

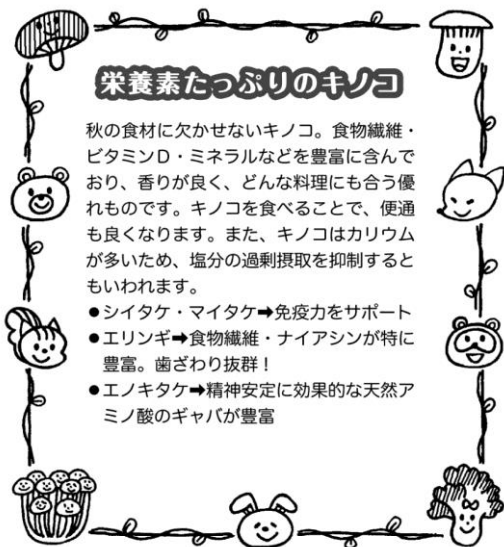
日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 火	カイザーゼンメル(幼) 牛乳パン(乳) かぶスープ ポークビーンズ	ドライカレー(非常食) 麦茶 柿	ロールパン/三温糖 サラダ油/じゃがいも 水稲穀粒(精白米)	ベーコン/豚ひき肉 大豆/牛乳	かぶ/玉ねぎ トマト缶/グリーンピース 柿	にゅうめん 牛乳
2 ／ 水	ごはん すまし汁(玉ねぎ・豆腐) 魚の味噌煮 ごまあえ	ももとぶどうの寒天 牛乳 リッツ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま/リッツ	かつお節/木綿豆腐 ★さば(幼) かれい(乳)/みそ てんぐさ/牛乳	玉ねぎ/しょうが ほうれんそう/もやし にんじん/ぶどうジュース もも缶	チャーハン 牛乳
3 ／ 木	塩ラーメン ささみのマヨ醤油和え チーズ	鮭おにぎり 麦茶 りんご	中華めん(生)/三温糖 ごま油/マヨネーズ 水稲穀粒(精白米)	豚もも肉/ささみ 生揚げ/チーズ/鮭	もやし/キャベツ にんじん/にんにく しょうが/ほうれん草 りんご	ぞうすい 牛乳
4 ／ 金	きのこごはん みそ汁(あおさ・小葱) チキンの照り焼き 切干大根煮付け	ごまのカップケーキ 牛乳 オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖/サラダ油 薄力粉/バター/ごま	油揚げ/あおさ/みそ かつお節/鶏もも肉 牛乳	生しいたけ/しめじ えのきたけ/にんじん 小葱/切干大根 いんげん/オレンジ	うどん 牛乳
5 ／ 土	中華風そぼろ丼 中華風スープ キャベツサラダ	クッキー 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米)/三温糖 かたくり粉/サラダ油 ごま油/マヨネーズ 薄力粉/バター	豚ひき肉	玉ねぎ/グリーンピース だいこん/しめじ とうもろこし缶 キャベツ/きゅうり 果物	おにぎり 牛乳
7 ／ 月	ふりかけごはん すまし汁(麩・大根) 鶏のから揚げ ひじき煮	大学芋 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) 焼きふ ごま/サラダ油/三温糖 さつまいも	かつお節/鶏もも肉 干ひじき 油揚げ/牛乳	だいこん/しょうが にんじん いんげん/★バナナ	ぞうすい 牛乳
8 ／ 火	バターロール キャベツスープ ラザニア ブロッコリーサラダ	ケーキ(幼) マフィン(乳) 麦茶	ロールパン/サラダ油 かたくり粉 ぎょうざの皮/三温糖 ごま油 ショートケーキ(幼)	豚ひき肉/クリーム チーズ	キャベツ とうもろこし缶/玉ねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー	にゅうめん 牛乳
