

日	曜日	献立名	主に熱や働く力になる	主に体を作る	主に体の調子を整える	調味料	コメント	栄養価 以上児(未満児)	
1	火	ごはん とりのごまみそやき ごもくなっとう だいこんのすましじる りんご (おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう やきどーなっつ	米 紫芋チップ ドーナッツ	鶏肉 みそ ごま 納豆 しらす干し かつお節 鶏肉 牛乳	キャベツ 人参 小松菜 しいたけ 大根 玉ねぎ ねぎ りんご	みりん 酒 しょうゆ しょうゆ 塩	ごまとみそは相性抜群! お肉と絡めてこんがり焼き上げます。	エネルギー(kcal)	533
		たんぱく質(g)	406	脂質(g)	24.7	食塩(g)	19.1	19.4	14.5
2	水	ごはん ぶたにくとはるさめのごもくいため じゃがいものかおりあえ とうふときゃべつのみそじる みかん (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう まかろにあべかわ	米 春雨 ごま油 砂糖 じゃがいも 野菜お米せん マカロニ 砂糖	豚肉 豆腐 みそ 豚肉 牛乳 きな粉	干しいたけ 人参 たけのこ 玉ねぎ いら ゆかり粉 キャベツ ねぎ 若芽 みかん	中華だし しょうゆ 塩	今日の主菜は炒め物です。大きな鍋で肉や野菜をたくさん入れて強火で仕上げます。	エネルギー(kcal)	490
		たんぱく質(g)	391	脂質(g)	19.5	食塩(g)	15.3	11.2	8.5
3	木	ごはん さかなのごままよやき きゃべつのはらだ とまととちんげんさいのたまごすーぷ ばなな (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう そぼろおにぎり	米 マヨネーズ 砂糖 油 片栗粉 人参チップ 米 砂糖	さわら ごま ウインナー 卵 鶏ひき肉	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ トマト クリームコーン チンゲン菜 バナナ	塩 こしょう 酢 塩 こしょう 鶏ガラスープ コンソメ 酒 塩 こしょう	今日のスープは赤緑黄色で色鮮やかなスープです。コーンの甘さとトマトの酸味がたまりません!	エネルギー(kcal)	644
		たんぱく質(g)	516	脂質(g)	23.4	食塩(g)	18.3	21.4	16.7
4	金	ごはん ぶたたまどん きゃべつのはらだ さといものみそじる ぜりー (おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ) きゅうにゅう かすてら こさかな	米 砂糖 片栗粉 里芋 ぜりー かぼちゃぼーろ カステラ	豚肉 卵 ちくわ みそ 牛乳 小魚	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ 人参 塩昆布 玉ねぎ ねぎ	酒 しょうゆ みりん	たくさんの野菜とキノコが入った豚玉丼! 元気になる丼メニューです。	エネルギー(kcal)	523
		たんぱく質(g)	438	脂質(g)	21.7	食塩(g)	17	12.7	9.7
5	土	かれーらいす まかろにさらだ くだもの (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	米 じゃが芋 砂糖 マカロニ マヨネーズ はいはいん	ツナ 豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 果物	塩 カレー粉 ソース ケチャップ カレールウ		エネルギー(kcal)	581/479
		たんぱく質(g)	17.5/14.2	脂質(g)	20.1/16.4	食塩(g)	2.2/1.8		
7	月	ごはん さばのみそに ひじきのいために ながねきのかきたまじる みかん (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう さつまいもむしばん	米 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 お子様せんべい 砂糖 ホットケーキミックス さつまいも小麦粉	さば みそ 油揚げ 卵 牛乳	しょうが ひじき 人参 干しいたけ 白菜 玉ねぎ ねぎ みかん	みりん しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩	今年はサンマが豊漁だとか...楽しみます。秋鯖も脂がのっておいしいよ!	エネルギー(kcal)	577
		たんぱく質(g)	482	脂質(g)	26	食塩(g)	20.5	20.2	15.7
8	火	ごはん にくじゃが まかろにさらだ きゃべつのみそじる りんご (おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう やきそば	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ 紫芋チップ 中華麺	豚肉 ツナ水煮 みそ 牛乳 豚肉 かつお節	人参 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース きゅうり 人参 コーン キャベツ 玉ねぎ ねぎ りんご	しょうゆ 酒 みりん 塩	おやつは焼きそばです! よく食べてくれる子ども達。うれしいです!	エネルギー(kcal)	503
