



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳以上児	3歳未満児	
火	ごはん とりのつくねに こまつなのりあえ とんじる おれんじ	精白米/片栗粉/上白糖/★(冷)国産里芋乱切/★(冷)稲庭うどん/★サラダ油	★とりひき肉/きざみのり/★豚ばら1cm幅/★(冷)きざみ揚げ/★赤みそ/★白みそ/★牛乳/★豚もも1cm幅	玉葱/おろししょうが/★(冷)小松菜/はくさい/にんじん/だいこん/万能ねぎ/★オレンジ/キャベツ/青ピーマン	ぎゅうにゅう やきうどん  ちーず	E164- たんぱく質  脂質 食塩相当量	617 kcal 26.9 g 18.3 g 1.7 g	442 kcal 18.8 g 13.6 g 1.5 g
水	ごはん さげばたーしょうゆやき さばちや なすみそいため とふとろみじる かき	精白米/★無塩バター/★サラダ油/上白糖/★ごま油/片栗粉	★(冷)秋鮭切身(骨取り)/★豚ばら1cm幅/★赤みそ/★サイコロ豆腐/★(冷)きざみ揚げ/★プレーンヨーグルト/★スキムミルク	(冷)国産かぼちゃ40g/なす/玉葱/にんじん/青ピーマン/国産干椎茸35g/★(冷)種なし/バナナ/★国産黄桃缶立方形/国産リンゴ缶4カット	ふる一つよーぐると びすけつと  ぎゅうにゅう	E164- たんぱく質  脂質 食塩相当量	575 kcal 25.9 g 14.9 g 1.3 g	420 kcal 17.4 g 12.1 g 0.8 g
木	ごはん ごもくたまごやき まからにさらだ みそしる ばいん	精白米/★サラダ油/上白糖/★マカロニ/★食パン/★いりごま白/★無塩バター	★(冷)凍結全卵/★豚ひき肉/★スキムミルク/★無塩せき/★(冷)5mm幅5分/★(冷)きざみ揚げ/★カットわかめ/★赤みそ/★白みそ/★牛乳/★きな粉	国産干椎茸35g/にんじん/きゅうり/玉葱/パインアップル	ぎゅうにゅう ごまきなことーすと  ちーず	E164- たんぱく質  脂質 食塩相当量	627 kcal 23.7 g 22.6 g 1.6 g	441 kcal 17.1 g 16.8 g 1.4 g
金	ごはん まーぼーどうふ さんしょくなむる ちゅうかすーぶ ばなな	精白米/★サラダ油/上白糖/片栗粉/★ごま油/★いりごま白/★さつまいも/★無塩バター	★サイコロ豆腐/★豚ひき肉/★赤みそ/★(冷)アツパル水煮/★(冷)凍結全卵/★無塩せき/★5cm幅色紙/★牛乳/★減塩かつお/★牛乳/★スキムミルク	長ねぎ/国産干椎茸35g/おろししょうが/おろしにんにく/万能ねぎ/★(冷)ほうれん草/にんじん/りよく/とうもろやし/にら/バナナ	ぎゅうにゅう さつまいももち  ぎゅうにゅう	E164- たんぱく質  脂質 食塩相当量	623 kcal 22.9 g 20.7 g 1.7 g	461 kcal 17.0 g 15.9 g 1.3 g
月	わかめごはん たらのにつけ そえ いんげん ほうれんそうなつうあえ けんちんじる ばなな	精白米/上白糖/白すりごま/ながいも/★(冷)国産里芋乱切/★マカロニ/★無塩バター	(冷)骨なしたら切身/★(冷)ひきわり納豆/★サイコロ豆腐/★豚ばら1cm幅/★牛乳/★豚ひき肉/★バルメザンチーズ	おろししょうが(冷)ワゴン/★ほうれん草/にんじん/★(冷)きざみ揚げ/国産干椎茸35g/万能ねぎ/バナナ/★(冷)トマト/★パセリ/★レタ	ぎゅうにゅう みーとまかるに  ぎゅうにゅう	E164- たんぱく質  脂質 食塩相当量	602 kcal 30.1 g 13.4 g 1.8 g	425 kcal 19.8 g 10.2 g 1.1 g
火	ごはん わふうきのこはんばーぐ きやべつつなあえ みそしる ばいん	精白米/★パン粉/★サラダ油/上白糖/片栗粉/★ハタロー	★豚ひき肉/★牛乳/★(冷)アツパル水煮/★(冷)きざみ揚げ/★赤みそ/★白みそ/★牛乳	玉葱/ぶなしめじ/えのきたけ/にんじん/★キャベツ/★(冷)アツパル/★だいこん/万能ねぎ/パインアップル	ぎゅうにゅう ここああげばん  ちーず	E164- たんぱく質  脂質 食塩相当量	632 kcal 25.1 g 22.4 g 1.3 g	421 kcal 17.2 g 15.7 g 1.2 g
水	ほうとうふううどん ればーみそいため おれんじ	★(冷)稲庭うどん/上白糖/★サラダ油/精白米/★ごま油	★(冷)きざみ揚げ/★豚もも1cm幅/★(冷)みじん切/★白みそ/★(冷)アツパル水煮/★(冷)きざみ揚げ/★(冷)バラツと錦糸たまご/★無塩せき/★5cm幅色紙	だいこん/にんじん/はくさい/★(冷)国産かぼちゃ40g/★生しいたけ/★万能ねぎ/にら/玉葱/★オレンジ/青ピーマン	ぎゅうにゅう ちやーはん  ぎゅうにゅう	E164- たんぱく質  脂質 食塩相当量	607 kcal 24.7 g 18.8 g 2.1 g	444 kcal 17.7 g 14.0 g 1.6 g
木	ごはん とりのあつぷるそーす ひじきとあきやさいに みそしる ばなな	精白米/上白糖/さつまいも/★ごま油/★いりごま白/★食パン/★グラニュー糖/★無塩バター	★鶏もも20g/ひじき/★豚ひき肉/★サイコロ豆腐/★カットわかめ/★赤みそ/★白みそ/★牛乳	★おろしりんご/玉葱/にんじん/れんこん/★(冷)インゲン/バナナ	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと  ちーず	E164- たんぱく質  脂質 食塩相当量	615 kcal 27.4 g 16.1 g 1.5 g	442 kcal 19.7 g 12.5 g 1.3 g
