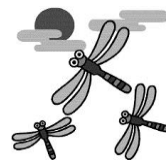



日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
2 (月)	麦ごはん ポークカレー きのこサラダ		半つき米、じゃがいも、小麦粉、押麦、小麦はいが、黒砂糖、オートミール、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、ミルクチップ、ベーコン、バター	玉葱、人参、キャベツ、胡瓜、ブロッコリー、レーズン、マッシュルーム、しめじ、コーン、えのき、舞茸、椎茸	中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、食塩、スープストック、しょうゆ、カレー粉	ヤクルト 牛乳 キャロットブレッド ミルクチップ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.5 g カルシウム 227 mg
3 (火)	麦ごはん 味噌だれチキンバーグ 野菜炒め さつまい		半つき米、さつまいも、押麦、しらたき、三温糖、なたね油、パン粉・生	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、豆みそ、鶏むね肉(皮付き)、凍り豆腐、卵、油揚げ、ごま	人参、玉葱、牛蒡、もやし、キャベツ、葱、大根、椎茸、パプリカ、ピーマン、しそ、寒天、干し椎茸	本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、スープストック	梨 牛乳 小豆入り豆乳寒天	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.9 g カルシウム 258 mg
4 (水)	ケチャップ豚丼 春雨サラダ 小松菜ときこのスープ 乾燥プルーン		半つき米、はちみつ、三温糖、オリーブ油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、ハム、かつお節、ごま	玉葱、ブルーベリー、人参、しめじ、胡瓜、小松菜、マッシュルーム、椎茸、もやし、舞茸、コーン、えのき、グリーンピース	ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、バジル粉	バナナ 牛乳 おからチーズごはん	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.3 g カルシウム 239 mg
5 (木)	麦ごはん 鰯の味噌マヨネーズ焼き 蒸し南瓜 なすとピーマンのなべしぎ		半つき米、小麦粉、黒砂糖、押麦、マヨネーズ、三温糖、なたね油、はちみつ	牛乳、たら、豚肉(もも・赤肉)、卵、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、ごま	なす、かぼちゃ、ピーマン、ねぎ、ごぼう、にんじん、干しぶどう、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食酢(米酢)、食塩	バナナ 牛乳 黒糖むしけ一き	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.8 g カルシウム 247 mg
6 (金)	バターロール ソーセージのカレー煮込み ひよこ豆のサラダ 乾燥プルーン		ロールパン、半つき米、じゃがいも、オリーブ油、ごま油、三温糖	牛乳(低脂肪)、ウィンナー、ひよこまめ(乾)、バター、ツナ水煮缶、チーズ	たまねぎ、ブルーベリー、にんじん、セロリ、コーン、ピーマン、パプリカ、わかめ、にんにく	食酢(米酢)、スープストック、食塩、カレー粉、こしょう、パセリ粉	梨 牛乳 わかめとコーンの炊き込みごはん	エネルギー 530 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.1 g カルシウム 246 mg
7 (土)	ごはん 肉じゃが ゆでokra みそ汁		半つき米、じゃがいも、しらたき、マヨネーズ、なたね油、焼ふ、三温糖	豚肉(もも)、豆みそ	かぼちゃ、たまねぎ、オクラ、にんじん、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	ぶどうゼリー ショア ひとくちおかき ビスケット	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 9.4 g カルシウム 275 mg
9 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 隠元とナスの胡麻和え いも煮汁		半つき米、小麦粉、さといも、三温糖、粉糖、押麦、板こんにやく、なたね油	牛乳、納豆、バター、卵、豚肉、豆みそ、アーモンド、しらす干し、ごま、生揚げ、かつお節	なす、人参、いんげん、ねぎ、だいこん、ごぼう、しめじ、レモン果汁、焼きのり	しょうゆ、かつおだし汁	牛乳: ビスケット 牛乳 レモンケーキ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.5 g カルシウム 281 mg
