

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 （ 土 ）	麻婆茄子丼 ピーマンのツナマヨ和え 中華スープ	米、小麦粉、三温糖、油、マヨドレ、砂糖、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ごま、きな粉、みそ	ピーマン、人参、なす、大根、ねぎ、万能ねぎ、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、酢、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 474 kcal たんばく質 15.6 g 脂 質 19.0 g カルシウム 190 mg
04 （ 火 ）	五目納豆ごはん 焼きビーフン 鮭の粕汁 乳酸菌飲料	米、さといも、ビーフン、ごま油、なたね油、砂糖	牛乳、納豆、こしあん（生）、さけ（塩）、ベーコン、みそ、油揚げ、しらす干し、かつお節	ビルクル、大根、玉葱、もやし、ねぎ、こまつな、ごぼう、えのき、にら、人参、赤ピーマン、かんてん（粉）	しょうゆ、酒かす（清酒）、カレー粉、食塩	せんべい 牛乳 ようかん	エネルギー 486 kcal たんばく質 21.0 g 脂 質 14.4 g カルシウム 250 mg
05 （ 水 ）	麦ごはん すまし汁 鯖の竜田揚げ 南瓜煮 キャベツの甘酢和え	米、小麦粉、片栗粉、押麦、黒砂糖、なたね油、三温糖	牛乳、さわか、こしあん（生）	かぼちゃ、キャベツ、もずく、ねぎ、さきうり、えのき、コーン缶、人参、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	くだもの 牛乳 黒糖まんじゅう	エネルギー 469 kcal たんばく質 19.0 g 脂 質 12.3 g カルシウム 198 mg
06 （ 木 ）	麦ごはん けんちん汁 鶏肉梅味噌焼き 人参しりしり ブロッコリーのマヨ添え	米、小麦粉、押麦、三温糖、さつまいも、マヨドレ、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、おから、木綿豆腐、無塩バター、ツナ油漬缶、みそ	ブロッコリー、人参、はくさい、大根、ごぼう、干しぶどう、万能ねぎ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ヤマキだしの素、食塩	ショア 牛乳 おからクッキー	エネルギー 473 kcal たんばく質 17.8 g 脂 質 20.1 g カルシウム 192 mg
07 （ 金 ）	パンズ ガーリックスープ 豆腐ハンバーグ 粉ふき芋 ほうれん草ときのごソテー	じゃがいも、強力粉、米、パン粉、ショートニング、なたね油、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉（もも）、ベーコン	ほうれん草、玉葱、人参、しめじ、かぶ、グリーンピース（冷凍）、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、ソース、食塩、ワイン（赤）、みりん、ドライイースト、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 ジュシー	エネルギー 483 kcal たんばく質 20.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 192 mg
08 （ 土 ）	ハヤシライス じゃがいもとブロッコリーのサラダ チーズ	米、じゃがいも、グラニュー糖、なたね油、油、片栗粉、マヨドレ	牛乳、豚肉（もも）、ベーコン	玉葱、ブロッコリー、人参、人参、しめじ、コーン、マッシュルーム	こどもブラウンルー、酢、ケチャップ、ソース、食塩	くだもの 牛乳 スティックパイ	エネルギー 518 kcal たんばく質 18.3 g 脂 質 23.0 g カルシウム 238 mg
10 （ 月 ）	黒糖ロール ポトフ マカロニサラダ バナナ	黒糖ロール、さつまいも、じゃがいも、米、マカロニ、マヨドレ、なたね油、粉糖	牛乳、ウインナー、ハム、きな粉	バナナ、玉葱、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、人参、かぶ、ミックスベジタブル、セロリー	酢、食塩、無添加コンソメ	ビスケット 牛乳 ねったぼ	エネルギー 527 kcal たんばく質 16.6 g 脂 質 22.3 g カルシウム 174 mg
11 （ 火 ）	豚丼 もやしチャンプル 呉汁 野菜ジュース	米、小麦粉、しらたき、三温糖、片栗粉、ごま油、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚肉（もも）、大豆（ゆで）、絹ごし豆腐、ウインナー、みそ	野菜ジュース、玉葱、人参、もやし、大根、えのきだけ、ねぎ、ごぼう、かぼちゃ、ピーマン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 南瓜蒸しパン	エネルギー 480 kcal たんばく質 20.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 248 mg
12 （ 水 ）	ごはん キーマカレー コールスローサラダ ヨーグルト	米、食パン、油	牛乳、牧場の朝、豚ひき肉、ベーコン、とろけるチーズ、ハム	玉葱、キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	ケチャップ、サンワールド、カレー粉	くだもの 牛乳 ピザトースト	エネルギー 514 kcal たんばく質 17.9 g 脂 質 17.2 g カルシウム 268 mg
