

日	曜日	主食	献立名	使用する主な食材	摂取エネルギー (kcal)	おやつ	
						3歳未満児	3歳以上児
1	木		月見うどん・かぼちゃひき肉フライ 十五夜デザート	茹うどん たまご こまつな スライスかまぼこ ねぎ かぼちゃひき肉フライ ブロッコリー たまねぎ スイートコーン ブチトマト 十五夜デザート ケーキ	466 (516)	ケーキ りんごジュース	ケーキ りんごジュース
2	金	ごはん	かわいいのバター正油焼き・大豆のチリコンカン コンソメスープ・梨 (わかめごはん)	骨取りかわいい レタス ゆでだいず 豚ひき肉 たまねぎ にんじん トマトジュース 牛乳 ほうれん草 マッシュルーム 豚ベーコン 梨	353 (546)	★みたらし団子 牛乳	★みたらし団子 ヤクルト
3	土	パン	ホワイトシチュー・ドレッシング和え フルーツポンチ・お茶 (パン)	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース 牛乳 シチューベース きゃべつ 魚肉ソーセージ 黄ピーマン フルーツカクテル缶 お茶	446 (630)	ビスコ ブチコーン 乳酸菌飲料	ビスコ ブチコーン 乳酸菌飲料
5	月	ごはん	鶏じゃが・ませませぎのこ みそ汁・りんごどカルピスゼリー (ごはん)	鶏肉 じゃがいも たまねぎ 系こんにゃく にんじん グリーンピース はくさい ほうれん草 なめたけ なす 油揚げ みずな	401 (551)	ドームケーキ 牛乳	ドームケーキ コーヒー牛乳
6	火	ごはん	豚玉とじ・ベジタブルサラダ みそ汁・オレンジ (ごはん)	たまご 豚肉 たまねぎ しらたき 干しいたけ 万能ねぎ きゃべつ シーチキン 赤ピーマン スイートコーン 葉だいこん しめじ	428 (618)	ルヴァン エアリアル 牛乳	ルヴァン エアリアル 飲むヨーグルト
7	水	ごはん	赤魚の竜田揚げ・ごまごま みそ汁・パイン缶 (ごはん)	骨取り赤魚 レタス こまつな にんじん スライスかまぼこ 白すりごま もやし 高野豆腐 調整豆乳 パイン缶 おさつスティック 牛乳	501 (609)	おさつスティック 牛乳	おさつスティック 牛乳
8	木	ごはん	豆腐のそぼろあん包み・ポテトサラダ みそ汁・バナナ (青菜ごはん)	豆腐のそぼろあん包み ブチトマト じゃがいも ロースハム きゅうり チンゲン菜 えのきたけ バナナ バターロール ポークウインナー レタス 牛乳	544 (654)	★ホットドッグ 牛乳	★ホットドッグ 牛乳
9	金	ごはん	おでん・しそ風味和え いちごヨーグルト・お茶 (ごはん)	だいこん 生揚げ 焼きちくわ うずら卵 はんぺん 絹さや ブロッコリー 鶏ささみ にんじん いちごヨーグルト お茶 雪の宿	322 (514)	雪の宿 ココナッツサブレ 牛乳	雪の宿 ココナッツサブレ ヤクルト
10	土		カルボナーラ・ポパイスープ ミニゼリー	スパゲティ たまねぎ 豚ベーコン ビーマン カルボナーラソース ほうれん草 マッシュルーム ミニゼリー オーザック がんばれ野菜家族 乳酸菌飲料	379 (429)	オーザック がんばれ野菜家族 乳酸菌飲料	オーザック がんばれ野菜家族 乳酸菌飲料
12	月	ごはん	さばの塩麹焼き・だいこん金平 のり佃煮・きのこ汁・柿 (ごはん)	骨無さば トマト だいこん 系こんにゃく にんじん さつま揚げ 葉だいこん のり佃煮 しめじ えのきたけ 干しいたけ 油揚げ	401 (551)	バナナのオムレット 牛乳	バナナのオムレット コーヒー牛乳
13	火	ごはん	ハヤシライス・カラフルサラダ ミルクプリン・お茶 (ごはん)	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース ハヤシフレーク もやし かにかまぼこ きゅうり 黄ピーマン ミルクプリン	519 (709)	マンナビスケット サラダうす焼き 牛乳	マンナビスケット サラダうす焼き 飲むヨーグルト
14	水	ごはん	麻婆豆腐・ほろさめサラダ わかめスープ・アセロラゼリー (ごはん)	絹ごし豆腐 豚ひき肉 たまねぎ もうそう にんじん ねぎ はるさめ ロースハム スイートコーン きゅうり わかめ 干しいたけ	443 (529)	ミニバームロール 牛乳	ブチチョコパイ 牛乳
15	木	ごはん	目玉焼き・野菜炒め みそ汁・洋梨缶 (ごはん)	目玉焼風まるオムレツ ポークウインナー きゃべつ ちくわ にんじん いんげん 絹ごし豆腐 葉だいこん 洋梨缶 さつまいも 黒いりごま	478 (586)	★大学いも 牛乳	★大学いも 牛乳
16	金	ごはん	チキンチキンごぼう・トマトサラダ みそ汁・パイン (ごはん)	鶏肉 ごぼう 万能ねぎ もやし アスパラガス シーチキン はくさい 高野豆腐 パイン メロンパン ヤクルト 牛乳	417 (609)	メロンパン 牛乳	メロンパン ヤクルト
17	土		たぬきにゅうめん・かにかま夫 ピーチゼリー	そうめん 天かす こまつな たまご ねぎ かにかま夫ばら レタス ビーチゼリー ハーベスト ベジタべる 乳酸菌飲料 牛乳	472 (522)	ハーベスト ベジタべる 乳酸菌飲料	ハーベスト ベジタべる 乳酸菌飲料