10 (火)	トースト 鮭ときこのクリームシチュー 豆苗ともやしのナムル		食パン、半つき米、じゃがいも、小麦粉、ごま油、三温糖	牛乳、さけ(塩)、バター、おから(旧来製法)、生クリーム、ごま(乾)、いわし(煮干し)、かつお節	もやし、玉葱、コーン、豆苗、人参、マッシュルーム、ブロッコリー、しめじ、舞茸、椎茸、あおのり	ワイン(白)、本みりん、しょうゆ、スープストック、食塩	ヨーグルト 牛乳 おからふりかけごはん	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.0 g カルシウム 273 mg
11 (水)	麦ごはん チャンプルー なすとピーマンの味噌炒め 三平汁		半つき米、上新粉、じゃがいも、三温糖、押麦、なたね油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豆乳、豚肉(もも)、さけ(塩)、豆みそ	たまねぎ、なす、にんじん、いちごジャム、もやし、ねぎ、たけのこ、だいこん、ピーマン、にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	梨 牛乳 いちごの米粉むしけ一き	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.9 g カルシウム 242 mg
12 (木)	きのこごはん 卵焼き ほうれん草とひじきのお浸し のっぺい汁		半つき米、小麦粉、三温糖、さといも、はちみつ、なたね油	牛乳、卵、ゆであずき缶、生揚げ、ごま、油揚げ、黒ごま	ブルーベリー、牛蒡、ほうれん草、人参、葱、大根、椎茸、しめじ、舞茸、コーン、なめこ、絹さや、ひじき	昆布だし汁、米酢、しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、食塩	バナナ 牛乳 雁月	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.7 g カルシウム 264 mg
13 (金)	麦ごはん 煮魚 磯香和え 南瓜煮		さといも、半つき米、上新粉、三温糖、押麦、焼ふ、片栗粉	牛乳、さわら、豆みそ	南瓜、玉葱、ブルーベリー、トマト、キャベツ、わかめ、小松菜、えのき、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、かつおだし汁	梨 牛乳 里芋のみたらし	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 10.9 g カルシウム 213 mg
14 (土)	塩そうめん 南瓜とさつま芋のサラダ みかん入り牛乳寒天		ひやむぎ／ゆで、さつまいも、三温糖、小麦粉、マヨネーズ、ごま油	牛乳(低脂肪)、牛乳、卵、豚肉(ばら)、おから、バター、アーモンド(乾)	みかん、ブルーベリー、ねぎ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、干しぶどう、にんにく、かんでん	食酢(米酢)、食塩	ぶどうゼリー 牛乳 おからクッキー 乾燥プルーン	エネルギー 699 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 31.9 g カルシウム 312 mg
16 (月)	敬老の日							
17 (火)	麦ごはん きのこカレー コーンサラダ		半つき米、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油	牛乳(低脂肪)、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、バター、卵、牛乳	玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、マッシュルーム、大根、コーン、しめじ、エリンギ、椎茸、舞茸、レーズン、にんにく	ワイン(赤)、中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳: クッキー 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 17.0 g カルシウム 251 mg
18 (水)	麦ごはん 味噌豚 中華風炒め ちゃんこ汁		半つき米、小麦粉、三温糖、押麦、しらたき、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、卵、牛乳、おから、鶏肉、豆みそ、ヨーグルト、バター、油揚げ	ブルーベリー、にんじん、キャベツ、はくさい、だいこん、にら、ねぎ、もやし、しいたけ、にんにく	オイスターソース、しょうゆ(うすくち)、本みりん、しょうゆ、食塩	パイナップル 牛乳 おからプルーンケーキ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 15.2 g カルシウム 284 mg

