



日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ		栄養価
		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	調味料			
01 — 金	ごはん バナナ カレイの煮つけ もやしのゆかりあえ みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	米、じゃがいも、砂糖	かれい、みそ	バナナ、もやし、にんじん、ねぎ、炊き込みわかめ、しょうが、ゆかり	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳(朝) わかめ御飯	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 8.9 g カルシウム 186 mg	
04 — 月	ごはん オレンジ 鶏肉の磯辺焼き 小松菜のおかか和え 豆腐みそ汁(わかめ)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、かつお節	オレンジ、こまつな、バナナ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳(朝) バナナケーキ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 13.9 g カルシウム 288 mg	
05 — 火	けんちんうどん 厚揚げのそぼろあんかけ かぼちゃのごま和え りんご	うどん、米、砂糖、片栗粉、油、すりごま	厚揚げ、豚ひき肉、鶏もも肉、油揚げ	かぼちゃ、りんご、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳(朝) 油揚げとにんじんの混ぜご飯	エネルギー 512 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.4 g カルシウム 356 mg	
06 — 水	ごはん バナナ 鮭のごまみそ焼き 切干し大根の旨煮 すまし汁(ほうれん草)	米、さつまいも、砂糖、油、米粉、すりごま	鮭、油揚げ、みそ	バナナ、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳(朝) さつまいもスティック	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 9.8 g カルシウム 237 mg	
07 — 木	食パン オレンジ 鶏肉と小松菜のクリーム煮 ブロッコリーとツナのサラダ キャベツとコーンのスープ	食パン、米、マヨドレ、油、米粉、砂糖	鶏もも肉、豆乳、ツナ缶、鶏ひき肉	こまつな、オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン缶、たまねぎ、あおのり	洋風だしの素、酒、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳(朝) とりそぼろおにぎり	エネルギー 512 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 18.0 g カルシウム 277 mg	
08 — 金	ドライカレーライス 青のりポテト しめじスープ りんご	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、油	豚ひき肉	たまねぎ、りんご、にんじん、しめじ、トマトピューレ、粉かんでん、にんにく、しょうが、あおのり	ウスターソース、洋風だしの素、カレー粉、食塩	牛乳(朝) さつまいものようかん	エネルギー 532 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.8 g カルシウム 185 mg	
11 — 月	ごはん オレンジ 豚肉の香味焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米、小麦粉、油	豚肉、みそ、かつお節	オレンジ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、あおのり、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳(朝) のり塩クラッカー	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.2 g カルシウム 199 mg	
12 — 火	ロールパン バナナ タンドリーチキン キャベツのコーン煮 玉ねぎとセロリのスープ	ロールパン、米	鶏もも肉、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、セロリ、ゆかり、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、みりん、洋風だしの素、食塩、カレー粉	牛乳(朝) ゆかりおかかおにぎり	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 12.5 g カルシウム 192 mg	
13 — 水	豚肉のみそ丼 じゃが芋とツナの煮物 豆腐すまし汁(わかめ) りんご	じゃがいも、米、油、砂糖	木綿豆腐、豚肉、ツナ缶、みそ	りんご、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳(朝) じゃがいもチップ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 18.3 g カルシウム 212 mg	
14 — 木	ミートスパゲティ ブロッコリーとコーンのソテー ほうれん草のスープ バナナ	米、スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ほうれん草、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳(朝) カレーピラフ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.1 g カルシウム 193 mg	
15 — 金	ごはん オレンジ カレイのパン粉焼き キャベツの昆布サラダ みそ汁(豚肉・もやし)	じゃがいも、米、米粉、油、パン粉、ごま油	カレイ、みそ、豚ひき肉	オレンジ、もやし、キャベツ、にんじん、塩こんぶ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳(朝) 芋もち	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 12.0 g カルシウム 200 mg	
18 — 月	ごはん バナナ 豚肉のカレー炒め 小松菜のごま和え みそ汁(キャベツ)	焼きそばめん、米、油、すりごま、片栗粉、砂糖	豚肉、みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、中濃ソース、酒、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳(朝) 焼きそば	エネルギー 522 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.0 g カルシウム 311 mg	
19 — 火	ぶどうばん りんご 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのとコーンのサラダ さつまいもの野菜スープ	ぶどうパン、さつまいも、米、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、りんご、にんじん、こまつな、コーン缶、マーマレード	酒、酢、しょうゆ、食塩、洋風だしの素、パセリ粉	牛乳(朝) 菜飯おにぎり(小松菜)	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 12.1 g カルシウム 225 mg	
20 — 水	鶏ごぼうごはん オレンジ 鶏肉のてり焼き ひじきの煮物 みそ汁(だいこん・あげ)	米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	オレンジ、だいこん、にんじん、ごぼう、ひじき、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳(朝) にんじんクッキー	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 231 mg	
21 — 木	やさしいラーメン 厚揚げの炒め物 きゅうりのゆかりあえ りんご	生中華めん、米、ごま油、片栗粉	厚揚げ、豚肉、豚ひき肉、ツナ缶	たまねぎ、りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、しいたけ、ひじき、ゆかり	しょうゆ、中華だしの素、みりん、食塩	牛乳(朝) ツナひじきチャーハン	エネルギー 522 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 20.0 g カルシウム 323 mg	



