



献立表



日 曜	未満児追加食	献立	3色分類			おやつ	離乳食	昼食のエネルギー (Kcal)
			赤 (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)			
1 土	ごはん 一口チース ヤクルト	豆腐中華煮 春巻き べつたら漬け オレンジ	チース とりにく うずらたまご と うぶ ぎょうにゅう	こめ ヤクルト さとう ごま油 片栗粉 あぶら	玉葱 にんじん ピーマン グリンピース たけのこ水煮 きくらげ 乾椎茸 はくさい い べつたら漬 オレンジ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	238
2 日								
3 月	ごはん おかかふりかけ ジョア	せんべい汁 ●足型とり● ちくわチース揚げ フルーツヨーグルト	おかかふりかけ とりにく 竹輪 チース ヨーグルト ぎょうにゅう みそ	こめ にゅうさんきんいんりょう さ とう あぶら 天ぷら粉 じゃがい も	ささかきごぼう にんじん まいたけ 長ねぎ キャベツ 乾椎茸 パナナ も も なつみかん キウイ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	427
4 火	ごはん ミニ オムレツ	コーンカレー スパゲティサラダ ブルーチーズ ●クッキング●	ミニオムレツ 豚ひき肉 ハム フ ルーチーズ(いちご) ぎょうにゅう す きおみろく	こめ あぶら じゃがいも スパゲ ティ マヨネーズ さとう さつま いも アイスクリーム	玉葱 にんじん コーン きゅうり いちご	ミルク スイートポテト	白粥 マッシュ和え	314
5 水	ごはん フキトマト	えびフリ ナムル 中華風スープ オレンジ ●総合訓練●	えびフリッター かまぼこ わかめ みそ	こめ ごま油 あぶら さとう 片 栗粉 ごま じゃがいも	ミニトマト 玉葱 しょうが にんじん もやし ほうれんそう きゅうり 長ねぎ はくさい えのきたけ オレンジ りんごジュース	りんごジュース 菓子	白粥 野菜煮	143
6 木	ごはん のり佃煮	スパゲティミートソース ウインナー ●記録会● キャベツと卵のスープ 和梨	のり佃煮 豚ひき肉 ミートソース ポークウインナー ベーコン たま ご すきおみろく みそ	こめ スパゲティ あぶら さとう じゃがいも	にんじん 玉葱 ピーマン マッシュ ルーム トマト キャベツ なし	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	355
7 金	ごはん ミックス納豆	豚肉のピカタ 野菜炒め みそ汁(油揚げ) パナナ ●お泊り会(年長)●	挽きわり納豆 チース 豚肉 たまご ぶたにく あぶらあげ わかめ とうふ 白みそ すきおみろく みそ	こめ 薄力粉 あぶら こんにゃく ごま油 さとう じゃがいも	パセリ キャベツ もやし にんじん きくらげ ピーマン しめじ だい ごん パナナ 玉葱	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	277
8 土	ごはん パリッ子漬け ヤクルト	クリームシチュー ハンバーグ オレンジ ●お泊り会(年長)●	鶏挽肉 シチュー ぎょうにゅう ハ ンバーグ	こめ ヤクルト じゃがいも あぶら	ぼりっご漬け 玉葱 にんじん フ ロココリー コーン オレンジ	牛乳 菓子	白粥 マッシュ和え	296
9 日								
10 月								
11 火	ごはん 納豆	照り焼きチキン りんごのサラダ コーンのスープ パナナ ●お泊り会さんごっこ●	挽きわり納豆 とりにく ハム み そ	こめ さとう あぶら マヨネーズ カルピス じゃがいも	コーン キャベツ りんご レタス きゅうり 玉葱 にんじん しめじ パナナ	カルピス 菓子	白粥 野菜煮	300