金	ろーるばん ぼーくびーんず こーんさらだ こんそめすーぶ じょあ	★ハタロー/★じゃがいも/★(冷)サラダ油/上白糖/★マヨドレ/★やきくりころつけ	★大豆水煮/ゆでひよこまめ/★豚もも1cm幅/★(冷)アツパル水煮/★無塩せき/★ワウ5mm幅5分/★ジョア(マスカット)/★牛乳	にんじん/玉葱/★トマト缶/★パセリ/★(冷)ホルダー/★(冷)アツパル/★キャベツ	ぎゅうにゅう やきくりころつけ  ぎゅうにゅう	E164- たんぱく質  脂質 食塩相当量	627 kcal 27.4 g 25.1 g 1.4 g	401 kcal 19.3 g 16.7 g 1.1 g
火	カレーライス だいこんさらだ こんそめすーぶ おれんじ	精白米/★じゃがいも/★(冷)サラダ油/★キャズ/★(冷)上白糖/★ごま油/★ホッツ/★ケキミックス	★豚ばら1cm幅/★豚もも1cm幅/★スキムミルク/★(冷)アツパル水煮/★カットわかめ/★牛乳/★牛乳/★減塩かつお	玉葱/にんじん/★(冷)アツパル/★(冷)だいこん/★(冷)ほうれん草/ぶなしめじ/★オレンジ/★(冷)クリームコーン/★(冷)ホルダー	ぎゅうにゅう こーんばんけーき  ちーず	E164- たんぱく質  脂質 食塩相当量	638 kcal 22.5 g 24.6 g 2.0 g	456 kcal 16.5 g 18.1 g 1.6 g
水	ごはん さばのおやき そえ いんげん かぼちゃのそぼろあん ごじる ばなな	精白米/上白糖/片栗粉/★薄力粉/白玉粉	(冷)サバ切身(骨取り)/★かつお/★とりひき肉/★大豆水煮/★(冷)きざみ揚げ/★白みそ/★牛乳/★鶏ももこま切れ	(冷)インゲン/★(冷)国産かぼちゃ40g/★だいこん/にんじん/★万能ねぎ/★バナナ/★(冷)小松菜	ぎゅうにゅう すいとん  ぎゅうにゅう	E164- たんぱく質  脂質 食塩相当量	610 kcal 30.1 g 18.6 g 1.3 g	429 kcal 20.0 g 12.2 g 1.2 g
木	にんじんごはん とふのわふうぐらたん きやべつつなあえ こんそめすーぶ ばいん	精白米/★(冷)サラダ油/★無塩バター/★(冷)アツパル/★パン粉	★サイコロ豆腐/★とりひき肉/★牛乳/★スキムミルク/★白みそ/★バルメザンチーズ/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル	(冷)人参ペースト/★パセリ/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル	ぎゅうにゅう にしよくおにぎり  ちーず	E164- たんぱく質  脂質 食塩相当量	624 kcal 21.4 g 15.6 g 1.9 g	438 kcal 15.0 g 11.7 g 1.7 g
金	はんばーがー ぶろっこりーさらだ こんそめすーぶ しろぶどうじゅーす	★ハタロー/★パン粉/上白糖/★(冷)サラダ油/★コーン	★豚ひき肉/★牛乳/★無塩せき/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル	玉葱/★キャベツ/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル	ぎゅうにゅう チョコバナナパフェ うえはーす  ぎゅうにゅう	E164- たんぱく質  脂質 食塩相当量	631 kcal 23.7 g 28.2 g 1.3 g	453 kcal 16.0 g 19.4 g 0.9 g
月	ごはん こやうとうふいりたまごやき ほうれんそうえのきあえ みそしる ばなな	精白米/上白糖/★(冷)サラダ油/★食パン/★マヨドレ	★細切高野豆腐/★(冷)凍結全卵/★きざみのり/★(冷)きざみ揚げ/★赤みそ/★白みそ/★牛乳/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル	国産干椎茸35g/にんじん/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル	ぎゅうにゅう つなとーすと  ぎゅうにゅう	E164- たんぱく質  脂質 食塩相当量	608 kcal 23.9 g 18.8 g 1.8 g	448 kcal 17.4 g 14.1 g 1.4 g
火	じゃこすばげていー ほしのころつけ こんそめすーぶ ばいん	★ミニパケティ/★無塩バター/★(冷)サラダ油/精白米	(冷)減塩しらす/★無塩せき/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル	ぶなしめじ/国産マッシュルーム/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル/★(冷)アツパル	ぎゅうにゅう こんぶごはん  ちーず	E164- たんぱく質  脂質 食塩相当量	617 kcal 22.3 g 18.9 g 2.0 g	408 kcal 15.6 g 13.1 g 1.7 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳以上児	3歳未満児
