

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		
1 (水)	麦ごはん 鯖のトマトカレー きのこのマリネ	半つき米、焼きそばめん、押麦、オリーブ油、三温糖、なたね油	牛乳(低脂肪)、さば(水煮)、豚肉(もも)	玉葱、トマト缶、南瓜、マッシュルーム、キャベツ、椎茸、人参、もやし、ピーマン、しめじ、エリンギ、にんにく、生姜、青のり	ワイン、米酢、中濃ソース、ケチャップ、スープストック、しょうゆ、パセリ粉、食塩	小魚カップリング 牛乳 焼きそば	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.9 g カルシウム 228 mg
2 (木)	バターロール ポークシチュー 野菜とレーズンのサラダ ジョア	ロールパン、半つき米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、三温糖	豚肉(もも)、ツナ油漬缶、ベーコン、バター、生クリーム(乳脂肪)、無塩バター	玉葱、ブルーベリー、人参、キャベツ、マッシュルーム、トマト缶、筋、グリーンピース、レーズン、アスパラ、にんにく	ワイン、ケチャップ、ウスターソース、米酢、スープストック、食塩、こしょう	バナナ 番茶 筍ピラフ 乾燥プルーン	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 13.8 g カルシウム 258 mg
3 (金)	小豆ごはん 卵焼き 牛蒡煮 ほうれん草の炒めもの	半つき米、もち米、こめこ、さといも、はちみつ、グラニュー糖、なたね油、三温糖	牛乳、卵、豆みそ、ささげ(乾)、ベーコン、黒ごま	牛蒡、人参、ほうれん草、大根、ねぎ、緑豆もやし、レモン果汁、なめこ、しめじ、しいたけ	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	プルーン 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.2 g カルシウム 230 mg
4 (土)	ごはん 鱈の香味焼き 雌株和え 蒸し南瓜	半つき米、こめこ、三温糖、なたね油	あじ、豆みそ、油揚げ、かつお節	南瓜、ブルーベリー、みかん、牛蒡、蓮根、キャベツ、めかぶ、マーマレード、人参、胡瓜、コーン、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、食塩	バナナ ジョア 米粉の オレンジむしけーき	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 6.8 g カルシウム 300 mg
6 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 豚汁	半つき米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、納豆、卵、豚肉(もも)、豆みそ、バター、ごま、しらす干し、かつお節	小松菜、葱、牛蒡、大根、もやし、マーマレード、にんじん、コーン缶、焼きのり	しょうゆ、かつおだし汁、ほんだし	牛乳:おかき 牛乳 マーマレードケーキ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.7 g カルシウム 290 mg
7 (火)	中華丼 さつま芋の甘煮 みそ汁 乾燥プルーン	半つき米、さつまいも、片栗粉、三温糖、なたね油、焼ふ	牛乳、えび(むき身)、豚肉(もも)、豆みそ、豆乳、きな粉・脱皮大豆	白菜、玉葱、ブルーベリー、にんじん、筍、わかめ、絹さや、干しいたけ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だし(素)、しょうゆ(うすくち)、食塩	バナナ 牛乳 きなこぼーろ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.3 g カルシウム 238 mg
8 (水)	麦ごはん 煮魚 ひじき煮 南瓜煮	さつまいも、半つき米、さといも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、さわか、生揚げ、大豆(ゆで)、油揚げ	南瓜、牛蒡、ねぎ、だいこん、にんじん、しょうが、なめこ、しいたけ、ひじき、干しいたけ	しょうゆ、本みりん、食塩	ヤクルト 牛乳 焼芋	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.5 g カルシウム 218 mg
9 (木)	バターロール 鮭のタンドリー風 ジャーマンポテト マカロニ入り野菜スープ	ロールパン、じゃがいも、半つき米、マカロニ、パン粉・生、なたね油、三温糖	牛乳、さけ、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、油揚げ、粉チーズ	ブルーベリー、玉葱、人参、セロリ、キャベツ、かぶ、切り干しだいこん、にんにく、焼きのり	ケチャップ、食酢(米酢)、しょうゆ、スープストック、食塩、カレー粉、パセリ粉	梨 牛乳 切り干し大根ごはん	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.7 g カルシウム 243 mg
10 (金)	麦ごはん 鶏肉の蜂蜜焼き 野菜炒め みそ汁	半つき米、小麦粉、黒砂糖、押麦、はちみつ、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、豆みそ	南瓜、キャベツ、えきのき、もやし、レタス、レーズン、人参、パプリカ、ピーマン、椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ(うすくち)、スープストック	プルーン 牛乳 黒糖むしけーき	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.0 g カルシウム 240 mg
