

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育補食	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子を ととのえる			
1	木	<都民の日>長時間タイプのみ ご飯 たららの甘酢あんかけ おひたし きのこ豆腐のスープ オレンジゼリー	ホキ 削り節 鶏肉 豆腐 セラチン 寒 天	米 片栗粉 薄力粉 砂糖 こんにゃく 揚げ油 サラダ油	にんじん 青ピーマン 赤 ピーマン こまつな 玉葱 なす もやし ごぼう だい こん 椎茸 しめじ えのき だけ ねぎ オレンジ	316	じゃがバター 牛乳	130
2	金	ぶどうパン 鶏肉のバジル焼き マッシュポテト ミネストローネ りんごゼリー	鶏肉 ベーコン 豚 肉 セラチン 牛乳	パン じゃがいも マカロニ 砂糖 パ ター サラダ油	にんじん トマト ハセリ にんにく 玉葱 セロリー キャベツ りんごジュース	371	おかかおにぎり 牛乳	158
5	月	<運動会代休>長時間タイプのみ ご飯 ちくわチーズの磯風味揚げ 切り干し大根の煮物 けんちん汁 ブルーン	焼き竹輪 たまご さつま揚げ 油揚 げ 豆腐 チーズ 青 のり	米 薄力粉 砂糖 さ といち こんにゃ く サラダ油 こま 油	にんじん さやえんどう 切干しだいこん ごぼう だいこん ねぎ アルーン	328	オレンジキャロ ット蒸しパン 牛乳	156
6	火	ひじきご飯 だし巻き卵 菊花おひたし みそ汁 小豆ミルクゼリー	鶏肉 油揚げ たま ご 白みそ 赤みそ セラチン 小豆 ひ じき 寒天 牛乳	米 砂糖 じゃがい も	にんじん さやえんどう こまつな ほくさい きく の花 だいこん なす	310	二色サンド 牛乳	122
7	水	<おやつ>マカロニきな粉	きな粉	マカロニ 砂糖		55		
		菜飯 とうふとひじきのやわらか揚げ 秋野菜のごまみそ和え すまし汁 巨峰	豆腐 たまご 生 白みそ 豆腐 かま ぼ こひじき 昆布 きなこ	米 ながいも 砂糖 でんぶん さとい ち ぎんなん 米油 白こま	こまつな にんじん かぼ ちゃ さやいんげん 糸 つぼ しょうが ねぎ な す しめじ 巨峰	296	焼きそば 牛乳	154
8	木	玄米入りごはん 太刀魚の香味ソースかけ 芋きんぴら とうふと野菜のあんかけ汁 梨	たちお 豆腐	米 玄米 でんぶ ん 砂糖 じゃがい も 揚げ油 こま油 サ ラダ油 白こま	にんじん さやいんげ ん ねぎ しょうが ごぼう 干 し椎茸 もやし なし	373	バナナケーキ 牛乳	210
9	金	なすとチキンのトマトソーススパゲティ ピーンズサラダ スイートポテト 牛乳	ベーコン 鶏肉 枝 豆 大豆 ひよこま め たまご 牛乳 生 クリーム	スパゲッティ 砂 糖 さつまいも オ リーブ油 サラダ 油 パター	トマト にんじん ブロッ コリー にんにく マッ ッシュルーム しめじ な す きゅうり だいこん ホ ールコーン 玉葱	457	わかめおにぎり 牛乳	152
13	火	ハヤシライス にんじんツナサラダ アセロラゼリー 牛乳	牛肉 ツナ セラチ ン 牛乳	米 薄力粉 砂糖 パ ター 白こま サラ ダ油	トマト にんじん トマト コリー にんにく マッ ッシュルーム しめじ な す きゅうり だいこん ホ ールコーン 玉葱	453	ふかし芋 牛乳	131
14	水	<おやつ>チーズパン		パン		80		
		ゆかりごはん 鮭フライ ちくわと野菜の黒ゴマきなこ和え さつま汁 みかん	生さげ たまご 竹輪 粉 さつま揚げ 豆腐 きなこ	米 薄力粉 卵 粉 砂糖 米油 黒こ ま	ゆかり にんじん ほく さい こまつな キャベツ 干 し椎茸 だいこん ねぎ れ んこん みかん	340	ソーセージ マフィン 牛乳	174
15	木	玄米入りごはん 豚肉の生姜炒め りいもの煮っ転がし とうふのみそ汁 カルピスかん	豚肉 削り節 豆腐 油揚げ 白みそ 赤 みそ 寒天 カルピ ス	米 玄米 さとい ち 砂糖 サラダ油 こ ま油	こまつな 玉葱 もやし しょうが だいこん ねぎ	377	うどん 梨	134
16	金	<創立記念日>長時間タイプのみ 二色ごはん もやしとコーンのおひたし 秋の里汁 ヨーグルト	鶏肉 たまご 削り 節 豆腐 ヨーグル ト	米 砂糖 さとい ち でんぶん サラ ダ油	にんじん さやいんげ ん こまつな しょうが 玉葱 もやし ホールコーン 干 し椎茸 えのき だい こん ねぎ	413	せんべい みかん	113
