



日 ／ 曜	献立表	おやつ	材料名(昼食・軽食)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			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	
1 15 29 火	ごはん さけのみそ焼き 里芋の煮物 かぶのあさづけ おふのすまし汁	みたらしまカロニ れんこんあげ くだもの 牛乳	白米 さといも サラダ油 麩 片栗粉 押麦 てんさい糖 きび あわもち マカロニ	さけ みそ 牛乳	なし れんこん たまねぎ きゅうり かぶ ねぎ えのきたけ にんじん しょうが こんぶ	509 kcal 20.4 g 15.6 g 1.4 g
2 16 30 水	秋の根菜カレー マカロニサラダ キャベタマスープ	ココアケーキ レースン くだもの 麦茶	白米 小麦粉 サラダ油 さつまいも 黒糖 マカロニ 押麦 きび あわもち	とり肉 牛乳 ベーコン	バナナ たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん 干しぶどう れんこん しめじ ニンニク しょうが こんぶ	528 kcal 15.6 g 13.1 g 1.3 g
3 17 31 木	わかめごはん 鶏肉と大豆のからめ煮 ほうれん草ごまあえ なめこのみそ汁	お好み焼き 田作り風いりこ くだもの 牛乳	白米 さつまいも てんさい糖 片栗粉 サラダ油 押麦 きび あわもち 小麦粉	とり肉 だいず みそ にぼし 白すりごま 白いりごま とり肉 牛乳 アミエビ かつお節	なし キャベツ ほうれんそう にんじん なめこ もやし ねぎ わかめ しょうが	551 kcal 18.1 g 15.9 g 1.6 g
4 18 金	ごはん かじきパン粉焼き じゃこサラダ まいたけのすまし汁	みそ煮込みうどん 芋けんぴ くだもの 麦茶	さつまいも 白米 干しうどん てんさい糖 サラダ油 パン粉 サラダ油 押麦 きび あわもち	かじき ぶた肉 しらす干し みそ	みかん キャベツ まいだけ たまねぎ にんじん こまつな ねぎ きゅうり えのきたけ ニンニク こんぶ パセリ	543 kcal 17.3 g 13.5 g 2.1 g
5 19 土	チキンライス ポテトチーズ焼き マカロニスープ	あげほのおにぎり きなこ棒 くだもの 麦茶	マカロニ 白米 じゃがいも てんさい糖 サラダ油	とり肉 ツナ きなこ 粉チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし しめじ りんご	558 kcal 17.3 g 13.3 g 1.5 g
7 21 月	ごはん 豚肉と大根の煮物 こまつなのおかかあえ しめじのみそ汁	黒糖みそプレート ポップコーン くだもの 牛乳	白米 小麦粉 黒糖 ポップコーン 片栗粉 押麦 サラダ油 きび あわもち	牛乳 ぶた肉 みそ かつお節	りんご だいこん たまねぎ もやし こまつな にんじん しめじ わかめ	526 kcal 15.9 g 16.3 g 1.6 g
8 22 火	ごはん さわら玉ねぎソース きゃべつゆかり和え みそこんしやく 切干大根のみそ汁	メープルサンド 干し芋 くだもの 牛乳	白米 食パン 蒸し切干しいも 糸こんにゃく メープルシロップ マーガリン 小麦粉 サラダ油 てんさい糖 押麦 きび あわもち	さわら みそ 油あげ 白すりごま 牛乳	みかん たまねぎ キャベツ にんじん こまつな 切り干しだいこん	589 kcal 21.2 g 16.8 g 1.8 g
9 23 水	ごはん とうふのオープン焼き ブロッコリーピクルス かぶとマカロニのスープ	かぼちゃのスコーン クラッカー くだもの 麦茶	白米 小麦粉 サラダ油 てんさい糖 マカロニ パン粉 押麦 きび あわもち	とうふ ぶた肉 豆乳 ベーコン	なし たまねぎ ホールトマト ブロッコリー にんじん かぼちゃ かぶ しめじ セロリ ニンニク こんぶ	551 kcal 15.1 g 15.4 g 1.6 g
10 24 木	ごはん あじの竜田あげ こまつな海苔和え 切干大根煮 えのきのみそ汁	ごへいもち 煮豆 くだもの 麦茶	白米 サラダ油 片栗粉 てんさい糖 押麦 きび あわもち ごま油	あじ みそ 金時まめ(乾) 油あげ 白すりごま	りんご たまねぎ こまつな えのきたけ もやし にんじん 切り干しだいこん のり佃煮 わかめ しょうが きざみのみり	551 kcal 15.5 g 16.5 g 1.4 g
11 25 金	豚肉と芋の炊き込みごはん ひじき煮 きゃべつのごまあえ 厚揚げのみそ汁	フルーツポンチ ラスク 牛乳	食パン 白米 さつまいも しらたき サラダ油 押麦 てんさい糖 ひえ あわ マーガリン	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 油あげ 白すりごま	りんごジュース バナナ キャベツ みかん にんじん たまねぎ はくさい りんご しめじ ごぼう ひじき こんぶ	542 kcal 17.9 g 15.1 g 2.2 g
12 26 土	豚汁うどん じゃがいもの煮物 きゅうりのあさづけ	茶飯おにぎり バナナヨーグルト 麦茶	白米 うどん じゃがいも マーガリン マカロニ てんさい糖 サラダ油	ヨーグルト ぶた肉 油あげ	大根 ごぼう にんじん ねぎ きゅうり	513 kcal 16.5 g 15.3 g 1.7 g
28 月	ごはん 鶏肉みそだれ焼き えりんぎフリッター 切干わかめツナサラダ さつまいものみそ汁	おはぎ あみえび くだもの 麦茶	白米 小麦粉 もち米	とり肉 みそ ツナ あみえび	にんにく しょうが たまねぎ えりんぎ 切干大根 こまつな わかめ さつまいも だいこん バナナ	524 kcal 19.3 g 12.2 g 1.4 g

★当日に延長保育を申し込む場合は補食の準備がありますのでなるべく4時半までにご連絡ください。延長補食はくだものまたは市販菓子がつきます。

★延長に使用する菓子は生協やオーガニックショップで購入しています。基本的に卵・乳製品を含まないものです。

★土曜保育の出欠の連絡は早めをお願いします。

★幼児はクッキングやお手伝い活動をします。長い髪は結んでください。またつめは短くしマニキュアはやめましょう。

★食材の都合により献立を変えることがあります。

★今月の果物  
バナナ りんご  
ぶどう 柿

★食材の主な産地  
鱈—富山県  
鮭—北海道  
かじき—和歌山県  
鱈—千葉県 島根県  
ぶり—富山県  
豚肉—茨城県  
鶏肉—宮城県  
白米—長野県

※29日30日31日のメニューが変更となります。詳しくは給食たよりをご確認ください。