9 ／ 水	ごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ) かじきのおろし煮 切り昆布煮付け	おふのラスク 牛乳 りんご	水稲穀粒(精白米) かたくり粉/三温糖 サラダ油/焼きふ バター	木綿豆腐/かつお節 みそ/かじき/刻み昆布 焼き竹輪/牛乳	玉ねぎ/だいこん にんじん/いんげん りんご	おにぎり 牛乳
10 ／ 木	スパゲティナポリタン コンソメスープ さつまいもサラダ	中華ごはん 麦茶 柿	スパゲティ/サラダ油 さつまいも/マヨネーズ 水稲穀粒(精白米) 三温糖/ごま油	豚もも肉/チーズ	玉ねぎ/ピーマン にんじん/だいこん きゅうり/しめじ ねぎ/しょうが/柿	ぞうすい 牛乳
11 ／ 金	ピピン丼 中華風わかめスープ 春雨サラダ	ココア蒸しパン 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) 三温糖/ごま油 ごま/はるさめ/薄力粉 サラダ油	豚ひき肉/みそ わかめ/ハム/牛乳	ほうれんそう/にんじん もやし/しょうが ねぎ/きゅうり/★バナナ	チャーハン 牛乳
12 ／ 土	ゆかりごはん 野菜スープ マーボ茄子	マカロニきな粉あえ 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) サラダ油/三温糖 かたくり粉/マカロニ	豚ひき肉/きな粉	にんじん/えのきたけ なす/青ピーマン にんにく しょうが/ねぎ/果物	おにぎり 牛乳
15 ／ 火	カイザーゼンメル(幼) 牛乳パン(乳) かぶスープ ポークビーンズ	ドライカレー(非常食) 麦茶 柿	ロールパン/三温糖 サラダ油/じゃがいも 水稲穀粒(精白米)	ベーコン/豚ひき肉 大豆/牛乳	かぶ/玉ねぎ トマト缶/グリーンピース 柿	にゅうめん 牛乳
16 ／ 水	ごはん すまし汁(玉ねぎ・豆腐) 魚の味噌煮 ごまあえ	ももとぶどうの寒天 牛乳 リッツ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま/リッツ	かつお節/木綿豆腐 ★さば(幼) かれい(乳)/みそ てんぐさ/牛乳	玉ねぎ/しょうが ほうれんそう/もやし にんじん/ぶどうジュース もも缶	チャーハン 牛乳
17 ／ 木	塩ラーメン ささみのマヨ醤油和え チーズ	鮭おにぎり 麦茶 りんご	中華めん(生)/三温糖 ごま油/マヨネーズ 水稲穀粒(精白米)	豚もも肉/ささみ 生揚げ/チーズ/鮭	もやし/キャベツ にんじん/にんにく しょうが/ほうれん草 りんご	ぞうすい 牛乳
18 ／ 金	きのこごはん みそ汁(あおさ・小葱) チキンの照り焼き 切干大根煮付け	ごまのカップケーキ 牛乳 オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖/サラダ油 薄力粉/バター/ごま	油揚げ/あおさ/みそ かつお節/鶏もも肉 牛乳	生しいたけ/しめじ えのきたけ/にんじん 小葱/切干大根 いんげん/オレンジ	うどん 牛乳

