



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)
				あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)			
1	火	ごはん ゆで卵 ●足型取り●	豚のバラ焼き 千切りキャベツ みそ汁(キャベツ) キウイ	うずらたまご ぶたにく あぶらあげ わかめ とうふ 白みそ すきおみろく	こめ あぶら さとう	玉葱 ビーマン キャベツ ミニトマト にんじん きゅうり だいこん キウイ	ミルク 菓子	白粥 豆腐煮	310
2	水	ごはん のり佃煮 ●総合訓練●	とじ天 すきこんぶ五目煮 みそ汁(キャベツ) パナナ	のり佃煮 とりにく こんぶ ぶたにく あぶらあげ 竹輪 白みそ みそ	こめ 天ぷら粉 あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	にんじん しめじ ビーマン 乾椎茸 キャベツ パナナ りんごジュース	りんごジュース 菓子	白粥 野菜煮	361
3	木	ごはん たらこふりかけ	塩ラーメン しゅうまい オレンジ	たらこふりかけ うずらたまご ぶたにく なると わかめ こんぶ しゅうまい すきおみろく みそ	こめ 生中華めん さとう あぶら 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 オレンジ	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	573
4	金	ごはん すきやきふりかけ ●お泊り会(年長)●	若鶏唐揚 スパゲティサラダ 白菜スーフ オレンジ	すきやきふりかけ とりにく ハム ベーコン すきおみろく みそ	こめ 片栗粉 あぶら 薄力粉 スパゲティ マヨネーズ さとう じゃがいも	しょうが きゅうり にんじん コーン はくさい しめじ オレンジ 玉葱	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	396
5	土	ごはん ヤクルト 一口チーズ ●お泊り会(年長)●	肉じゃが汁 ミートボール パナナ	チーズ ぶたにく やきとうふ ミートボール ぎゅうにゅう	こめ ヤクルト じゃがいも こんにゃく さとう	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	327
6	日								
7	月	ごはん 煮豆 ジョア	豆腐中華煮 ちくわチーズ焼き オレンジ	煮豆 とりにく うずらたまご とうふ 竹輪 チーズ ぎゅうにゅう	こめ にゅうさんきんいんりょう さとう ごま油 片栗粉 あぶら	玉葱 にんじん ビーマン グリンピース たけのこ水煮 きくらげ 乾椎茸 はくさい きゅうり オレンジ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	334
8	火	ごはん のり玉ふりかけ ●お店屋さん	肉うどん ソーセージ天 和梨	ぶたにく あぶらあげ 板かまぼこ わかめ うずらたまご ぎょにく ソーセージ みそ	こめ うどん 棒ふ さとう 天ぷら粉 あぶら カルピス じゃがいも	ほうれんそう もやし 長ねぎ なし 玉葱	カルピス 菓子	白粥 野菜煮	380
9	水	ごはん 一口チーズ ●お泊り会(年長)●	タコライス キンナゲット ポトフ風スーフ パナナ	うずらたまご 豚ひき肉 ぎゅうにく キンナゲット ポークウインナー みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも カルピス さつまいも	玉葱 きゅうり ミニトマト にんじん パナナ	カルピス ぶかし芋	白粥 野菜煮	506
10	木	ごはん ミックス納豆	魚フライ ジャーマンポテト みそ汁(お鮭とわかめ) りんご	挽きわり納豆 チーズ たら たまご ウインナー わかめ みそ	こめ あぶら 薄力粉 パンこ じゃがいも たまご 糖 カルピス	パセリ 玉葱 コーン 長ねぎ りんご にんじん	カルピス 菓子	白粥 マッシュ和え	379
11	金	ごはん 一口チーズ	千キントマト煮 星のポテトフライ コーンのスーフ オレンジ	チーズ とりにく みそ	こめ あぶら バター さとう 星型ハッシュドポテト カルピス じゃがいも	玉葱 マッシュルーム トマト にんじん しめじ コーン オレンジ	カルピス 菓子	白粥 野菜煮	228
12	土	ごはん 鮭フレーク ヤクルト	ちゃんぽんスーフ かぼちゃコロッケ パナナ	さけ 豚ひき肉 なると うずらたまご みそ ぎゅうにゅう	こめ ヤクルト あぶら さとう じゃがいも	キャベツ にんじん 玉葱 もやし かぼちゃ パナナ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	316
13	日								
14	月	スポーツの日							
15	火	ごはん フトマト ジョア	豚汁 フトマト 柿	ぶたにく 凍り豆腐 みそ メンチカツ すきおみろく	こめ 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 さとう パン ジャム チョコレート	ミニトマト にんじん キャベツ 乾椎茸 もやし かき 玉葱	ミルク ジャムサンド	白粥 マッシュ和え	542
16	水	ごはん 一口チーズ ●記録会●	クリームシチュー ハンバーグ オレンジ	チーズ 鶏挽肉 シチュー ぎゅうにゅう ハンバーグ	こめ じゃがいも あぶら	玉葱 にんじん フロccoli コーン オレンジ りんごジュース	りんごジュース 菓子	白粥 マッシュ和え	339
17	木	ごはん 一口チーズ ●内科検診●	さけの塩焼き ほうれん草おかか和え 豆腐としめじのみそ汁 パナナ	チーズ 紅鮭 かつお節 とうふ 白みそ あぶらあげ すきおみろく	こめ さとう	ほうれんそう にんじん はくさい えのきたけ(味付け瓶詰め) しめじ パナナ	ミロミルク 菓子	白粥 豆腐煮	244
