

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
02 16 30 月	ご飯 コンソメスープ チーズハンバーグ パスタサラダ 果物	米、発芽玄米/じゃがいも、にんじん、コーン、洋風だしの素、食塩/豚ひき肉、たまねぎ、食塩、パン粉、卵、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、とろけるチーズ/スパゲティ、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、食塩/りんご/牛乳/②⑩小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、ココア(ビュアココア)、牛乳、卵、無塩バター⑩小麦粉、卵、きび砂糖、なたね油、生クリーム、メープルシロップ、かぼちゃ	牛乳 ②⑩マーブルケーキ ⑩誕生日ケーキ	586(469) 23.2(18.6) 23.8(19.0) 1.6(1.3)
03 31	ご飯 味噌汁 魚のねぎ味噌焼き ゆかりあえ	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加あみそ、さつまいも、たまねぎ、生わかめ/ぶり、酒、ねぎ、無添加あみそ、本みりん、きび砂糖/キャベツ、きゅうり、にんじん、しそふりかけ、しょうゆ/かき/牛乳/かぼちゃ、バター、きび砂糖、卵、小麦粉、ごま	牛乳 かぼちゃクッキー	502(392) 19.9(15.7) 18.7(14.4) 1.3(1.0)
17 火	ご飯 ワンタンスープ 酢鶏 中華和え 果物	米、発芽玄米/豚ひき肉、ねぎ、こまつな、えのきたけ、ワンタンの皮、中華だしの素、しょうゆ、食塩、ごま油/鶏もも肉、油、片栗粉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、ごま油、酢、しょうゆ、きび砂糖、ケチャップ、片栗粉/もやし、きくらげ、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、酢、きび砂糖、ごま油、ごま/かき/牛乳/きび砂糖、卵、牛乳、しょうゆ、なたね油、小麦粉、ベーキングパウダー、重曹	牛乳 マーラーカオ 	556(437) 21.2(16.3) 23.2(18.0) 1.2(1.0)
04 18 水	ほうとう風うどん ごぼうと切干大根の煮物 果物	ゆでうどん、かぼちゃ、鶏もも肉、だいこん、にんじん、えのきたけ、なたね油、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加あみそ、酒、みりん/ごぼう、にんじん、油揚げ、切り干しだいこん、ひじき、しょうゆ、本みりん、きび砂糖/バナナ/牛乳/米、発芽玄米、しょうゆ、ごま油	牛乳 焼きおにぎり	551(440) 20.3(16.3) 14.1(11.2) 1.6(1.3)
05 19 木	ご飯 味噌汁 魚の照り焼き 白和え	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加あみそ、はくさい、たまねぎ、えのきたけ/さけ、酒、しょうゆ、本みりん/ほうれんそう、にんじん、しらたき、木綿豆腐、きび砂糖、すりごま、無添加あみそ/なし/牛乳/食パン、きび砂糖、無塩バター	牛乳 ラスク	502(402) 24.1(19.3) 16.7(13.4) 1.7(1.3)
06 20 金	秋野菜カレーライス スープ バナナヨーグルト	米、発芽玄米、豚ひき肉、さといも、れんこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、カレールウ、豆乳/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、食塩、キャベツ、たまねぎ、にんじん、生わかめ/バナナ、みかん缶、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、卵、牛乳、りんご、きび砂糖、油	牛乳 りんごケーキ	602(479) 21.2(17.0) 23.1(18.2) 1.8(1.4)
23 月	親子丼 味噌汁 高野豆腐の煮物 果物	米、発芽玄米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、はくさい、卵、しょうゆ、きび砂糖、酒/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加あみそ、じゃがいも、たまねぎ、生わかめ/凍り豆腐、にんじん、いんげん、きび砂糖、しょうゆ、本みりん/かき/牛乳/かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、無塩バター、卵、牛乳、チーズ	牛乳 パンプキンチーズ マフィン	583(466) 24.9(19.9) 23.9(19.1) 1.8(1.4)
10 24 火	ご飯 けんちん汁 魚のみじ焼き おかか和え	米、発芽玄米/木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、さといも、なたね油、しょうゆ、食塩、本みりん、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/さわら、食塩、小麦粉、にんじん、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉/はくさい、にんじん、かつお節、きび砂糖、しょうゆ/なし/牛乳/コーンフレーク、マシュマロ、無塩バター	牛乳 グラノーラバー	507(405) 20.2(16.0) 14.5(11.6) 1.4(1.1)
11 25 水	トマトクリームスパゲティ スープ コールスローサラダ 果物	スパゲティ、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、なたね油、ホールトマト缶、牛乳、きび砂糖、食塩、小麦粉/えのきたけ、にんじん、しめじ、たまねぎ、洋風だしの素、食塩/キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、食塩、きび砂糖、レモン果汁、なたね油、マヨネーズ/りんご/牛乳/米、油揚げ、しょうゆ、きび砂糖、本みりん、ごま⑩煮干し、しょうゆ、きび砂糖	牛乳 子ぎつねおにぎり ⑩おやつ小魚付き	506(405) 22.6(18.1) 14.2(11.3) 1.2(1.0)
12 26 木	きのこご飯 味噌汁 魚の青のり風味 里芋の旨煮 果物	米、鶏ひき肉、しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんじん、しょうゆ、酒、きび砂糖/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加あみそ、だいこん、こまつな、油揚げ/さば、小麦粉、あおりのり、食塩、オリーブ油/さといも、にんじん、ごぼう、きび砂糖、しょうゆ、酒/ケウイフルーツ/牛乳/食パン、ねりごま、黒砂糖、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、オリーブ油	牛乳 ⑫白ごまサンド ⑫黒ごまサンド	554(442) 24.5(19.6) 18.4(14.7) 2.0(1.6)
13 27 金	ご飯 ジュリエンスープ バーベキューチキン ポテトサラダ	米、発芽玄米/たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、なたね油、食塩、洋風だしの素/鶏もも肉、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖/じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン、酢、食塩、マヨネーズ/バナナ/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、卵、きび砂糖、牛乳、なたね油、さつまいも(皮付)	牛乳 さつまいも蒸しパン	503(402) 21.2(17.0) 12.3(9.9) 1.4(1.1)

○行事・食育 ※仕入れの都合により、献立が変更になる場合があります。

- 16日 幼児10月生まれお祝いご飯
- 17日 世界の料理～中国～
いもほり
さんまの日



今月の旬の食材

きのこ、かぼちゃ、里芋、さつまいも、柿、りんご、鮭、
さば、さんま