13 （ 木 ）	さつま芋ごはん すまし汁 さんまの塩焼き 味噌きんぴら 小松菜のお浸し	米、さつまいも、三温糖、小麦粉、ごま油、粉糖	牛乳、さんま、絹ごし豆腐、凍り豆腐、みそ	ごまつな、もやし、ごぼう、れんこん、えのき、人参、コーン缶、万能ねぎ	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	野菜ジュース 牛乳 凍り豆腐のショコラケーキ	エネルギー 522 kcal たんばく質 23.6 g 脂 質 23.6 g カルシウム 293 mg
14 （ 金 ）	麦ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ風 南瓜のグラッセ ほうれん草ともやしのナムル	米、押麦、片栗粉、米粉、なたね油、三温糖、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、こしあん（生）、みそ、油揚げ	かぼちゃ、もやし、ほうれん草、大根、コーン缶、ねぎ、人参、りんご、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	チーズ 牛乳 小豆のソフトクッキー	エネルギー 471 kcal たんばく質 20.0 g 脂 質 15.0 g カルシウム 198 mg
15 （ 土 ）	焼きうどん 大根とツナの和え物 コーンスープ	茹でうどん（塩分なし）、米粉、グラニュー糖、なたね油、マヨドレ、片栗粉	牛乳、豚肉（もも）、ツナ油漬缶、アーモンドフールド、かつお節	大根、玉葱、クリームコーン缶、キャベツ、きゅうり、人参、ブルーベリージャム、もやし、ピーマン、レモン果汁、万能ねぎ	しょうゆ、酢、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 ブルーベリーマフィン	エネルギー 513 kcal たんばく質 15.8 g 脂 質 21.7 g カルシウム 189 mg
17 （ 月 ）	ひじき納豆ごはん 青梗菜とキノコのソテー 三平汁 ミルクチップ	米、白玉粉、じゃがいも、ミルクチップ、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、納豆、さけ、粉チーズ、ハム、しらす干し、油揚げ、かつお節	チンゲンサイ、人参、えのき、玉葱、大根、まいたけ、しめじ、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 458 kcal たんばく質 21.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 308 mg
18 （ 火 ）	麦ごはん けんちん汁 味噌豚 太切り人参の和風サラダ 茹でカリフラワー・ブロッコリー	米、押麦、マヨドレ、さつまいも、グラニュー糖、焼ふ、ごま油、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、無塩バター、木綿豆腐、みそ	人参、ブロッコリー、はくさい、大根、カリフラワー、ごぼう、万能ねぎ、焼きのり、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 おふラスク	エネルギー 483 kcal たんばく質 17.8 g 脂 質 24.4 g カルシウム 181 mg
19 （ 水 ）	ミートソーススパゲティ ツナとコーンのサラダ ショア	スパゲティ、小麦粉、三温糖、なたね油、油	ショア、牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵	ホールトマト缶詰、玉葱、キャベツ、人参、大根、コーン缶、きゅうり、ブロッコリー、ピーマン、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、ソース、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 マーラーカオ	エネルギー 522 kcal たんばく質 22.4 g 脂 質 12.7 g カルシウム 822 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 かれいの煮つけ ふかし芋 ほうれん草のお浸し	米、小麦粉、さつまいも、押麦、三温糖、ショートニング、なたね油	牛乳、かれい、生揚げ、みそ	ほうれんそう、はくさい、もやし、玉葱、コーン缶、干しぶどう、しょうが	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 スコーン	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.1 g カルシウム 222 mg
21	食パン クリームシチュー 春雨サラダ 乾燥プルーン	食パン、米、じゃがいも、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、しらす干し（半乾燥）、ハム、無塩バター	玉葱、プルーン（乾）、人参、クリームコーン缶、きゅうり、もやし、フロッキー、たかな（たかな漬）	サンワールド ホワイトルウ、酢、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	野菜ジュース 牛乳 高菜とじゃこのごはん	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.2 g カルシウム 214 mg