19	月	ごはん	焼き肉丼・スパゲッティサラダ みそ汁・みかんゼリー (ごはん)	豚肉 たまねぎ ビーマン サラスパ ロースハム きゅうり スイートコーン こまつな 板ふ みかんゼリー イギリストースト (和菓あんぽいっふ) コーヒー牛乳	413 (800)	和菓のイギリストースト 牛乳	和菓のイギリストースト コーヒー牛乳
20	火	ごはん	鮭の和風ムニエル・切干大根の炒め煮 みそ汁・パイン (ごはん)	骨なし秋鮭 レタス 切干し大根 しらたき にんじん さつま揚げ いんげん きゃべつ 高野豆腐 調整豆乳 パイン バタークッキー	359 (543)	バタークッキー コーンポタージュ 牛乳	バタークッキー コーンポタージュ 飲むヨーグルト
21	水	ごはん	サラダステーキ・春雨炒め みそ汁・黄桃缶 (ごはん)	サラダステーキ にんじん 豚ひき肉 はるさめ もやし いら 黒きくらげ たまご たまねぎ 葉だいこん 黄桃缶 味しらべ	480 (588)	味しらべ いちごビスケット 牛乳	味しらべ いちごビスケット 牛乳
22	木	ごはん	オムレツのミートソースかけ・ひじきサラダ みそ汁・バナナ (ごはん)	ほうれん草オムレツ 豚ひき肉 たまねぎ トマト水煮缶 パセリパウダー レタス 芽ひじき ごぼうサラダ むぎ枝豆 スイートコーン はくさい にんじん	527 (635)	★スイートポテト 牛乳	★スイートポテト 牛乳
23	金	ごはん	ユーリンチー・チーズ納豆 芋煮汁・柿 (ごはん)	鶏肉 万能ねぎ 白すりごま トマト 納豆 しらす干し サラダチーズ じゃがいも だいこん にんじん ごぼう 油揚げ	457 (649)	カルシウムせんべい こつぶっこ 牛乳	カルシウムせんべい こつぶっこ ヤクルト
24	土		きのこたっぷりうどん・ふんわり豆腐ステーキ ぶどうゼリー	うどん たまご 鶏肉 しめじ えのきたけ 干しいたけ なると 万能ねぎ ふんわり豆腐ステーキ レタス ぶどうゼリー 北の卵サブレ	454 (504)	北の卵のサブレ 乳酸菌飲料	北の卵のサブレ 乳酸菌飲料
26	月	ごはん	ごま豆乳汁・えびしゅうまい 和梨ゼリー (ごはん)	豚肉 はくさい 生揚げ しめじ にんじん ねぎ 調整豆乳 練りごま 白すりごま えびしゅうまい レタス 和梨ゼリー	454 (604)	ブチパン 牛乳	ブチパン コーヒー牛乳
27	火	ごはん	ミックスフライ・コールスロー あみ佃煮・みそ汁・バナナ (ごはん)	ビーマン肉詰めフライ コンクリーミーコロック ブチトマト きゃべつ ロースハム きゅうり あみ佃煮 たまご ほうれん草オムレツ バナナ チョイス 飲むヨーグルト	487 (677)	チョイス 牛乳	チョイス 飲むヨーグルト
28	水	ごはん	さんまのレモン煮・おかかまぶし みそ汁・オレンジ (ごはん)	さんまレモン煮 じゃがいも パセリパウダー チンゲン菜 ちくわ かつお節 なめこ 絹ごし豆腐 マリービスケット 糸みつば オレンジ 星たべよ マリービスケット	411 (519)	ポケモン星たべよ マリービスケット 牛乳	ポケモン星たべよ マリービスケット 牛乳
29	木	ごはん	コロ玉カレー・ごま風味サラダ りんご・お茶 (ごはん)	うずら卵 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース 牛乳 カレールウ 福神漬 もやし かにかまぼこ アスパラガス	435 (592)	★手作りおやつ やさしいジュース (白ぶどう&ほうれん草)	★手作りおやつ やさしいジュース (白ぶどう&ほうれん草)
30	金	ごはん	ハロウィンハンバーグ・ツナサラダ やさしいスープ・ミニゼリー (ごはん)	かぼちゃ型ハンバーグ レタス ブロッコリー シーチキン スイートコーン 赤ピーマン はくさい マッシュルーム にんじん 豚ベーコン ミニゼリー ハロウィンドーナツ	407 (599)	ハロウィンドーナツ 牛乳	ハロウィンドーナツ ヤクルト
31	土		みそラーメン・焼きぎょうざ 練乳いちごゼリー	中華めん たまご なると 豚ひき肉 チンゲン菜 にんじん 黒きくらげ ぎょうざ トマト 練乳いちごゼリー アンパンマンのソフトせんべい おさつスナック	464 (514)	アンパンマンのソフトせんべい おさつスナック 乳酸菌飲料	アンパンマンのソフトせんべい おさつスナック 乳酸菌飲料

給食の研修などにより、献立が変更になることもあります。

1日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。

★マークがついているおやつは手作りです。

3歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。

()は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄 研 / 栄養管理課

十五夜(10/1)

十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、秋のちよ
うど真ん中に出る月のこと。中秋とは旧暦の
8月15日のことで、お月見には美しい月を眺める
だけでなく、収穫に感謝し、月に見立てたものや
収穫物をお供えするという風習があります。

