



献立表

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			
2	月	ごはん 鶏の香味焼き れんこんのきんぴら けんちん汁 豆乳プリンブルーベリーソース	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 ゼラチン 豆乳 寒天 牛乳	米 砂糖 さといも こんにゃく 砂糖 白ごま ごま油	にんじん さやいんげん しょうが ねぎ ごぼう れんこん だいこん ブルーベリー	353	焼き芋 牛乳	103
4	水	<おやつ>ごま団子		白玉粉 砂糖 片栗粉 黒ごま		139		
		ゆかりごはん ちくわの二色揚げ とりごぼう汁 みかん	焼き竹輪 たまご 鶏肉 豆腐 青のり	米 薄力粉 砂糖 こんにゃく 揚げ油 白ごま	ゆかり ごまつな にんじん 万能ねぎ もやし ごぼう みかん	374	バナナパフェ 牛乳	163
5	木	ツナトースト ピーンズシチュー ブロccoliーサラダ りんごゼリー	ツナ 豚肉 大豆 ゼラチン チーズ	食パン じゃがいも 薄力粉 砂糖 マヨネーズ サラダ油 バター	パセリ にんじん トマト ブロッコリー 赤ピーマン レモン 玉葱 きゅうり 黄ピーマン りんご ジュース	376	ねぎみそおにぎり 牛乳	161
6	金	玄米入りごはん さんまのかば焼き風 かぶのサラダ 豚汁 キャロットゼリー	さんま 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン	米 玄米 片栗粉 砂糖 さといも こんにゃく 砂糖 揚げ油 サラダ油 ごま油	にんじん かぶ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ オレングジュース	407	オレンジケーキ 牛乳	203
9	月	きのこの炊き込みごはん ひじき入り卵焼き 白菜のおひたし 白玉スープ 梨	油揚げ 鶏肉 たまご ひじき	米 砂糖 白玉粉 サラダ油	きやえんどう にんじん ごまつな しめじ しいたけ 椎茸 ごぼう 玉葱 はくさい だいこん ねぎ 梨	368	きな粉揚げパン 牛乳	167
10	火	ほうとううどん 小松菜とささみの和え物 さつま芋蒸しパン 牛乳	豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 削り節 たまご 牛乳 生クリーム	うどん さといも 薄力粉 砂糖 さつまいも サラダ油 バター	にんじん かぼちゃ ごまつな ごぼう だいこん ねぎ もやし	389	鶏そぼろおにぎり 牛乳	186
11	水	<おやつ>きな粉クリームサンド	きな粉 牛乳	食パン 砂糖 薄力粉		90		
		ごはん れんこんバーグ ごまポテト 五目汁 フルーツポンチ	豚肉 豆腐 たまご 牛乳	米 薄力粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも サラダ油 白ごま	にんじん 万能ねぎ さやえんどう 玉葱 れんこん 椎茸 だけのこ ねぎ しももんじゃ フルーツ りんご	380	せんべい・バナナ 牛乳	138
12	木	わかめごはん いかの照り焼き にとえのきのおひたし 貝だくさんみそ汁 オレンジゼリー	いか 油揚げ みそ ゼラチン わかめ 寒天	米 薄力粉 砂糖 片栗粉 さつまいも 砂糖 サラダ油	にんじん しょうが ごまつな えのきたけ だいこん ねぎ オレンジ ジュース	328	シリアルパー 牛乳	149
13	金	麦ごはん 鶏肉と野菜の黒酢炒め パンサンスー 中華スープ やわらか杏仁豆腐	鶏肉 豆腐 ゼラチン 寒天 牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖 はるさめ 砂糖 揚げ油 白ごま ごま油	にんじん 赤ピーマン チンゲンツァイ しょうが 玉葱 黄ピーマン キャベツ きゅうり もやし だけのこ 椎茸	390	バイクドポテト 牛乳	103
16	月	ごはん たら味噌焼き 肉じゃが かき玉汁 アセロラゼリー	たら みそ 豚肉 豆腐 たまご ゼラチン	米 砂糖 しらたき じゃがいも 片栗粉 ごま油	にんじん さやいんげん チンゲンツァイ しょうが 玉葱 干し椎茸 アセロラ ジュース	346	みたらし団子 牛乳	175