19	月	まごわやさしい給食 栗とささげのおこわ さんまの生姜煮 フロッコリーとれんこんの昆布和え きのこことさつま芋のみそ汁 柿	さんま 削り節 油 揚げ 白みそ 赤み そ ひじき	米 もち米 ささげ 砂糖 さつまいも くり 黒こま	にんじん 万能ねぎ しょう が ねぎ キャベツ しめ じ 生椎茸 エリンギ え のき だけ かき	363	シリアルバー 牛乳	135
20	火	カレーうどん 押し麦のサラダ りんごヨーグルト 牛乳	豚肉 蒸し かまぼ こ 牛乳 ヨーグル ト	うどん でんぶ ん 麦 砂糖 サラダ油	にんじん ほうれんそう 赤ピーマン 玉葱 ねぎ れ んこん きゅうり コー ンりんごレモン	310	鮭おにぎり 牛乳	171
21	水	<おやつ>みたらし団子		白玉粉 砂糖 でん ぶん		96		
		中華丼 大根の甘酢漬け タピオカココナッツミルク 野菜ジュース	豚肉 生さげ いか すり卵 牛乳	米 砂糖 でんぶ ん タピオカ 砂糖 サ ラダ油 こま油	にんじん 字ジゲンツァイ しょうが にんにく たけ のこ 椎茸 ほくさい だい こん ココナッツミルク 野菜ジュース	361	きなこ揚げパン 牛乳	167
22	木	ご飯 揚げ出し豆腐 こんにゃくのおかか煮 つみれ汁 巨峰	木綿豆腐 削り節 すけ とうたらす り身 まいわしす り身 たまご 赤み そ 白みそ	米 でんぶん 砂糖 こんにゃく 米油 サラダ油 こま油	にんじん こまつな えの き けし しめじ しょうが ねぎ ごぼう だいこん 巨 峰 (大粒)	322	ハイクドポテト 牛乳	103
23	金	野菜の甘辛ごはん かじきの麦味噌焼き 肉じゃが かき玉汁 角切り梨ゼリー	めかじき みそ 豚 肉 豆腐 たまご セ ラチン わかめ 寒 天	米 麦 しらたき じゃがいも 砂糖 でんぶん 砂糖 サ ラダ油	さやいんげん にんじん チンゲンツァイ キャベツ れんこん ねぎ 玉葱 椎 茸 しもん なし	354	お月様団子 牛乳	136
26	月	<新渡戸祭代休>長時間タイプのみ ソース焼きそば ポテトと豆のサラダ ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 枝豆 セラチ ン 青のり 牛乳 寒 天	中華めん じゃが いも 砂糖 サラダ 油	にんじん 青ピーマン 赤 ピーマン 玉葱 たけの こ キャベツ もやし コー ン きゅうり ぶどう	365	焼きおにぎり 牛乳	161
27	火	玄米入りごはん 揚げ鶏の黒酢ソース わかめサラダ 石狩汁 りんご	鶏肉 生さげ 白み そ 赤みそ わかめ 昆布	米 玄米 でんぶ ん 薄力粉 砂糖 じゃ がいも 揚げ油 こ ま油 白こま ハ ター さつま芋	にんじん ねぎ しょうが だんにく きゅうり もやし ごぼう 玉葱 しめじ り んご	359	野菜ハンケーキ 牛乳	158
28	水	季節のやさしい給食 <おやつ>ふかし芋		さつま芋		79		
		ご飯 いかのカレー揚げ 小松菜とじゃが芋のじゃこ炒め あんかけ汁 柿	いか じゃこ	米 でんぶん じゃ がいも とうどん 米 油 サラダ油	にんじん こまつな ほう れんそう しょうが 椎茸 もやし ねぎ かき	325	マッシュマロ クラッカーサンド 牛乳	109
29	木	季節のやさしい給食 さつま芋ご飯 とうふ入りハンバーグ 青菜の塩炒め きのこ汁 豆乳ゼリー-黒みつきなこ	豚肉 牛肉 豆腐 た まご セラチン 豆 乳 きな粉 牛乳 寒 天	米 さつまいも パ ン 粉 砂糖 黒砂糖 でんぶん 黒こま サラダ油	小松菜 もやし にんにく にんじん 万能ねぎ 玉葱 ごぼう だいこん 生椎茸 えのき だけ しめじ なめ こ	367	ビスケット バナナ	200
30	金	ご飯 さばの味噌煮 野菜のゆかり和え 白菜スープ かぼちゃプリン	まさは 赤みそ 削 り節 さつま揚げ 豆腐 たまご 牛乳 生クリーム	米 砂糖 かぼちゃ	にんじん ゆかり こまつ な なほろち しょうが ね ぎ きゅうり だいこん 椎 茸 ほくさい	352	おばけパン 牛乳	143

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出してあります。  
管理栄養士 鮎子奈緒美

今年は例年に比べ、残暑が厳しくなく季節はあっという間に秋になってしまったように感じます。『スポーツの秋』、『読書の秋』、『食欲の秋』というように、何をするにもよい季節です。食欲を増すようなおいしい秋の味覚がたくさん出回ります。給食の献立にも旬の食材を多く使い、食事からも季節を感じ取れるようにしていきます。四季のある日本だからこそ旬のものを味わい、季節を感じる心を大切にしていきたいですね。

