

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ロールパン かぼちゃのクリームスープ 小松菜とコーンのごま和え バナナ	ロールパン あぶら ごま、さとう	とりにく、だっしふんにゅう	かぼちゃ、たまねぎ、パセリ こまつな、にんじん、コーンかん バナナ	ようふうだしのもと、しお、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 五平餅	こめ、もちごめ、さとう、すりごま	ぎゅうにゅう みそ		みりん
02 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(なす・玉ねぎ) かじきのバター風味照り焼き ひじきの煮物	こめ さとう、かたくりこ ごまあぶら、さとう	みそ バター、かじき あぶらあげ	なす、たまねぎ、えのきたけ にんじん、いんげん、ひじき	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 蒸し芋	さつまいも	ぎゅうにゅう		
03 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	てりやき野菜丼 チーズ	こめ、あぶら、かたくりこ	とりにく チーズ	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん	みりん、しょうゆ、さけ
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
05 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	さつま芋御飯 厚揚げの炒め物 きゅうりとしらすの酢の物 オレンジ	こめ、さつまいも、おしむぎ かたくりこ、ごまあぶら ごま、さとう	なまあげ、ぶたひきにく しらすぼし	にんじん、たまねぎ、しめじ、にら きゅうり、わかめ オレンジ	さけ、しお しょうゆ、ちゅうかだしのもと りんごす、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	ぎゅうにゅう		
06 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 わかめと豆腐のスープ 魚の甘酢あんかけ かぼちゃのごま和え	こめ あぶら、かたくりこ、あぶら、さとう すりごま	とうふ たら	ねぎ、わかめ たまねぎ、しいたけ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく かぼちゃ	ちゅうかだしのもと、しょうゆ、しお ケチャップ、りんごす、さけ、しょうゆ、ようふうだしのもと しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 のむヨーグルト チーズ蒸しパン	こむぎこ、さとう	のむヨーグルト ぎゅうにゅう、クリームチーズ		ベーキングパウダー
07 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	あんかけスパゲティ キャベツの中華あえ パイン缶	スパゲティ、さとう、かたくりこ、あぶら さとう、ごまあぶら	ウイナー ささみ	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、きゅうり パインかん	ケチャップ、しょうゆ、ようふうだしのもと、しお、こしょう しょうゆ、りんごす
	午後おやつ	牛乳 しらすとひじきのチャーハン	こめ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん、しめじ、ひじき	しょうゆ、みりん
08 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) さばのりんごソースかけ 茹でブロッコリー	こめ かたくりこ、あぶら、さとう たまごなしマヨネーズ	みそ、あぶらあげ さば	だいこん、にんじん、ねぎ りんご、たまねぎ、しょうが ブロッコリー	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、りんごす、さけ
	午後おやつ	牛乳 キャラットクッキー	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう むえんバター	にんじん	ベーキングパウダー
09 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 かき玉汁(チンゲン菜) きのこソースハンバーグ れんこんサラダ	こめ かたくりこ かたくりこ、あぶら、さとう たまごなしマヨネーズ、さとう	とうふ、たまご ぶたひきにく、ぎゅうひきにく ツナかん	チンゲンサイ たまねぎ、エリンギ、しめじ、えのきたけ れんこん、にんじん、きゅうり	かつおだしじる、しょうゆ、しお ケチャップ、ソース、しお、こしょう りんごす、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 りんごジャムサンド	しょくパン	ぎゅうにゅう	りんごジャム	
12 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ゆかりごはん 豚肉と昆布の炒め煮 かぼちゃとブロッコリーの和え物 バナナ	こめ ごまあぶら、さとう たまごなしマヨネーズ、すりごま、さとう	ぶたにく	にんじん、こんぶ、しょうが かぼちゃ、ブロッコリー バナナ	しそふりかけ しょうゆ、さけ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお
13 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ロールパン カレー風味の豆スープ さけのマヨネーズ焼き キャベツのソテー	ロールパン たまごなしマヨネーズ あぶら	だいや、とりひきにく さけ	にんじん、こまつな たまねぎ キャベツ、コーンかん	ようふうだしのもと、しお しお、パセリこ、こしょう しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 わかめおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	わかめふりかけ	
14 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 のっぺい汁 鶏肉のレモン風味 ほうれん草のごま和え	こめ さといも、かたくりこ かたくりこ、あぶら、さとう すりごま	あぶらあげ とりにく	だいこん、にんじん、ねぎ レモンかじゅう もやし、ほうれんそう	かつおだしじる、しょうゆ、しお しょうゆ、さけ、しお、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 カップゼリー おかし		ぎゅうにゅう		
15 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	中華飯 はるさめスープ 金時豆の煮物	こめ、ごまあぶら、かたくりこ、さとう はるさめ、ごま さとう	ぶたにく いんげんまめ	ほくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、にら、たけのこ、しょうが、にんにく えのきたけ、コーンかん、わかめ	しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう ちゅうかだしのもと、しお しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 杏仁豆腐	さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	みかんかんのしる、みかんかん、パインかん、こなかんでん	パニアエッセンス