22	麻婆丼 凍り豆腐の煮物 わかめの中華スープ	米、小麦粉、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、凍り豆腐、みそ	人参、ねぎ、えのき、干しぶどう、グリーンピース（冷凍）、しいたけ、わかめ（乾）、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、ヤマキだしの素、食塩	くだもの 牛乳 蒸しパン	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.6 g カルシウム 253 mg
25	麦ごはん 干切りすまし汁 ししゃもの甘辛焼き さつま芋の味噌煮 きゃべつのおかか和え	米、さつまいも、水あめ、押麦、三温糖	牛乳、ししゃも、きな粉、みそ、かつお節	キャベツ、きゅうり、人参、ねぎ、えのき、切干大根	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	クッキー 牛乳 きなこ棒	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 12.6 g カルシウム 335 mg
26	ドッグロール キャロットラペ 鶏肉のBBQ焼き バイクドポテト 白菜とベーコンのスープ	ロイヤルロール、じゃがいも、米、なたね油、三温糖、メープルシロップ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉（もも）、ツナ油漬缶、ベーコン	人参、はくさい、玉葱、きゅうり、えのき、たけのこ（ゆで）、干しぶどう、グリーンピース（冷凍）、干椎茸、にんにく、あおのり	酢、しょうゆ、ケチャップ、ワイン（白）、ソース、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 中華おこわ風ごはん	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.2 g カルシウム 154 mg
27	ごはん ボークカレー きのこサラダ オレンジ	米、コーンフロスト、じゃがいも、なたね油	牛乳、豚肉（もも）、ベーコン	オレンジ、玉葱、キャベツ、人参、きゅうり、フロッキー、コーン缶、えのき、まいたけ、しいたけ	サンワールド カレールウ、酢、ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉	ジョア 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 464 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.0 g カルシウム 168 mg
28	麦ごはん みそ汁 凍り豆腐のひき肉蒸し にんじんのうま煮 蓮根のマヨネーズ和え	米、食パン、押麦、マヨドレ、片栗粉、三温糖、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、凍り豆腐、みそ	人参、れんこん、コーン缶、キャベツ、しめじ、えのき、玉葱、干椎茸、万能ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだしの素	チーズ 牛乳 ツナサンド	エネルギー 454 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 199 mg
29	麦ごはん すまし汁 豚肉の胡麻焼き 里芋煮 もやしの甘酢和え	米、さといも、押麦、三温糖、砂糖、焼酎	牛乳、豚肉、クリームチーズ、ごま	もやし、人参、コーン缶、えのき、ブルーベリージャム、ねぎ、いちごジャム、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.8 g カルシウム 189 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＜柿・バナナ・オレンジ＞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Instagramに掲載しますのでご覧ください。

☆☆☆食事マナーを意識しましょう☆☆☆

栄養士 大瀬戸恵利

食事前後の挨拶、食事時の立ち歩き、スプーン・お箸や食器の取り扱い、おしゃべりやおふざけについて…などなど、食事のマナーにはいろいろなものがありますね。お行儀のためというイメージが強い食事マナーですが、実は子どもたちの安全を守る上でもとても大切なものだということを意識されたことはあるでしょうか。食事時の立ち歩きやおふざけ、度の過ぎたおしゃべりは窒息につながる恐れがあります。また、スプーンやフォーク・お箸などを正しく扱わないことで怪我につながる可能性も…。食事が楽しい時間になることは大切ですが、こどもたちの安全を守るためにも、食事マナーをしっかりと伝えていきたいものですね（*’▽’）

園では手指の機能がしっかり発達した頃からお箸の使用を開始します。今年度は11月にひかりさんでお箸の食育を行い、準備が整った子から使用開始予定です。お箸の使い方だけでなくマナーのお話もする予定なので食育後には、ぜひご家庭でお話を聞いてみてくださいね♪



～今年度初めて使用する食材～
・さんま ・カリフラワー