		たんぱく質(g)	453	脂質(g)	21.3	食塩(g)	16.6	16.6	13.2
9	水	ごはん たんとりーちきん ごぼうさらだ とうふのすーぷ ばなな (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう じゃーまんぼと	米 マヨネーズ 砂糖 野菜お米せん じゃが芋	鶏肉 ヨーグルト ツナ水煮 ごま 豆腐 牛乳 ウインナー	玉ねぎ ごぼう 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 若芽 バナナ	塩 しょうゆ カレー粉 しょうゆ 塩 酢 コンソメ 塩	ごぼうサラダは手作りマヨネーズドレッシングであえていただきます。	エネルギー(kcal)	551
		たんぱく質(g)	406	脂質(g)	23.1	食塩(g)	15.1	22.7	15.2
10	木	ごはん あつあげのおろしがけ じゃがいものこうみあえ こんさいのみそじる ぜりー (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう せんべい みかん	米 砂糖 じゃがいも じゃがいも 人参チップ せんべい	厚揚げ ごま 豚肉 みそ 牛乳	大根 青のり ごぼう れんこん 大根 人参 ねぎ みかん	みりん しょうゆ 塩 塩 こしょう	厚揚げの上に大根おろしのソースをかけていただきます。柔らかく厚揚げがさっぱりです。	エネルギー(kcal)	532
		たんぱく質(g)	409	脂質(g)	18.3	食塩(g)	12.8	12.9	8.1
11	金	ごはん てりやきちきん かぼちゃのにも わかめのみそじる りんご (おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ) きゅうにゅう ついすとぼん	米 砂糖 砂糖 かぼちゃぼーろ ツイストパン	鶏肉 みそ 牛乳	かぼちゃ 大根 玉ねぎ 人参 若芽 りんご	しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酒	この季節ホクホク甘さが増します。かぼちゃの煮物です。	エネルギー(kcal)	563
		たんぱく質(g)	480	脂質(g)	22.2	食塩(g)	17.7	15.9	12.5
12	土	かれーうどん こぶきいも よーぐると (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	うどん じゃが芋 はいはいん	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参	カレールウ めんつゆ 塩		エネルギー(kcal)	556/453
		たんぱく質(g)	21.2/17.1	脂質(g)	14.1/11.3	食塩(g)	2.8/2.3		
14	月	すぼーつのひ							
15	火	おたのしみ ♪おたのしみめにゅー♪ (おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ) あしとみるく けーき	パン バター 米粉 じゃがいも 油 紫芋チップ ケーキ	鶏肉 豆乳 生クリーム メンチカツ ツナ水煮 ヨーグルト アジミルク	玉ねぎ 人参 しめじ コーン クリームコーン パセリ キャベツ きゅうり	中華スープ こしょう 塩 コンソメ 白ワイン しょうゆ 酢	10月生まれのお友達♡お誕生日おめでとうございます。	エネルギー(kcal)	586
		たんぱく質(g)	504	脂質(g)	20.7	食塩(g)	19.7	23.4	19
16	水	ごはん まーぼーどうふ ちゅうかあえ ほうれんそうとほとのすーぷ ばなな (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう ぜりー うえはーす	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 じゃがいも 野菜お米せん ウエハース ぜりー	豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏ささみ水煮	玉ねぎ 人参 いら にんにく 生姜 きゅうり 人参 ほうれん草 ししいたけ 長ネギ バナナ	しょうゆ 中華だし しょうゆ 酢 中華だし 塩	みんな大好き麻婆豆腐。白いご飯も進みます。	エネルギー(kcal)	513
		たんぱく質(g)	416	脂質(g)	18.8	食塩(g)	14.8	14.1	11.1