23	ごはん みーとろーふ そえ ぶろっこりー こーるすーさらだ こんめすーぶ おれんじ	精白米/★パン粉 /★マヨドレ/★薄 力粉/黒砂糖	★豚ひき肉/★牛乳 /★無塩せき 0-20mm幅スライス/ ★無塩せき(冷)ナ5mm幅 スライス/★牛乳/★ス キムミルク	玉葱(冷) ミックスパプリ(冷) アロココ/キャベツ/ にんじん(冷) ホロン(冷)ほうれ ん草/★オレンジ	ぎゅうにゅう こくとむしばん  ぎゅうにゅう	たんぱく質 25.5 g  脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.3 g	628 kcal 450 kcal 17.9 g 14.4 g 1.0 g
24	たきこみごはん かじかかれーつつあげ そえ ばぶりが にんじんさらだ みそしる やさしいゆーす	精白米/片栗粉/★ サラダ油/上白糖 /★ごまロール	★(冷)きざみ揚げ /★イソマルク水煮 /★赤みそ/★白み そ/★牛乳	にんじん(冷)ささ がきごぼう/おろし しょうが/赤ピーマ ン(冷)ほうれん草 /なす/玉葱/万能 ねぎ	ぎゅうにゅう ごまろーる  ちーず	たんぱく質 24.6 g  脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.9 g	609 kcal 430 kcal 15.9 g 12.6 g 1.5 g
25	ごはん すきやきふうに さつまいものきんぴら すましじる ばなな	精白米/白滝5cm/ 上白糖/さつまいも /★サラダ油/★白 玉麩/★薄力粉	★豚ばら1cm幅/★豚 もも1cm幅(冷)すこ やかかまぼこ/★焼 き豆腐/カットわか め/★牛乳	玉葱/にんじん/長 ねぎ(冷)グリーン ピース/青ピーマン /万能ねぎ/バナナ /国産リコゲイカ	ぎゅうにゅう りんごはるまき  ぎゅうにゅう	たんぱく質 20.8 g  脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.3 g	631 kcal 443 kcal 14.4 g 14.3 g 0.9 g
28	さつまいもごはん いり豆腐 かみかみさらだ みそしる ぱいん	精白米/さつまいも /★サラダ油/上白 糖/★マヨドレ/★ (冷)国産里芋乱切/ ながいも	★もめん豆腐/★豚ひ き肉/★無塩せき 0-20mm幅スライス/ (冷)きざみ揚げ/★赤 みそ/★白みそ/★牛 乳/★(冷)凍結全卵 /★豚ばら1cm幅/★ス キムミルク	にんじん/国産干椎茸 スライス/長ねぎ(冷) むぎ枝豆/おろしよ うが/（冷)ささがき ごぼう/（冷)ほうれ ん草/だいこん/万能 ねぎ/ハインアップル	ぎゅうにゅう とんべいやき  ぎゅうにゅう	たんぱく質 26.3 g  脂 質 23.9 g 食塩相当量 1.8 g	622 kcal 443 kcal 19.1 g 17.6 g 1.4 g
29	やさいらーめん じゃーまんぼてと ばなな	(冷)学給用食塩 ゼラチン/じゃがいも /★無塩バター/★ いちごジャム/★ ホットケーキミッ ク/★薄力粉	★豚ばら1cm幅(冷) すこやかなると巻 /★無塩せき 0-20mm幅スライス/ ★牛乳/★牛乳/★ス キムミルク	玉葱/にんじん/ りよくとうもろし /キャベツ(冷) ホロン/おろしに ん/パセリフレ ク/バナナ	ぎゅうにゅう いちこくつきー  ちーず	たんぱく質 19.8 g  脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.6 g	605 kcal 436 kcal 14.6 g 16.6 g 1.5 g
30	ごはん とりのりしおからあげ びーふんいため みそしる かるてつよーぐと	精白米/片栗粉/★ サラダ油/ビーフ ン/★白玉麩/★無塩 バター/上白糖	★鶏もも20g/青のり /★無塩せき0-20mm 幅スライス/★サイコロ豆 腐/カットわかめ/★ 赤みそ/★白みそ /★加熱3ヶ分/★牛 乳/★きな粉	青ピーマン/キャベ ツ/にんじん/長ね ぎ	ぎゅうにゅう きなこふ  ぎゅうにゅう	たんぱく質 26.7 g  脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.7 g	624 kcal 469 kcal 19.8 g 15.7 g 1.3 g
31	おばけおむらいす ちーずさらだ ばんぶきんすーぶ おれんじ	精白米/上白糖/★サ ラダ油/★無塩バター /★薄力粉/粉糖	★鶏ももこま切れ/★ (冷)オムライス用玉子 焼/★減塩かつおス /★無塩せき0-20mm幅 スライス/★牛乳/★牛乳 /★(冷)凍結全卵	玉葱(冷) ミックスパプリ/トマト ジュース/キャベツ/ にんじん(冷) ホロン(冷)うらご しかぼちゃ/パセリフ レーク/★オレンジ (冷)国産かぼちゃ40g	ぎゅうにゅう かぼちやまふいん  ちーず	たんぱく質 23.4 g  脂 質 23.7 g 食塩相当量 1.7 g	638 kcal 457 kcal 16.8 g 17.3 g 1.4 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー	619 kcal	タンパク質	24.8 g
3歳以上児	脂 質	20.3 g	食塩相当量	1.6 g
月平均栄養価	エネルギー	439 kcal	タンパク質	17.4 g
3歳未満児	脂 質	14.8 g	食塩相当量	1.3 g