12 水	ごはん フキトマト	一口かつ 三色切干 みそ汁(なめこ) りんご ~14日●	豚肉 たまご ひじき あぶらあげ 竹輪 とうふ 白みそ	こめ 薄力粉 パンこ あぶら こ んにゃく さとう カルピス	ミニトマト かぼちゃ だいごん に んじん ピーマン 乾椎茸 なめこ りんご	カルピス 菓子	白粥 豆腐煮	449
13 木	ごはん 煮豆	三色丼 チキンナゲット 豆腐の味噌汁 オレンジ	煮豆 豚ひき肉 たまご チキンナ ゲット とうふ わかめ 白みそ あ ぶらあげ	こめ さとう バター あぶら カ ルピス	乾椎茸 さやいんげん にんじん 長ねぎ えのきたけ オレンジ	カルピス 菓子	白粥 豆腐煮	344
14 金	ごはん 味楽ふりかけ	焼きそば ハンバーグ わかめスープ 柿	味楽ふりかけ ぶたにく ハム とりにく わかめ みそ	こめ 蒸し中華めん あぶら マヨ ネーズ さとう カルピス じゃがい も	キャベツ もやし にんじん 玉葱 しいたけ ピーマン きゅうり レタ ス 長ねぎ しめじ かき	カルピス 菓子	白粥 野菜煮	373
15 土	ごはん 一口チース ヤクルト	ぶた丼 ミートコロケ パナナ	チース ぶたにく やきとうふ ぎ ょうにゅう みそ	こめ ヤクルト こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	しいたけ ピーマン キャベツ 玉 葱 たけのこ水煮 パナナ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	197
16 日								
17 月	ごはん 鮭フレーク ジョア	マーボー豆腐 しょうまい オレンジ	さけ とうふ 豚ひき肉 みそ し ょうまい ぎょうにゅう	こめ にゅうさんきんいんりょう こ ま油 あぶら 片栗粉 さとう	にんじん ピーマン たけのこ し ょうが 乾椎茸 長ねぎ オレンジ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	217
18 火	ごはん のり佃煮	ミートグラタン わかめサラダ 白菜スープ パナナ	のり佃煮 合挽き肉 ピザ用チース わ かめ ハム ベーコン すきおみろく ぎょうにゅう たまご みそ	こめ マカロニ あぶら バター パンこ ドレッシング さとう ホッ トケーキミックス じゃがいも	にんじん 玉葱 トマト レタス グ リーンアスパラガス きゅうり はく さい しめじ パナナ	ミルク ホットケーキ	白粥 野菜煮	299
19 水	ごはん フキトマト	納豆はんぺん ほうれん草おかか和え みそ汁(大根) みかん缶	はんぺん 挽きわり納豆 たまご かつお節 わかめ あぶらあげ み そ	こめ さつまいも 薄力粉 パンこ あぶら さとう 板ふ	ミニトマト パセリ ほうれんそう にんじん は くさい えのきたけ(味付竹輪詰め) だいごん えのきたけ ジュース りんごジュース 大根	りんごジュース 菓子	白粥 さつま芋マッシュ	345
20 木	ごはん すきやきふりかけ	きつねうどん ちくわ天 和梨 ●内科検診●	すきやきふりかけ あぶらあげ 板 かまぼこ とりにく こんぶ 竹輪 すきおみろく みそ	こめ うどん さとう 天ぷら粉 あぶら じゃがいも	ほうれんそう 長ねぎ 乾椎茸 な し 玉葱	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	347
21 金	ごはん 炒り卵	えびフライカレー 福神漬 アリン ●誕生会●	たまご 鶏挽肉 のほしえび フ リン すきおみろく	こめ さとう じゃがいも あぶら 薄力粉 パンこ	玉葱 にんじん ふくしんづけ	ミルク 菓子	白粥 マッシュ和え	417
22 土	ごはん 一口チース ヤクルト	塩ちゃんこ汁 さんま蒲焼 卵焼き オレンジ	チース 鶏挽肉 とうふ さんま たまご ぎょうにゅう みそ	こめ ヤクルト ごま油 さとう あ ぶら じゃがいも	はくさい にんじん 長ねぎ オレ ンジ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	266
23 日								