11 (土)	オートミールばん ソーセージのカレー煮込み 南瓜とさつま芋のサラダ 乾燥プルーン	半つき米、強力粉、さつまいも、オートミール、三温糖、マヨネーズ	牛乳、ウインナー、チーズ、バター、かつお節	たまねぎ、ブルーベリー(乾)、セロリ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、干しぶどう、にんにく	食酢(米酢)、しょうゆ、ドライイースト、スープストック、食塩、カレー粉、こしょう	プルーン 牛乳 おかかチーズごはん	エネルギー 613 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.1 g カルシウム 305 mg
13 (月)	麦ごはん ポークカレー 夏野菜のマリネ	さつまいも、半つき米、じゃがいも、押麦、オリーブ油、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(もも)、バター	たまねぎ、マーマレード(低糖度)、ズッキーニ、にんじん、ミニトマト、なす、福神漬、にんにく	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	牛乳:ビスケット 牛乳 マーマレードポテト	エネルギー 557 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 18.6 g カルシウム 209 mg
14 (火)	きのこごはん 秋刀魚の塩焼き ほうれん草ともやしの海苔酢和え 沢煮椀	半つき米、小麦粉、三温糖、はちみつ、なたね油	牛乳、さんま、ゆであずき缶、卵、豚肉(ばら)、しらす干し、油揚げ、黒ごま	ブルーベリー、ほうれん草、牛蒡、葱、もやし、人参、椎茸、舞茸、しめじ、コーン、干し椎茸、絹さや、焼きのり	米酢、本みりん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、ほんだし	バナナ 牛乳 雁月	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.8 g カルシウム 240 mg
15 (水)	麦ごはん 豆腐ハンバーグ ビーフンと野菜のソテー 鮭の粕汁	半つき米、さといも、小麦粉、押麦、ビーフン、三温糖、なたね油、パン粉・生、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、豆みそ、さけ(塩)、無塩バター、油揚げ	たまねぎ、ブルーベリー(乾)、にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう、しいたけ、ピーマン	酒かす、ケチャップ、ソース、本みりん、ワイン、しょうゆ、スープストック、食塩、ナツメグ	梨 牛乳 抹茶むしばん	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.2 g カルシウム 285 mg
16 (木)	チキンパエリア ビーフンの中華サラダ 豆乳コーンスープ オレンジゼリー	半つき米、三温糖、小麦粉、ビーフン、くず粉、ごま油、白玉粉、オリーブ油、なたね油	牛乳、豆乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、ごま	みかん、玉葱、コーン、トマト、南瓜、黄ピーマン、マッシュルーム、胡瓜、もやし、しめじ、人参、アガー、にんにく	ワイン(白)、食酢(米酢)、スープストック、食塩、しょうゆ、パセリ粉、カレー粉	バナナ 牛乳 小豆のういろ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.5 g カルシウム 241 mg
17 (金)	バターロール 鮭ときのこクリームシチュー 切り干し大根の中華風サラダ 乾燥プルーン	ロールパン、半つき米、じゃがいも、小麦粉、ごま油、三温糖	牛乳、さけ(塩)、ちくわ、無塩バター、生クリーム、しらす干し(半乾燥)、バター、ごま	ブルーベリー、玉葱、マッシュルーム、コーン、人参、しめじ、もやし、胡瓜、舞茸、椎茸、切り干し大根	ワイン(白)、スープストック、食酢(米酢)、オスターソース、食塩、パセリ粉	プルーン 牛乳 ちくわとコーンの 炊き込みごはん	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.9 g カルシウム 296 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		
18 (土)	ごはん みそ汁 鰯の塩焼き 乾燥プルーン 南瓜煮 キャベツの甘酢和え	半つき米、こめこ、三温糖、なたね油、焼ふ	牛乳、あじ、豆乳、豆みそ、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、プルーン(乾)、キャベツ、胡瓜、人参、わかめ、よもぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、食塩	バナナ 牛乳 よもぎの米粉むしけーき	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 12.3 g カルシウム 249 mg
20 (月)	敬老の日						
21 (火)	元気納豆ごはん 隠元とナスの胡麻和え 石狩汁	半つき米、上新粉、白玉粉、じゃがいも、粉糖、三温糖、マカロニ	牛乳、納豆、さけ、みそ、きな粉、ごま油、揚げ、しらす干し、バター、かつお節	たまねぎ、なす、にんじん、ねぎ、ごぼう、いんげん、だいこん、キャベツ、にら、オクラ、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、食塩	牛乳: クッキー 牛乳 お月見おやつ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.1 g カルシウム 256 mg
