



日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		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 土	昼食	みそ煮込みうどん バナナ	うどん	とりにく、みそ、あぶらあげ	はくさい、にんじん、ねぎ バナナ	かつお・こんぶだしじる、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
03 月	昼食	ハリハリゆかり御飯 みそ汁(なめこ・わかめ) 肉豆腐 オレンジ	こめ さとう	みそ、あぶらあげ とうふ、ぶたひきにく	きりぼしだいこん なめこ、わかめ たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しょうが 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	牛乳
	午後おやつ	牛乳 大学芋	さつまいも、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう		しょうゆ	
04 火	昼食	御飯 はるさめスープ(わかめ・コーン) 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおかか和え	こめ はるさめ、ごま かたくりこ、さとう	とりにく かつおぶし	しいたけ、コーンかん、わかめ しょうが ほうれんそう、にんじん	ちゅうかだし、しお しょうゆ、さけ、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 バナナ蒸しパン	こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	バナナ	ココア、ベーキングパウダー	
05 水	昼食	御飯 すまし汁(小松菜・あげ) さばの揚げ焼き ブロッコリーのごま和え	こめ かたくりこ、あぶら すりごま	あぶらあげ さば	こまつな 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	牛乳
	午後おやつ	牛乳 フルーツミックスとおかし	おかし	ぎゅうにゅう	ももかん、パインかん、みかんかん		
06 木	昼食	ハヤシライス ごぼうサラダ もも缶	こめ、じゃがいも、あぶら マヨネーズ	ぶたにく ツナかん	たまねぎ、にんじん、しめじ ごぼう、きゅうり、コーンかん ももかん	ハヤシルウ、ケチャップ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし	やさしいゼリー、おかし	あじつけいりこ(ようじクラス)			
07 金	昼食	みそラーメン ひじきと厚揚げの炒め煮 バナナ	ちゅうかめん ごまあぶら、さとう	ぶたにく、みそ なまあげ	キャベツ、もやし、たまねぎ、コーンかん、にんにく にんじん、いんげん、ひじき バナナ	ちゅうかだし しょうゆ、みりん、かつお・こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	こめ、もちごめ、さとう	きなこ			
08 土	昼食	ツナスパゲティー スティックチーズ	スパゲティ、あぶら	ツナかん チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
11 火	昼食	御飯 コーンスープ 鶏の唐揚げレモン風味 切干大根の中華和え	こめ かたくりこ、あぶら、さとう ごまあぶら、さとう	とりにく かにかまぼこ	クリームコーン、コーンかん レモンかじゅう きゅうり、にんじん、きりぼしだいこん	ちゅうかだし、しお、パセリこ、こしょう さけ、しょうゆ、しお、こしょう しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 にんじんとりんごのケーキ	ホットケーキミックス、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、りんご		
12 水	昼食	三色そばろ丼 まるやかみそ汁 スティックチーズ	こめ、さとう、あぶら、ごまあぶら	とりひきにく とうふ、とうにゅう、みそ チーズ	ほうれんそう、にんじん、コーンかん、しょうが えのきたけ、ねぎ	かつおだしじる、しょうゆ、さけ かつお・こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かみかみおやつ(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	おかし おかし	ぎゅうにゅう			
13 木	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) かじきの煮付け 青菜のごま和え	こめ さとう すりごま	とうふ、みそ かじき	ねぎ、わかめ しょうが ほうれんそう、こまつな、にんじん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこトースト	バター、さとう、しょくパン	きなこ			