17	木	おつかれさま♡おたのしみかれー	米 じゃがいも 砂糖 油 パン粉	豚肉 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく	カレールー ケチャップ ソース 赤ワイン 塩 こしょう カレー粉 鶏 ガラスープ	運動会がんばったね～の気持ちを込めてカツカレーを作ります。以上児さんばらのおんカレーできるかな？	エネルギー (kcal)	627
		むしやさい★ しゃきしゃきさらだ◎ ぜりー	さつま芋 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ぜりー	ツナ水煮	人参 コーン きゅうり キャベツ 人参 きゅうり	酢 しょうゆ 塩		たんぱく質 (g)	21.1
		(おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう 心のらすく	人参チップ 麩 砂糖 バター	牛乳			脂質 (g)	22.2	
18	金	いそうどん	うどん 砂糖	豚肉	若芽 人参 玉ねぎ 椎茸 ねぎ	しょうゆ 塩 みりん	いつものおかかおにぎりにチーズを入れてみました。	エネルギー (kcal)	546
		ちくわのいそべあげ あおなのしらすあえ ばなな	小麦粉 油	ちくわ しらす干し	青のり ほうれん草 キャベツ バナナ	しょうゆ		たんぱく質 (g)	22.9
		(おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ) きゅうにゅう おかかちーすにぎり	かぼちゃポーロ 米	牛乳 かつお節 チーズ		しょうゆ	脂質 (g)	10.6	
							食塩(g)	3.4/2.7	
19	土	ごはん たりやきちきん さらだ みそしる くだもの	米 油 マカロニ	鶏肉 みそ 豆腐 ツナ	わかめ 玉ねぎ きゅうり 果物	しょうゆ みりん		エネルギー (kcal)	574/467
		(おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	はいはいん					たんぱく質 (g)	22.1/17.8
							脂質 (g)	17.3/13.9	
							食塩(g)	2/1.6	
21	月	ごはん	米	鮭		塩	パイ生地にかぼちゃ餡を塗り成形し焼き上げます。おいしいかなあれの気持ちを込めて…	エネルギー (kcal)	644
		さけのしおやき きりほしたいこんのもの いなかじる みかん	砂糖 油	油揚げ みそ 豆腐 豚肉	人参 切り干し大根 干しいたけ 玉ねぎ 大根 ねぎ みかん	しょうゆ みりん 酒		たんぱく質 (g)	24.8
		(おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう かぼちゃぱい	お子様せんべい パイ生地 砂糖 バター	牛乳	かぼちゃ		脂質 (g)	19.5	
							食塩(g)	1.8/1.5	
22	火	ごはん	米	豚肉 卵		塩 こしょう	パンにみそ？それが合うんです！お試しあれ！	エネルギー (kcal)	637
		ぼーくびかた こーるすーさらだ やさいとまかるのすーぶ りんご	小麦粉 マヨネーズ マカロニ	鶏ささみ水煮	キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ しめじ りんご	塩 コンソメ 塩		たんぱく質 (g)	24.9
		(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう みそらすく	紫芋チップ パン 砂糖	牛乳 みそ			脂質 (g)	25	
							食塩(g)	2.1/1.7	
23	水	ごはん	米	大豆 豚肉	玉ねぎ 人参 トマト缶 グリンピース にんにく	コンソメ ソース 塩 ケチャップ ワイン こしょう	キノコほぐしのお手伝いをお願いしました。お手伝いしてくれるかな？三種のきのこの名前もわかるかな？	エネルギー (kcal)	523
		ぼーくびーんす しるばーさらだ きのこのすーぶ ばなな	砂糖 じゃが芋 春雨 マヨネーズ	鶏のささみ水煮	コーン きゅうり しいたけ えのき しめじ 人参 小松菜 バナナ	塩 コンソメ 塩		たんぱく質 (g)	19.5
		(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう よーぐると せんべい	野菜お米せん せんべい	牛乳 ヨーグルト			脂質 (g)	13.1	
							食塩(g)	2.2/1.8	
24	木	いもごはん	米 さつま芋	ごま塩		酒 塩 和風だし	秋の味覚がたくさんのお楽しみです。サンマ・さつまいも・大根・みかん…おいしいね！	エネルギー (kcal)	607
		さんまのしおやき だぶるだいてんさらだ なまあげのみそしる みかん	砂糖 マヨネーズ	さんま ごま 厚揚げ みそ	切り干し大根 大根 人参 きゅうり しめじ 玉ねぎ ねぎ みかん	しょうゆ 塩 酢		たんぱく質 (g)	20.8
		(おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう くらっかー むーす	人参チップ クラッカー ムースの素	牛乳			脂質 (g)	22.5	
							食塩(g)	17.5	