※ 卵不使用のマヨドレを使用しています。

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

毎月、きりん組誕生月の子の好きなメニューを取り入れています ♪

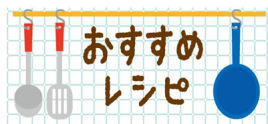
リクエストメニュー 29日	野菜ラーメン
---------------	--------

先生の好きな給食や得意料理など取り入れています☆ 詳しくはひよこ組前の食育ボードをご覧ください。

先生のおすすめメニュー 21日 31日	ほうれん草えのき和え オムライス
---------------------	------------------

じゃがいもほりやさつまいもほりでお世話になっている、中里農園の野菜を使っています。

中里農園の野菜	ピーマン なす
---------	---------



10月4日おやつ  
さつまいももち

(子ども4人分)

さつまいも	160g
牛乳	12ml
砂糖	8g
バター	4g
片栗粉	12g
スキムミルク	4g

(作り方)

- ①さつまいもを一口大に切って、やわらかくゆでる。
- ②いもをつぶして、他の材料をすべて入れて混ぜ合わせる。  
牛乳はかたさをみながら加える。
- ③丸めて真ん中をつぶす。
- ④180℃のオーブンで10分焼く。

オーブンの代わりに、  
フライパンやホットプレートで焼くこともできます☆