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児 のみ)	
		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			
14 金	昼食	ロールパン かぼちゃのクリームシチュー わかめサラダ オレンジ	ロールパン こめこ、あぶら さとう、あぶら	とりにく、だっしふんにゅう	たまねぎ、かぼちゃ きゅうり、コーンかん、わかめ オレンジ	ようふうだしのもと、しお、パセリこ しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 さけごはん	こめ	ぎゅうにゅう さけフレーク	こまつな		
15 土	昼食	あんかけうどん バナナ	うどん、かたくりこ	ささみ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ バナナ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
17 月	昼食	御飯 かき玉汁(豆腐・青菜) 豚肉のどて煮 バナナ	こめ かたくりこ いとこんにやく、さとう、かたくりこ	とうふ、たまご ぶたにく、みそ	チンゲンサイ だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが バナナ	かつおだしじる、しょうゆ、しお かつお・こんぶだしじる、さけ、しょうゆ	牛乳
	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			
18 火	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・えのき) さばの塩焼き ブロッコリーのおかか和え	こめ	みそ、あぶらあげ さば かつおぶし	こまつな、えのきたけ ブロッコリー、にんじん	かつお・こんぶだしじる しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 いちごジャムサンド	しょくパン	ぎゅうにゅう	いちごジャム		
19 水	昼食	菜飯ごはん みそ汁(なめこ・わかめ) 高野豆腐の卵とじ りんご	こめ さとう	みそ、あぶらあげ たまご、とりひきにく、こおりとうふ	なめこ、わかめ たまねぎ、にんじん、みつば りんご	ふりかけ かつお・こんぶだしじる かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 さつまいもケーキ	ホットケーキミックス、さつまいも、あぶら、さとう、こま	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう			
20 木	昼食	ロールパン コンソメスープ(キャベツ・コーン) タンドリーチキン 小松菜のサラダ	ロールパン さとう マヨネーズ、すりごま	とりにく、ヨーグルト ベーコン	キャベツ、にんじん、コーンかん にんにく こまつな、もやし	ようふうだしのもと、しお、こしょう ケチャップ、しょうゆ、カレーこ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 切干大根ごはん	こめ、すりごま、あぶら	ぎゅうにゅう ツナかん	にんじん、きりぼしだいこん	しょうゆ、さけ、かつお・こんぶだしじる	
21 金	昼食	御飯 まるやかみそ汁 豚肉と野菜のごま炒め かぼちゃの煮物	こめ あぶら、ごま さとう	とうにゅう、みそ、あぶらあげ ぶたにく	だいこん、ねぎ たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが かぼちゃ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 スティックチーズとおかし	おかし	ぎゅうにゅう チーズ			
22 土	昼食	豚肉の甘みそ丼 オレンジ	こめ、あぶら、かたくりこ	ぶたにく、みそ	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん オレンジ	みりん、さけ、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
24 月	昼食	ミートスパゲティー コールスローサラダ パイン缶	スパゲティ、こめこ、さとう、あぶら マヨネーズ、さとう	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーンかん パインかん	ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 五目混ぜごはん	こめ、いとこんにやく	とりにく	にんじん、ごぼう、しいたけ、きざみのり	かつお・こんぶだしじる、さけ、しょうゆ、みりん	
25 火	昼食	御飯 青菜のそぼろスープ 拌八宝 バナナ	こめ かたくりこ、ごまあぶら じゃがいも、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま	とりひきにく たまご、ハム	チンゲンサイ、えのきたけ キャベツ、にんじん、もやし バナナ	ちゅうかだしのもと、しお りんごす、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		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			
26 水	昼食	秋野菜カレー ブロッコリーのマヨサラダ のむヨーグルト	こめ、さつまいも、あぶら たまごなしマヨネーズ	とりにく かにかまぼこ のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ ブロッコリー、きゅうり	カレールウ こしょう、しお	牛乳
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	ケーキ		りんごジュース		
27 木	昼食	焼肉丼 中華スープ(豆腐・わかめ) スティックチーズ	こめ、かたくりこ、ごま、あぶら	ぶたにく とうふ チーズ	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、さけ ちゅうかだし、しょうゆ、しお	牛乳
	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、バインかん	アガー、バニラエッセンス	
28 金	昼食	御飯 とん汁 さけのムニエル ひじきの煮物	こめ ごまあぶら こむぎこ、あぶら ごまあぶら、さとう	ぶたにく、みそ さけ あぶらあげ	だいこん、ねぎ、ごぼう にんじん、いんげん、ひじき	かつおだし しお、こしょう しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、さとう、もえんバター、ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう			
29 土	昼食	野菜そぼろ丼 スティックチーズ	こめ、あぶら、こめこ、ごまあぶら	ぶたひきにく チーズ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーンかん	さけ、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
31 月	昼食	さつまいもごはん すまし汁(豆腐・青菜) 豚肉と大根のごまみそ煮 りんご	こめ、さつまいも すりごま、さとう、かたくりこ	とうふ ぶたにく、みそ	こまつな、えのきたけ だいこん、にんじん、ねぎ りんご	さけ、しお かつお・こんぶだし、しょうゆ、しお さけ、しょうゆ、ちゅうかだし	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ヨーグルトケーキ	こむぎこ、さとう、もえんバター	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ヨーグルト		ベーキングパウダー	

- ★ 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。

## 組 氏名

### バランスの良いお弁当

暑さも和らぎ、外で過ごしやすい季節になりました。今回はお弁当の量やバランスのポイントをお伝えします。

◆食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ  
必要なエネルギー量(kcal) と 目安となるお弁当箱の容量(ml) はほぼ同じなので、下記のエネルギー量を参考にお弁当箱のサイズを選ぶと良いです。

- ・ 3~5歳児の1食量の目安 … 約380kcal
- ・ 1~2歳児の1食量の目安 … 約250kcal

◆主食・主菜・副菜のバランス  
 主食(ごはん・パン) : 主菜(肉・魚・卵) : 副菜(野菜・果物)  
 3 : 2 : 1



### 旬のたべもの