25	金	みーとそーすすばげていー	スパゲティ 小麦粉 バター 砂糖 油	豚ひき肉	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく トマト缶	ケチャップ コンソメ 塩 ソース ワイン こしょう	ミートソーススパゲティをルウから作りコトコト煮込みます。	エネルギー (kcal)	592
		ばんぶきんさらだ ふるーつよーぐると	マヨネーズ 砂糖	鶏ささみ水煮 ヨーグルト	かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ みかん缶 りんご缶 バイン缶 バナナ	塩		たんぱく質 (g)	22.1
		(おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ) きゅうにゅう じゃむさんど	かぼちゃポーロ 食パン	牛乳	イチゴジャム		脂質 (g)	19.1	
							食塩(g)	3.2/2.4	
26	土	おやこどん とうふのすましじる くだもの	米	鶏肉 卵 豆腐	玉ねぎ 干しいたけ 人参 大根 果物	しょうゆ みりん		エネルギー (kcal)	546/445
		(おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	はいはいん					たんぱく質 (g)	17.3/14
							脂質 (g)	17.9/14.4	
							食塩(g)	1/0.8	
28	月	ごはん	米	さば	大根 しょうが	しょうゆ 酒 みりん	脂ののった鯖竜田揚げにさっぱり大根おろしソースをかけていただきます。	エネルギー (kcal)	592
		さばのたつたおろしがけ きんぴらごぼう かぼちゃのみそしる みかん	片栗粉 油 砂糖 油	ごま みそ	人参 豚ひき肉 ごぼう ビーマン かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ みかん	しょうゆ		たんぱく質 (g)	22.3
		(おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう はんみみかりんとう	お子様せんべい パン 砂糖	牛乳			脂質 (g)	21.5	
							食塩(g)	1.8/1.5	
29	火	ごはん	米	卵 鶏肉	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース	しょうゆ みりん 酒	ぎょうざの皮で作るピザです。ご家庭でも簡単にできるので親子で作ってみませんか？	エネルギー (kcal)	508
		おやこに もやしのゆかりあえ きゃべつのみそしる ばなな	じゃが芋 砂糖	豚肉 みそ	もやし ゆかり粉 キャベツ 玉ねぎ ねぎ バナナ	塩		たんぱく質 (g)	22.8
		(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう かんたんぴざ	紫芋チップ ぎょうざの皮	牛乳 ツナ水煮 チーズ	玉ねぎ	ケチャップ	脂質 (g)	14.5	
							食塩(g)	2.1/1.7	
30	水	ごはん	米	いわしのみぞれ煮	きゅうり 玉ねぎ	塩	子ども達に大人気、フレンチサラダの中に入ります。スパニッシュとはスペイン風という意味です。	エネルギー (kcal)	585
		いわしのみぞれに ほてとさらだ ほうれんそうのかきたまじる りんご	じゃが芋 マヨネーズ	ツナ水煮 卵	ほうれん草 キャベツ りんご	しょうゆ 塩		たんぱく質 (g)	18.4
		(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう ぶれーんくつきー	野菜お米せん 小麦粉 バター 砂糖	牛乳 卵			脂質 (g)	23.6	
							食塩(g)	1.8/1.5	
31	木	ごはん	米	卵	玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン マッシュルーム	塩 ケチャップ	彩りよい食材がオムレツの中に入ります。スパニッシュとはスペイン風という意味です。	エネルギー (kcal)	605
		すばにっしゅおむれつ まかにさらだ ごもくみそしる みかん	じゃが芋 バター マカロニ マヨネーズ	ウインナー みそ 油揚げ	きゅうり 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう みかん	塩		たんぱく質 (g)	20.6
		(おやつ) むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ) きゅうにゅう つなちゃーはん	人参チップ 米 ごま油	牛乳 ツナ水煮 チーズ	人参 玉ねぎ コーン	しょうゆ 塩	脂質 (g)	19.6	
							食塩(g)	2/1.6	

行事・食材料の入荷等により、献立を変更することがあります。
[マークの説明]★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ ◎→未満児のみ