

日	曜	献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする
1	水	ほうとううどん ★山梨県 ししゃも竜田揚げ(1・2歳児白身魚) ブロッコリーごま酢和え カップヨーグルト	牛乳 二種おにぎり (鮭・しらす青菜)	豚肉、油揚げ、みそ、かつお節、ししゃも ちくわ、牛乳、ヨーグルト、鮭、しらす	うどん、砂糖、ごま、米、油、ごま油	かぼちゃ、人参、大根、ごぼう、干しいたけ ねぎ、ブロッコリー、小松菜
2・16	木	ごはん すき焼き風煮 小松菜納豆和え 石狩汁 ★北海道	牛乳 バニラいちごケーキ	豚肉、かつお節、納豆、鮭、牛乳、みそ 豆腐、バニラアイス	米、白滝、砂糖、じゃがいも、蒸しパンミックス ごま	玉ねぎ、白菜、人参、しめじ、小松菜、もやし きゃべつ、コーン、冷凍いちご
4・18	土	マーボーラーメン 生揚げのかりんとう揚げ みかん缶	牛乳 ツナサンド	豚肉、豆腐、みそ、生揚げ、ツナ、牛乳	中華麺、油、砂糖、ごま油、さつまいも ごま、パン、ノンエッグマヨネーズ	人参、玉ねぎ、干しいたけ、みかん缶
6・20	月	オムライス 唐揚げボリュームサラダ チンゲン菜スープ みかん	牛乳 レーズンパン粉クッキー	卵、ベーコン、鶏肉、かつお節、牛乳	米、バター、油、砂糖、ごま油、小麦粉 パン粉	玉ねぎ、マッシュルーム、きゃべつ、もやし きゅうり、コーン、チンゲン菜、みかん 人参
7・21	火	おいもごはん 松風焼き 白菜おかか和え けんちん汁 ★神奈川県	牛乳 アップルパイ	鶏肉、豚肉、豆腐、卵、みそ、かつお節 牛乳	米、ごま、パン粉、砂糖、ごま油、パイ生地 さつまいも	玉ねぎ、白菜、人参、しめじ、ごぼう、大根 りんご
8・22	水	さつまいもパン シーフードグラタン みそドレッシングサラダ コーンスープ 牛乳	お茶 麩ラスク バナナ	鮭、えび、牛乳、チーズ、生クリーム 鶏肉、みそ、ハム、卵、牛乳	パン、油、バター、小麦粉、パン粉、マカロニ ごま、麩、ごま油	玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、ブロッコリー ピーマン、きゃべつ、人参、コーン、バナナ
9・30 手作りふりかけ	木	ごはん 鯖の塩焼き 小松菜のり酢和え 肉じゃが きゃべつみそ汁	牛乳 肉まん	鯖、豚肉、かつお節、みそ、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、白滝、油、肉まん	小松菜、もやし、コーン、玉ねぎ、人参 きゃべつ
10・24	金	とんこつラーメン ★福岡県 切干大根春巻き フルーツ盛合せ	牛乳 メープルトースト	豚肉、かまぼこ、豆乳、かつお節、ツナ 牛乳	中華麺、油、砂糖、ごま、春巻き皮、春雨 ごま油、食パン、バター、メープルシロップ	もやし、きゃべつ、きくらげ、ひじき 切干大根、バナナ、みかん、りんご、人参
11・25	土	かぼちゃクリームサンド ポトフ マカロニサラダ 牛乳	お茶 チャーハン	チーズ、鶏肉、ウインナー、牛乳、ハム 卵	パン、砂糖、油、じゃがいも、マカロニ ノンエッグマヨネーズ、米	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゃべつ、いんげん ブロッコリー、コーン、きゅうり、ねぎ
13・27	月	あんかけ焼きそば 大根と生揚げそぼろ煮 春雨スープ	牛乳 バナナケーキ	豚肉、なると、生揚げ、鶏肉、かつお節 豆腐、卵、牛乳	焼きそば麺、油、ごま油、砂糖、春雨 蒸しパンミックス	たけのこ、しめじ、きゃべつ、人参、もやし チンゲン菜、きくらげ、大根、いんげん ねぎ、バナナ
14・28	火	キャロットロールパン いちごジャム タンドリーチキン じゃがいもとしめじソテー ジュリアンスープ 牛乳	お茶 ライスコロッケ りんご	鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、豚肉、卵 かつお節、牛乳、チーズ	パン、いちごジャム、じゃがいも、油、バター 米、パン粉	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、きゃべつ、大根 コーン、りんご
15 七五三	水	赤飯 エビフライ ツナサラダ 紅白はんぺん汁 バイクドポテト	乳酸菌飲料 お祝いケーキ	えび、ツナ、はんぺん、豆腐、かつお節 牛乳	米、もち米、ごま、油、じゃがいも、乳酸菌飲料 ノンエッグマヨネーズ、砂糖、パン、小麦粉 ホイップクリーム、チョコスプレー、パン粉	ブロッコリー、れんこん、人参
17	金	ハヤシライス チョレギサラダ 白菜とベーコンスープ みかん	牛乳 マシュマロサンド ラムネ	豚肉、生クリーム、ベーコン、牛乳	米、砂糖、油、じゃがいも、バター、小麦粉 ごま油、ごま、ラムネ、クラッカー、マシュマロ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ きゅうり、白菜、みかん
29 お誕生日	水	きのこピラフ 秋のポークトマトシチュー 白菜とりんごサラダ 乳酸菌飲料	牛乳 ココアマシュマロケーキ	ウインナー、豚肉、生クリーム、牛乳 卵	米、さつまいも、バター、ノンエッグマヨネーズ 乳酸菌飲料、蒸しパンミックス、マシュマロ 砂糖	しめじ、マッシュルーム、玉ねぎ、れんこん 人参、いんげん、白菜、りんご、きゅうり コーン
1 非常食体験の日 おやつのみ 対象：5歳児	水		牛乳 非常用ごはん		非常用ごはん 	
			塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
			*3歳未満児 1.7	474	20	17
			*3歳以上児 2	544	22	18

*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳がつきます。
※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。