22 (水)	さつま芋ごはん 焼魚 野菜のおひたし いも煮汁	半つき米、さつまいも、さといも、もち米、板こんにやく、なたね油、三温糖	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、さけ、豚肉(もも)、豆みそ、生揚げ、黒ごま	こまつな、にんじん、ねぎ、だいこん、緑豆もやし、コーン缶、しめじ、ごぼう	しょうゆ、かつおだし汁、食塩、ほんだし	梨 牛乳 おはぎ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 11.0 g カルシウム 238 mg
23 (木)	秋分の日						
24 (金)	麦ごはん 乾燥プルーン 豚肉のレモンソース揚げ 豆苗ともやしのナムル ちゃんこ汁	半つき米、さつまいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、押麦、しらたき、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、鶏肉、油揚げ、無塩バター、卵、ごま(乾)	もやし、プルーン、豆苗、白菜、人参、大根、葱、にら、レモン果汁、にんにく、しょうが	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、味の素、鶏ガラスープの素、食塩	バナナ 牛乳 わかさ饅頭	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.8 g カルシウム 262 mg
25 (土)	鯖缶そうめん さつま芋のきんぴら 蓮根のマリネ 乾燥プルーン	ゆでそうめん、強力粉、さつまいも、三温糖、オリーブ油	牛乳(低脂肪)、さば(水煮)、無塩バター、牛乳、バター、黒ごま	プルーン(乾)、れんこん、みかん濃縮果汁、にんじん、マーメレード・低糖度、ごぼう、干しぶどう	米酢、りょうりしゅ、みりん、しょうゆ、ドライイースト、食塩	バナナ 牛乳 オレンジぼん	エネルギー 628 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.1 g カルシウム 258 mg
27 (月)	麦ごはん きのこカレー ツナとコーンのサラダ	半つき米、こめこ、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、無塩バター	玉葱、人参、キャベツ、いちごジャム、マッシュルーム、大根、エリンギ、コーン、しめじ、胡瓜、椎茸、舞茸、にんにく	ワイン(赤)、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	牛乳: プチスティック 牛乳 いちごの米粉むしけーき	エネルギー 564 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 230 mg
28 (火)	トースト ポークビーンズ ポテトサラダ	食パン、半つき米、じゃがいも、なたね油、小麦粉	牛乳、豚肉、いんげんまめ、生クリーム、ベーコン、バター、干しえび、ごま	たまねぎ、ホールトマト缶詰、マッシュルーム、にんじん、あおのり	ケチャップ、食酢(米酢)、本みりん、中濃ソース、スープストック、食塩	梨 牛乳 桜エビと青のりのごはん	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.7 g カルシウム 220 mg
29 (水)	麦ごはん 乾燥プルーン 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 雌株和え けんちん汁	半つき米、さつまいも、小麦粉、さといも、三温糖、押麦、片栗粉、マヨネーズ、なたね油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、無塩バター、豆みそ、かつお節	プルーン、白菜、牛蒡、キャベツ、人参、葱、めかぶ、大根、きゅうり、コーン	しょうゆ、本みりん、ほんだし、かつおだし汁、食塩	りんご 牛乳 さつま芋クッキー	エネルギー 592 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.5 g カルシウム 236 mg
30 (木)	麦ごはん のっぺい汁 煮魚 ひじき煮 南瓜煮	半つき米、小麦粉、三温糖、さといも、押麦、なたね油	牛乳、さわか、生揚げ、大豆(ゆで)、油揚げ	かぼちゃ、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、しょうが、なめこ、しいたけ、ひじき、干し椎茸	しょうゆ、本みりん、食塩	ヤクルト 牛乳 プアマンケーキ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 260 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～金曜日の給食は写真掲示となります。掲示板をご覧ください。



クッキング活動予定



衛生上や感染症等の理由により、急遽、

計画が中止される場合もあります。ご了承下さい。

幼児3クラスは21日(火)の十五夜おやつのお月見おやつを作ります。

午前中の活動となります。3クラス共にスモックの着用はありませんがマスクは使用しますので

ご自宅から忘れずに持ってきて下さい。

爪、手指の怪我等の確認を前日をお願いします。髪の毛の長い女の子は

ご自宅から結んできてください。衛生上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。

子ども達が気持ちよく参加できるようにご家庭からのご協力をお願いします。