17	火	菜めし 大根と長芋の和風グラタン 彩り豆サラダ 豆腐と野菜のスープ りんご	鶏肉 削り節 みそ 枝豆 大豆 ひよこ まめ 豆腐 牛乳 チーズ	米 ながいも 砂糖 サラダ油	ごまつな にんじん ブロッコリー おなぎ だいこん カリフラワー きゅうり コーン 玉葱 もやし はくさい しょうが りんご	317	焼きそば 牛乳	154
18	水	収穫感謝祭 <おやつ>ふかし芋		さつまいも		79		
		野菜たっぷり豚丼 おひたし みそ汁 ヨーグルト	豚肉 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ ヨーグルト	米 砂糖 しらたき じゃがいも	にんじん さやいんげん ごまつな ねぎ ごぼう もやし だいこん ねぎ	389	ビスケット みかん 牛乳	160
19	木	パンバイキング パン盛り合わせ から揚げ サラダ 野菜スープ フルーツポンチ りんごジュース	ウィンナー たまご 鶏肉 牛乳 生クリーム	強力粉 砂糖 じゃがいも さつまいも 食パン 薄力粉 砂糖 マーガリン マヨネーズ 米油 サラダ油 バター	にんじん パセリ 玉葱 コーン イチゴ ブルーベリー しょうが キャベツ きゅうり コーン オレングジュース ミックスフルーツ りんご オレングりんごジュース		おかかおにぎり 牛乳	158
20	金	まごわやさしい給食 大豆とじゃこのごはん 鮭コロッケ ひじきと野菜のおかか和え わかめスープ 抹茶ミルクゼリー小豆ソース	大豆 さけ たまご 削り節 豆腐 ゼラチン 小豆 じゃこ ひじき わかめ 寒天 牛乳	米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 砂糖 白ごま サラダ油 揚げ油	万能ねぎ にんじん 玉葱 キャベツ えのきたけ しめじ ねぎ	416	マシュマロ クラッカーサンド 牛乳	128
24	火	ごぼうの炊き込みごはん 豚の塩麹焼き 切り干し大根の煮物 白菜のスープ カルピスかん	ベーコン 豚肉 さつま揚げ 寒天 カルピス	米 塩麹 砂糖 サラダ油 バター	にんじん さやえんどう ごまつな ごぼう 切干 しいたけ 干し椎茸 玉葱 はくさい	396	もちもちポテト 牛乳	163
25	水	<おやつ>クッキー	たまご	薄力粉 砂糖 バター マーガリン		140		
		ごはん さばの竜田揚げおろしポン酢 野菜のごまみそ和え せんべい汁 りんご	さば 白みそ	米 片栗粉 さといも さつまいも 砂糖 南蛮 せんべい 揚げ油 白ごま	万能ねぎ にんじん さやいんげん だいこん キャベツ ごぼう ねぎ りんご	373	バナナケーキ 牛乳	210
26	木	カレーライス ひよこ豆のマリネ フルーツのヨーグルトかけ 牛乳	鶏肉 ひよこまめ 枝豆 牛乳 ヨーグルト	米 じゃがいも 薄力粉 砂糖 サラダ油 バター	にんじん トマト にんにく しょうが 玉葱 りんご きゅうり コーン れんこん ミックス フルーツ	430	うどん 牛乳	153
27	金	ごはん かじきのごまだれかけ 野菜とちくわの和え物 芋団子汁 柿	かじき 赤みそ 竹輪	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃがいも ごま油 白ごま	チンゲンツァイ にんじん ほうれんそう しょうが ごぼう ねぎ もやし ごぼう 干し椎茸 だいこん かじき	322	大学芋 牛乳	157
30	月	季節のやさしい 玄米入りごはん 豆腐ステーキ肉みそあん にんじんの塩昆布炒め 里芋のスープ みかん	木綿豆腐 豚肉 赤みそ 豆腐 塩昆布	米 玄米 薄力粉 片栗粉 さといも サラダ油 白ごま	万能ねぎ にんじん ほうれんそう にんにく しょうが 玉葱 だけのこ だいこん 干し椎茸 しめじ ねぎ みかん	334	野菜パンケーキ 牛乳	158

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

日暮れが早くなり、木々も秋の色づきを見せ始めました。朝晩の冷え込みも一段と厳しくなり秋の深まりを感じます。実りの秋、食欲の秋を満喫していますか？季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。うがい・手洗いをしっかりと、早寝・早起きの習慣をつけましょう。食事では旬の野菜や果物、温かいものをしっかりと食べて、風邪を予防しましょう。

