごぼう、干し豆腐、万能ねぎ、干椎茸、焼きのり	本みりん、しょうゆ、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 蒸しパン	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.6 g カルシウム 255 mg
22	食パン ― ポークビーンズ ― 水 ツナとコーンのサラダ ― ヨーグルト	ソファール、食パン、米、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささみ、ツナ油漬缶、いんげんまめ(乾)	玉葱、ホーランドマト缶詰、キャベツ、大根、コーン缶、きゅうり、ブロッコリー、人参、うめ干し、しそ	昆布だし汁、酢、酒、無添加コンソメ、ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 ササミの混ぜごはん	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 12.4 g カルシウム 298 mg
23	麦ごはん ― 擬製豆腐 ― 木 蓮根煮 ― ブロッコリーのマヨ添え	さつまいも、米、しらたき、押麦、三温糖、マヨドレ、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、無塩バター、コンデンスミルク	ブロッコリー、れんこん、人参、玉葱、ねぎ、ごぼう、なめこ、いんげん、干椎茸	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、ヤマキだしの素、食塩	チーズ 牛乳 スイートポテト	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 211 mg
24	麦ごはん ― 中華スープ ― 鶏肉の葱味噌焼き ― 金 ポテト煮 ― きゅうりの華風サラダ	米、じゃがいも、マッシュマロ、押麦、しらたき、ごま油、三温糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、ハム、みそ	もやし、ねぎ、はくさい、きゅうり、人参、コーン缶、にら、しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、食塩、ヤマキだしの素	乳酸菌飲料 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.5 g カルシウム 161 mg
25	なすの肉みそスパゲッティ ― 大根とツナの和え物 ― 土 わかめスープ ―	スパゲッティ、米、マヨドレ、なたね油、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、鶏むね肉、みそ	なす、玉葱、大根、きゅうり、コーン缶、えのきだけ、ねぎ、人参、ごぼう、わかめ(乾)、しょうが、にんにく	酒、本みりん、酢、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 鶏炊き込みごはん	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.2 g カルシウム 173 mg
27	ドッグロール ― さつまいものスープ ― ポイルウィンナー ― 月 スパゲティケチャップ炒め ― 蓮根サラダ	ロイヤルロール、米、さつまいも、三温糖、マヨドレ、ごま油、なたね油	牛乳、ウインナー、大豆(ゆで)、みそ、ベーコン	はくさい、人参、れんこん、ごぼう、もやし、玉葱、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、マッシュルーム	ケチャップ、本みりん、しょうゆ、酢、ソース、無添加コンソメ、食塩	クッキー 牛乳 五平餅 	エネルギー 451 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 16.3 g カルシウム 163 mg
28	麦ごはん ― すまし汁 ― 鮭の塩焼き ― 火 切干大根の煮物 ― ほうれん草ともやしのナムル	米、しゅうまいの皮、さといも、押麦、しらたき、水あめ、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、さけ、生揚げ、油揚げ	パイン缶、もやし、ほうれん草、人参、なめこ、ごぼう、コーン缶、ねぎ、切干大根、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	野菜ジュース 牛乳 パインの包み焼き	エネルギー 460 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 11.7 g カルシウム 220 mg
29	豚丼 ― 炒り豆腐 ― 水 けの汁 ― 柿	さつまいも、米、しらたき、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、大豆(ゆで)、凍り豆腐、油揚げ	かき、玉葱、人参、えのきだけ、ねぎ、大根、ごぼう、万能ねぎ、しょうが、干椎茸	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、ヤマキだしの素	ヨーグルト 牛乳 焼き芋	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 12.7 g カルシウム 224 mg
30	ごはん ― チキンカレー ― 木 マカロニサラダ ― グレーゼリー	米、コーンフロスト、じゃがいも、マカロニ、マヨドレ、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ハム	ぶどう濃縮果汁、玉葱、きゅうり、人参、ミックスペパータブル、アガー、干し豆腐	カレー粉、酢、ソース、ケチャップ、カレー粉、食塩	くだもの 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 527 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 158 mg
31	ガバオライス ― サウザンサラダ ― 金 ガーリックスープ ― ミルクチップ 	米、じゃがいも、マッシュマロ、三温糖、ミルクチップ、油、マヨドレ、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、生クリーム(乳脂肪)、ベーコン、ハム、無塩バター	玉葱、キャベツ、かぼちゃ、大根、もやし、ブロッコリー、人参、赤ピーマン、ピーマン、コーン缶、レモン果汁、アガー、にんにく、レモン	しょうゆ、ケチャップ、無添加コンソメ、ソース、酢、食塩	せんべい 牛乳 ハロウィンプリン	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 22.6 g カルシウム 207 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。
- ・ごはんにふりかけを添えて提供することがあります。
- ・今月、乳児クラスの朝おやつ果物は＜オレンジ・バナナ・梨＞を使用予定です。
- ・乳児クラスに提供している朝おやつの果物は当日のインスタグラムに掲載しますのでご覧ください。



～今年度初めて
使用する食材～
・エリンギ
・まいたけ

☆☆☆食欲の秋を楽しみましょう☆☆☆ 栄養士 大瀬戸恵利

朝晩は涼しく感じる日も増えてきて、やっと秋らしい気候の日も増えてきました。

おいしい食べ物が盛りだくさんのこの季節には＜食欲の秋＞を楽しみたいものですね。

そんな秋には食に関わる行事として十五夜があり、旧暦で8月15日に位置づけられ、今年は10月6日となっています。旧暦とは月の満ち欠けを基準にしている暦で、旧暦の8月15日は満月がきれいに見える時期だと考えられています。十五夜はお月見とも言われ、月に見立てた

お団子や食材、稲穂に似ているススキを飾り、作物の収穫への感謝やこれからの豊作を祈ります。園ではぎんがさんでお月見団子作りを行い、食材などと共に玄関に飾りますのでお迎えの時には是非お子さんと一緒にご覧くださいね(^_^)