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			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	
19 ／ 土	中華風そぼろ丼 中華風スープ キャベツサラダ	クッキー 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米)／三温糖 かたくり粉／サラダ油 ごま油／マヨネーズ 薄力粉／バター	豚ひき肉	玉ねぎ／グリーンピース だいこん／しめじ とうもろこし缶 キャベツ／きゅうり 果物	おにぎり 牛乳
21 ／ 月	ふりかけごはん すまし汁(麩・大根) 鶏のから揚げ ひじき煮	大学芋 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) 焼きふ ごま／サラダ油／三温糖 さつまいも	かつお節／鶏もも肉 干ひじき 油揚げ／牛乳	だいこん／しょうが にんじん いんげん／★バナナ	ぞうすい 牛乳
23 ／ 水	ごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ) かじきのおろし煮 切り昆布煮付け	おふのラスク 牛乳 りんご	水稲穀粒(精白米) かたくり粉／三温糖 サラダ油／焼きふ バター	木綿豆腐／かつお節 みそ／かじき／刻み昆布 焼き竹輪／牛乳	玉ねぎ／だいこん にんじん／いんげん りんご	おにぎり 牛乳
24 ／ 木	スパゲティナポリタン コンソメスープ さつまいもサラダ	中華ごはん 麦茶 柿	スパゲッティ／サラダ油 さつまいも／マヨネーズ 水稲穀粒(精白米) 三温糖／ごま油	豚もも肉／チーズ	玉ねぎ／ピーマン にんじん／だいこん きゅうり／しめじ ねぎ／しょうが／柿	ぞうすい 牛乳
25 ／ 金	ビビンバ丼 中華風わかめスープ 春雨サラダ	ココア蒸しパン 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) 三温糖／ごま油 ごま／はるさめ／薄力粉 サラダ油	豚ひき肉／みそ わかめ／ハム／牛乳	ほうれんそう／にんじん みそ／しょうが ねぎ／きゅうり／★バナナ	チャーハン 牛乳
26 ／ 土	ゆかりごはん 野菜スープ マーボ茄子	マカロニきな粉あえ 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) サラダ油／三温糖 かたくり粉／マカロニ	豚ひき肉／きな粉	にんじん／えのきたけ なす／青ピーマン にんにく しょうが／ねぎ／果物	おにぎり 牛乳
28 ／ 月	納豆ごはん すまし汁(大根・ねぎ) 味噌入り和風ハンバーグ ビーフンソテー	かぼちゃドーナツ 牛乳 りんご	水稲穀粒(精白米) 三温糖／パン粉 サラダ油／マヨネーズ ごま油／薄力粉／粉糖	挽きわり納豆／かつお節 こんぶ／鶏ひき肉／みそ スキムミルク／牛乳	だいこん／ねぎ 椎茸／玉ねぎ にんじん／ピーマン かぼちゃ／りんご	ぞうすい 牛乳
29 ／ 火	牛乳パン チンゲンサイスープ 鶏肉のトマトクリーム煮 大根サラダ	ソース焼きそば 牛乳 オレンジ	ロールパン／マカロニ サラダ油／バター 薄力粉／三温糖 蒸し中華めん／白ごま	鶏もも肉／クリーム ツナ缶／豚もも肉 あおのり／牛乳	チンゲン菜／玉ねぎ マッシュルーム／だいこん きゅうり／キャベツ もやし／にんじん オレンジ	おにぎり 牛乳
30 ／ 水	ごはん みそ汁(えのき、小松菜) 鮭のマヨネーズ焼き ごまあえ	えいようかん(非常食) 麦茶 せんべい	水稲穀粒(精白米) マヨネーズ／ごま 三温糖／ようかん せんべい	かつお節／みそ／鮭	こまつな／えのきたけ 玉ねぎ／マッシュルーム とうもろこし缶 ほうれんそう／もやし にんじん	にゅうめん 牛乳
31 ／ 木	カレーうどん ちくわの磯部揚げ ポイルじゃがいも	かぼちゃの スノーボールクッキー 牛乳 バナナ	うどん(ゆで)／サラダ油 薄力粉／じゃがいも バター／粉糖	豚もも肉／かつお節 焼き竹輪／あおのり スキムミルク／牛乳	玉ねぎ／にんじん ほうれんそう かぼちゃ／★バナナ	ぞうすい 牛乳

☆乳児クラスは9時の水分補給で牛乳がでます
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります
 ☆8日はお誕生日会です

エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)

幼児	539	17.9	16.2
乳児	483	16.5	15.7



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



今月は非常食の
 ★ドライカレー★えいようかん
 の期限が近いのでおやつで使用します。