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		
19 (木)	カレーミートサンド 乾燥プルーン ポテトサラダ ミネストローネ ジョア	コッペパン、半つき米、じゃがいも、なたね油、マカロニ、三温糖	豚ひき肉、ウインナー、ベーコン、油揚げ	玉葱、プルーン、かぶ、人参、トマト、セロリ、蓮根、ピーマン、切り干し大根、焼きのり	米酢、ケチャップ、スープストック、しょうゆ、食塩、本みりん、中濃ソース、カレー粉	梨 番茶 切り干し大根ごはん	エネルギー 604 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.7 g カルシウム 266 mg
20 (金)	麦ごはん 鶏肉のうまうま焼き ピーフンと野菜のソテー 雷汁	半つき米、さといも、もち米、押麦、ピーフン、しらたき、ごま油、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、つぶしあん(砂糖添加)、木綿豆腐、淡色みそ、油揚げ、ごま	人参、葱、玉葱、牛蒡、大根、干し椎茸、ピーマン、にんにく、しょうが、しいたけ	しょうゆ、本みりん、スープストック	パイナップル 牛乳 おはぎ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.3 g カルシウム 225 mg
21 (土)	ごはん 乾燥プルーン 厚揚げのそぼろ煮 南瓜煮 けんちん汁	半つき米、三温糖、なたね油、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉	かぼちゃ、プルーン、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、はくさい、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ぶどうゼリー ジョア ひとくちおかき プチスティック	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 11.8 g カルシウム 345 mg
23 (月)	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>秋分の日</p>  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>						
24 (火)	元気納豆ごはん 胡麻酢和え 石狩汁 乾燥プルーン	半つき米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、三温糖、白玉粉	牛乳、納豆、さけ(塩)、淡色みそ、ごま、油揚げ、しらす干し、バター、かつお節	プルーン、人参、玉葱、葱、牛蒡、隠元、大根、キャベツ、蕪、コーン、オクラ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、食塩	ジョア 牛乳 さつま芋のういろう	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 261 mg
25 (水)	バターロール 乾燥プルーン 鶏の焼き唐揚げ ほうれん草のきのこ和え 豆乳スープ	ロールパン、半つき米、じゃがいも、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、豆乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、バター、かつお節	玉葱、南瓜、プルーン、ほうれん草、コーン、マッシュルーム、人参、しめじ、にんにく、しょうが	しょうゆ、スープストック、かつおだし汁、食塩、こしょう	梨 牛乳 じゃがバターごはん	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 16.2 g カルシウム 241 mg
26 (木)	さつま芋ごはん 乾燥プルーン 秋刀魚の塩焼き 青梗菜とキノコのソテー いも煮汁	半つき米、さつまいも、さといも、黒砂糖、焼ふ、板こんにゃく、なたね油、三温糖、片栗粉	牛乳(低脂肪)、さんま、豚肉(もも)、豆みそ、生揚げ、ハム、黒ごま	プルーン、にんじん、チンゲンサイ、ごぼう、ねぎ、だいこん、しめじ、しいたけ	しょうゆ、食塩、ほんだし、しょうゆ(うすくち)	りんご 牛乳 黒糖麩菓子	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.9 g カルシウム 283 mg
27 (金)	麦ごはん 蓮根入り豆腐ハンバーグ ほうれん草ともやしのナムル みそ汁	さつまいも、半つき米、三温糖、押麦、パン粉・生、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豆みそ、卵、黒ごま、ごま	かぼちゃ、ほうれん草、れんこん、たまねぎ、もやし、わかめ、にんじん、コーン	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、米酢、本みりん、ワイン、食塩、白こしょう、ナツメグ	ヨーグルト 牛乳 大学芋	エネルギー 556 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.7 g カルシウム 263 mg
28 (土)	ミートソースパスタ 粉ふき芋 卵スープ	スパゲティ、じゃがいも、わらび餅粉、三温糖、片栗粉、なたね油	牛乳、卵、豚ひき肉、きな粉・脱皮大豆、粉チーズ、バター	たまねぎ、トマト、にんじん、セロリ、コーン、ピーマン、マッシュルーム、えのきたけ、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、スープストック、しょうゆ、食塩	ぶどうゼリー 牛乳 わらびもち	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.1 g カルシウム 248 mg
30 (月)	麦ごはん ひよこ豆のカレー きのこのマリネ	半つき米、さつまいも、小麦粉、押麦、なたね油、三温糖、オリーブ油	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、卵、ひよこまめ(乾)、牛乳、バター	たまねぎ、かぼちゃ、りんご、にんじん、マッシュルーム、しめじ、しいたけ、エリンギ	食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉、パセリ粉	牛乳:おかき さつま芋とりんごのむしぼん	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.2 g カルシウム 280 mg

食材の都合により献立が変更される場合があります。ご了承下さい。
月～金曜日まで写真掲示となります。掲示板をご覧ください。



クッキング保育のお知らせ





13日(金)は十五夜です。幼児クラスは里芋のみたらしを小判型に成形するクッキングを予定しています。
マスクのみ着用しますので各家庭よりご持参下さい。忘れてしまった場合や衛生面等の問題により参加できない場合がありますのでご了承下さい。前日の夜には各ご家庭で爪や手指の傷等の確認をお願いします。
素手で成形しますのでかぶれ等で心配のあるお子様は手袋等着用しても参加は可能ですが事前にご相談下さい。
髪の毛の長い女の子はご家庭より結んできて下さいね。
子ども達が楽しく参加できるようにご協力をお願いします。