18	金	ごはん ゆで卵 ●誕生会●	カツカレー 福神漬 アイスクリーム	うずらたまご 豚肉 豚ひき肉 たまご すきおみろく	こめ じゃがいも 薄力粉 パンこ あぶら アイスクリーム さとう	玉葱 にんじん レーズン ぶくしん づけ	ミルク 菓子	白粥 マッシュ和え	551
19	土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	すきやき風煮 ソーセージフライ りんご	チーズ ぎゅうにく やきとうふ ぎょにくソーセージ たまご ぎゅうにゅう とうふ	こめ ヤクルト 板ふ こんにゃく さとう あぶら 薄力粉 パンこ	はくさい しいたけ にんじん 長ねぎ りんご	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	377
20	日								
21	月	ごはん じゃこビーマン ジョア	塩ちゃんこ汁 ミニオムレツ パナナ	しらす干し 鶏挽肉 とうふ ミニオムレツ ぎゅうにゅう	こめ ごま油 さとう にゅうさんきんいんりょう あぶら	ビーマン はくさい にんじん 長ねぎ パナナ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	382
22	火	ごはん フトマト ●クッキング●	えびマヨ ツナサラダ 春雨スーフ オレンジ	えびフリッター ぎゅうにゅう まぐろ すきおみろく ホイップクリーム たまご みそ	こめ あぶら マヨネーズ さとう ごま はるさめ さつまいも じゃがいも	ミニトマト フロccoli きゅうり レタス 長ねぎ にんじん オレンジ 玉葱	ミルク スイートポテト	白粥 野菜煮	379
23	水	ごはん 味噌納豆	豚肉のピカタ 炒り豆腐 みそ汁(大根) 和梨	挽きわり納豆 豚肉 たまご 豚ひき肉 とうふ ひじき わかめ みそ	こめ 薄力粉 あぶら さとう 板ふ カルピス じゃがいも	ほうれんそう にんじん 玉葱 さやいんげん だいこん えのきたけ なし	カルピス 菓子	白粥 野菜煮	299
24	木	ごはん フトマト	ポテトグラタン わかめサラダ なめこ汁 パナナ	合挽き肉 ピザ用チーズ わかめ ハム とうふ みそ すきおみろく	こめ じゃがいも あぶら バター パンこ ドレッシング さとう	ミニトマト 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 なめこ パナナ	ミロミルク 菓子	白粥 マッシュ和え	315
25	金	ごはん 味楽ふりかけ	たらこスパゲティ フトドッグ キャベツと卵のスーフ りんご	味楽ふりかけ 鶏挽肉 たらこ 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 しめじ ほうれんそう 長ねぎ キャベツ りんご	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	331
26	土	ごはん ヤクルト 一口チーズ ●体操披露会●	ぶた丼 ウインナー オレンジ	チーズ ぶたにく やきとうふ ポークウインナー ぎゅうにゅう みそ	こめ ヤクルト こんにゃく さとう じゃがいも	しいたけ ビーマン キャベツ 玉葱 たけのこ水煮 オレンジ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	248
27	日								
28	月	ごはん ジョア 一口チーズ ●七五三お祝い●	マーボー豆腐 ぎょうざ パナナ	チーズ とうふ 豚ひき肉 みそ ぎょうざ ぎゅうにゅう	こめ にゅうさんきんいんりょう ごま油 あぶら 片栗粉 さとう	にんじん ビーマン たけのこ しょうが 乾椎茸 長ねぎ パナナ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	308
29	火	ごはん おかかふりかけ	照り焼きチキン コールスローサラダ もやしのスーフ 柿	おかかふりかけ とりにく ハム わかめ ベーコン すきおみろく きなこ みそ	こめ さとう あぶら マヨネーズ マカロニ じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり コーン もやし えのきたけ かき 玉葱	ミルク マカロニきな粉	白粥 野菜煮	443
30	水	ごはん フトマト	チーズハンバーグ 野菜炒め みそ汁(厚揚げ) オレンジ	ぎゅうにゅう とうふ たまご 豚ひき肉 ピザ用チーズ ぶたにく なめこ わかめ みそ	こめ あぶら パンこ こんにゃく さとう ごま油	ミニトマト 玉葱 にんじん キャベツ もやし きくらげ ビーマン しめじ だいこん オレンジ りんごジュース	りんごジュース 菓子	白粥 豆腐煮	369
31	木	ごはん 鮭フレーク	あたたかい豆腐めん ミートコロッケ りんご	さけ すきおみろく みそ	こめ そうめん 野菜天 さとう あぶら じゃがいも	長ねぎ 乾椎茸 りんご 玉葱	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	291

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。ご飯の量は加減をお願いします。



今日は何の日?

10月2日は「豆腐の日」です。

「10(とう)・2(ふ)」の語呂合わせから、豆腐に親しみをもってもらうため、日本豆腐協会が1993年に制定しました。

旬の食材

くり

初夏に花が咲き、秋に実るくりは、中国・ヨーロッパ・アメリカなどでも食べられていますが、日本のくりは実が大きいのが特長です。収穫から3~4日冷蔵庫で寝かせると、デンプンが糖に変わるため、より甘みが増すとされています。