16 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	さばの蒲焼丼 まろやかみそ汁 フルーツミックス	こめ、おしむぎ、かたくりこ、さとう、あぶら	さば とうにゅう、とりにく、みそ	こまつな、しょうが ほくさい、にんじん、だいこん パインかん、みかんかん	しょうゆ、さけ、みりん、しお かつおだしじる
	午後おやつ	牛乳 チーズいもち	じゃがいも、かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう ミックスチーズ		しお、パセリこ

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	みそ煮込みうどん りんご	うどん	とりにく、みそ、あぶらあげ	はくさい、ねぎ、にんじん りんご	かつお・こんぶだしじる、みりん
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
19 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	鶏のすき煮丼 豆腐と青菜のみそ汁 南瓜煮付	こめ、しらたき、おしむぎ、さとう、あぶら さとう	とりにく とうふ、みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ チンゲンサイ、えのきたけ かぼちゃ	しょうゆ、みりん かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	ヨーグルト おかし		ヨーグルト(かとう)		
20 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	午後おやつ	ジュース おかし			オレンジジュース	
21 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ちゃんぽんラーメン ほうれん草とツナのあえ物 バナナ	ちゅうかめん、ごまあぶら	ぶたにく ツナかん	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ ほうれんそう バナナ	しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 きな粉おはぎ	こめ、もちこめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお
22 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	五目御飯 凍り豆腐のふわふわ煮 さつま芋の甘煮 りんご	こめ、こんにやく さとう さつま芋、さとう	とりにく ぶたにく たまご、こおりどうふ	にんじん、ごぼう、しめじ、いんげん たまねぎ、みつば りんご	かつお・こんぶだしじる、さけ、しょうゆ、みりん、しお かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 ココアマールケーキ	こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		ベーキングパウダー、ココア
23 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 けんちん汁 かじきの煮付け ブロッコリーのごまあえ	こめ ごまあぶら さとう すりごま	とうふ、あぶらあげ かじき	だいこん、ねぎ、ごぼう しょうが ブロッコリー、にんじん	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお しょうゆ、さけ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 さつま芋とりんごの蒸しパン	こむぎこ、さつま芋、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう	りんご	ベーキングパウダー
24 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	豚肉の甘みそ丼 チーズ	こめ、あぶら、かたくりこ	ぶたにく、みそ チーズ	たまねぎ、チンゲンサイ、パプリカ(あか)	みりん、さけ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
26 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ハリハリゆかり御飯 ツナとじゃが芋の煮物 きゅうりとささみのごまサラダ オレンジ	こめ、おしむぎ じゃがいも、さとう、あぶら すりごま、あぶら、さとう	ツナかん ささみ	きりぼしだいこん たまねぎ、にんじん、いんげん きゅうり、コーンかん オレンジ	しそふりかけ かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん しょうゆ、さけ、りんごす
	午後おやつ	牛乳 じゃこトースト	たまごなしマヨネーズ、しよくパン	ぎゅうにゅう しらすぼし、こなチーズ	あおりのり	
27 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・なめこ) さけの塩焼き 卯の花	こめ たまごなしマヨネーズ あぶら、さとう	みそ さけ とりひきにく、おから	だいこん、なめこ、わかめ ブロッコリー にんじん、ねぎ	かつお・こんぶだしじる しお かつお・こんぶだしじる、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 大学芋	さつま芋、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう		しょうゆ
28 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	午後おやつ	ジュース おかし			オレンジジュース	
29 木	昼食	御飯 コンソメスープ 鶏肉のチーズピカタ ブロッコリーのサラダ	こめ かたくりこ、あぶら あぶら、さとう	とりにく、たまご、こなチーズ	キャベツ、にんじん、コーンかん ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、パプリカ(あか)	ようふうだしのもと、しお、こしょう しお、バセリコ、こしょう りんごす、しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃポーロ	こめこ、さとう、かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう	かぼちゃ	ベーキングパウダー
	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
30 金	昼食	秋野菜のカレーライス 海藻サラダ のむヨーグルト	こめ、さつま芋、あぶら さとう、ごまあぶら	とりにく のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、えのきたけ だいこん、きゅうり、コーンかん、わかめ	カレールー しょうゆ、りんごす
	午後おやつ	りんごジュース 誕生日ケーキ	ケーキ		りんごジュース	
	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
31 土	昼食	焼きそば バナナ	やきそばめん、あぶら	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、あおりのり バナナ	ソース、さけ、こしょう
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。
- ★ 10/20(火)、10/22(木)は遠足(予備日)のため、給食は離乳食のみの提供、おやつは全クラス提供になります。
- ★ 10/10(土)は運動会のため、給食はありません。