24 月	ごはん じゃこピーマン ジョア	豚汁 野菜コロケ パナナ	しらす干し ぶたにく 凍り豆腐 みそ ぎょうにゅう	こめ ごま油 さとう にゅうさん きんいんりょう じゃがいも こん にゃく あぶら コロケ	ピーマン にんじん キャベツ 乾 椎茸 パナナ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 マッシュ和え	313
25 火	ごはん 健骨納豆	チースハンバーグ グリーンサラダ マカロニスープ 柿	挽きわり納豆 しらす干し おかかふりかけ ぎょうにゅう とうふ たまご 豚ひき肉 ピ ザ用チース ハム すきおみろく みそ	こめ あぶら パンこ ドレッシング ごま さとう ごま油 スパゲ ティ さつまいも じゃがいも	玉葱 にんじん フロココリー き ゅうり レタス コーン パセリ かき	ミルク ふかし芋	白粥 野菜煮	313
26 水	ごはん フキトマト	魚フライ すきこんぶ五目煮 みそ汁(じゃが芋) オレンジ	たら たまご こんぶ ぶたにく あぶらあげ 竹輪 みそ	こめ あぶら 薄力粉 パンこ こ んにゃく さとう じゃがいも カル ピス	ミニトマト かぼちゃ にんじん し めじ ピーマン 乾椎茸 玉葱 オレ ンジ	カルピス 菓子	白粥 マッシュ和え	322
27 木	ごはん 煮豆	豚のバラ焼き キャベツサラダ みそ汁(厚揚げ) りんご	煮豆 ぶたにく ハム なまあげ わかめ みそ すきおみろく	こめ あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	玉葱 ピーマン キャベツ にんじ ん きゅうり だいごん りんご	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	245
28 金	ごはん のり玉ふりかけ	塩ラーメン きょうざ パナナ	うずらたまご ぶたにく なると わかめ こんぶ きょうざ すきお みろく みそ	こめ 生中華めん さとう じゃが いも	ほうれんそう しなちく 乾椎茸 長ねぎ もやし 玉葱 パナナ	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	363
29 土	ごはん 一口チース ヤクルト	すきやき風煮 ミニオムレツ オレンジ	チース ぎょうにゅう やきとうふ ミ ニオムレツ ぎょうにゅう みそ	こめ ヤクルト 板ふ こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	玉葱 はくさい オレンジ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	228
30 日								
31 月	ごはん たらこふりかけ ジョア	肉じゃが汁 メンチカツ パナナ	たらこふりかけ ぶたにく やきと うぶ メンチカツ ぎょうにゅう	こめ にゅうさんきんいんりょう じゃがいも こんにゃく さとう あ ぶら	にんじん しいたけ 玉葱 乾椎茸 パナナ	牛乳 菓子	白粥 マッシュ和え	439

給食MEMO

■の日はスプーンを持たせてください。
□の日はめん類ですのでご飯の量は加減をお願いします。

10月4日のクッキングでは、
ハウス食品グループさん企画の
「はじめてクッキング」教室でバーモントカレーを使って
年長さんのみんなでカレーを作ります！
デザートはブルーチーズです(〃)/

旬の食材 しいたけ

天然ものや露地栽培のものは春と秋
に旬があり、秋は10月から11月ごろ
収穫されます。購入するときは、かさ
が開ききっていない厚みのあるもの
を選びましょう。焼きものや揚げもの
・煮物と、様々な調理法で
香りやうま味、食
感が楽しめます。

子どもと学ぶ 食のコトバ

◆柿は医者いらす

柿が実る秋は過ごしやすく、
食べものも栄養豊富なので、
病気になる人が少なくなる
という意味で使われます。同じ
意味で「柿が赤くなると医者が
青くなる」という言葉もあります。秋の恵みをたくさん
食べて、医者いらすで過ごしたいですね。