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
22 — 金	ごはん パナナ かじきの香味ソースがけ 切干し大根のサラダ みそ汁(油揚げ・小松菜)	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま	かじき、みそ、油揚げ	バナナ、こまつな、きゅうり、ねぎ、にんじん、切り干しだいごん、かぼちゃ、しょうが	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、ドライイースト	牛乳(朝) かぼちゃのフオカッチャ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 227 mg
25 — 月	ごはん りんご 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごま和え 豆腐みそ汁(なめこ)	米、うどん、ごま油、ごま、油	豚肉、木綿豆腐、みそ	りんご、もやし、ほうれん草、キャベツ、なめこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが、あおのり	かつおだし汁、ウスターソース、しょうゆ、酒	牛乳(朝) 焼きうどん	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.1 g カルシウム 242 mg
26 — 火	☆お誕生日会メニュー☆ ごはん 五目みそ汁 鶏のから揚げ オレンジ はるさめサラダ	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、片栗粉、油、ごま油、小麦粉	鶏もも肉、卵、バター、みそ、油揚げ	オレンジ、きゅうり、だいごん、りんご、にんじん、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳(朝) お誕生日ケーキ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 22.6 g カルシウム 208 mg
27 — 水	食パン パナナ ポークビーンズ じゃがいものこんぶあえ わかめとコーンのスープ	食パン、じゃがいも、米、砂糖、すりごま、油	豚肉、水煮大豆、みそ	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン缶、塩こんぶ、カットわかめ、にんにく	ケチャップ、みりん、洋風だしの素、酒、食塩、パセリ粉	牛乳(朝) みそ焼きおにぎり	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.5 g カルシウム 209 mg
28 — 木	ごはん りんご 鶏肉のチリソース風 コールスローサラダ みそ汁(はくさい・えのき)	米、砂糖、片栗粉、マヨドレ	鶏もも肉、みそ	キャベツ、りんご、にんじん、はくさい、オレンジ果汁、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、粉かんでん	かつおだし汁、ケチャップ、酢、酒、食塩	牛乳(朝) キャロットゼリー	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 11.1 g カルシウム 194 mg
29 — 金	🎃ハロウィンメニュー🎃 ごはん ほうれん草のスープ ハロウィンバーグ オレンジ パンブキンサラダ	米、小麦粉、砂糖、パン粉、マヨドレ、油、マカロニ	豚ひき肉	オレンジ、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	牛乳(朝) ハロウィンクッキー	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 25.1 g カルシウム 203 mg

- ★仕入れの都合上、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
- ★午前のおやつに牛乳を出しています。
- ★献立に使用されている食材で、まだ食べたことのない食材がありましたら、事前にご家庭で食べられるかどうかの確認をお願い致します。
- ★マヨドレとは卵を使用していないマヨネーズです。マヨネーズが食べられるお子様は試さなくて大丈夫です。

10月のおしらせ

- ★12日(火)は2歳児クラスでおやつのお時間ににおにぎり作りをして自分で握ったおにぎりを食べます。
- ★26日(火)はお誕生日会メニューです。お楽しみに🎉
- ★29日(金)はハロウィンメニューです。乞うご期待🎃



ハロウィンのおはなし

ハロウィンは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すためのお祭りです。ランタンと呼ばれるかぼちゃで作ったランプを飾ったり、仮装した子どもたちが町を練り歩き、「トリック・オア・トリート!(お菓子をくれないといたずらするぞ!）」と言いながら家々からお菓子をもらいます。

