



日 曜	昼 食	お や つ 2・3・4・5歳児	午 後 食 0・1歳児	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー (kcal)
1 水	ハヤシライス ビーンズサラダ チーズ 若布スープ オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニきな粉 オレンジ 大根人参パセリスープ	米 麦 マヨネーズ マカロニ 砂糖	豚肉 ミックスビーンズ缶 チーズ 若布 きな粉 牛乳	玉ねぎ マッシュ缶 ハヤシルー 胡瓜 ケチャップ レモン汁 オレンジ (大根 人参 パセリ)	676
2 木	ご飯 魚ステーキ 粉ふき芋 ほうれん草ハムソテー 味噌汁	りんご蒸しパン 牛乳	りんご蒸しパン かぶのスープ	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 ミックス粉 パター	かじき ハム 味噌 牛乳	パセリ ほうれん草 人参 きゃべつ りんご (かぶ)	571
4 土	ご飯 さわらの正油バター焼き 竹輪人参大根煮 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	米 パター 砂糖 麩 せんべい	さわら ミニ竹輪 味噌 ヨーグルト	大根 人参 葱 バナナ	548
6 月	ご飯 白身魚の野菜中華あんかけ 里芋の唐揚げNEW! 味噌汁 みかん	おかかおにぎり 味こんぶ 麦茶	おかかご飯 麩人参すまし汁 みかん	米 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 ごま油 里芋 (麩)	メルルーサ 油揚げ 若布 味噌 鰹節 味こんぶ	玉ねぎ 人参 にんにく 切干大根 みかん	551
7 火	ご飯 ささみのゆかり焼き 人参グラッセ 茹でブロッコリー 味噌汁 バナナ	ドリア 麦茶	ドリア バナナ 大根トマトパセリスープ	米 片栗粉 オリーブ油 マーガリン 砂糖 マヨネーズ さつま芋 バター 小麦粉	ささみ 味噌 とり肉 牛乳 粉チーズ	ゆかり 人参 ブロッコリー 玉ねぎ バナナ マッシュ缶 (大根 ケチャップ パセリ)	527
8 水	ご飯 ぶりの味噌チーズ焼き 南瓜煮 人参きゃべつごま油和え すまし汁 りんご	ハンバーガー 牛乳	ハンバーガー レタス人参リスープ りんご	米 砂糖 ごま油 ごま パンズパン パン粉 油	ぶり 味噌 チーズ 蒲鉾 若布 豚挽肉 卵 牛乳	南瓜 きゃべつ 人参 りんご 玉ねぎ ケチャップ (レタス)	637
9 木	ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ トマト 味噌汁	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	米 油 マカロニ マヨネーズ 砂糖	豚肉 油揚げ 味噌 ヨーグルト	生姜 胡瓜 人参 きゃべつ トマト 白菜 みかん缶 バイン缶 桃缶	500
10 金	三色丼 カニカマと小松菜のごまドレ和え なめこ汁 オレンジ	キャラメルポテト 牛乳	キャラメルポテト オニオンスープ オレンジ	米 麦 油 砂糖 ごま ごまドレ さつま芋 パター グラニュー糖	とり肉 卵 カニカマ 豆腐 味噌 牛乳	絹さや 小松菜 なめこ 葱 オレンジ (玉ねぎ)	583
11 土	ご飯 とりの照り焼き 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	米 砂糖 ごま ごま油 麩 せんべい	とり肉 味噌 ヨーグルト	きゃべつ 人参 大根 バナナ	528
13 月	ご飯 豚肉の香味焼き ツナと大根煮物 胡瓜のゆかり和え なら玉子味噌汁	アップルパイ 牛乳	アップルパイ きゃべつスープ	米 砂糖 ごま油 ごま バイ皮 グラニュー糖 パター	豚肉 ツナ缶 卵 味噌 牛乳	玉ねぎ にんにく 大根 胡瓜 ゆかり なら りんご シナモン (きゃべつ パセリ)	549
14 火	ご飯 焼き鮭 やみつききゃべつ トマト 秋の具だくさん味噌汁NEW! みかん	シュガーマーガリンサンド 牛乳	シュガーマーガリンサンド 若布スープ みかん	米 ごま油 さつま芋 食パン マーガリン グラニュー糖	鮭 豆腐 豚肉 味噌 牛乳 (若布)	きゃべつ トマト 牛蒡 白菜 葱 人参 舞茸 みかん (玉ねぎ)	658
15 水	十六穀ご飯 エビフライ さつま揚げ煮 シルバーサラダ すまし汁	三色ゼリー せんべい	スティックパン 野菜のトマトスープ	米 十六穀米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 春雨 マヨネーズ 麩 ゼリーの素 せんべい (スティックパン)	えび 卵 さつま揚げ ハム 若布	胡瓜 みかん缶 (玉ねぎ 人参 きゃべつ ケチャップ)	546
16 木	ご飯 かじきの梅味噌焼きNEW! 牛蒡煮 野菜のごま和え すまし汁 バナナ	□かぶのミルクスープ クラッカー	かぶのミルクスープ トーストパン バナナ	米 砂糖 ごま 麩 クラッカー (食パン)	かじき 味噌 油揚げ なた ベーコン	梅肉 牛蒡 ほうれん草 もやし 人参 葱 バナナ かぶ 玉ねぎ	469
17 金	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 ミニトマト 胡瓜と若布のしらす和え 味噌汁 オレンジ	ガリパタ菜めしパスタ 牛乳 2歳児 ガリパタ菜めしピラフ 青梗菜クリームコーンスープ	ガリパタ菜めしピラフ 青梗菜クリームコーンスープ オレンジ	米 白滝 じゃが芋 砂糖 スパゲティ バター	豚肉 豆腐 若布 しらす 味噌 牛乳	玉ねぎ 胡瓜 ミニトマト 人参 大根 オレンジ にんにく 菜めしの素 (青梗菜 クリームコーン缶)	504
18 土	ご飯 さばの生姜焼き 人参きゃべつごま和え 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	米 ごま 砂糖 せんべい	さば 若布 味噌 ヨーグルト	生姜 きゃべつ 人参 葱 バナナ	513
20 月	ご飯 白身魚の青海苔焼き さつま芋グラッセ 白菜とりんごのサラダ 味噌汁	ウインナーパン 牛乳 2歳児 魚肉ソーセージパン 牛乳	魚肉ソーセージパン レタスと麩スープ	米 小麦粉 油 さつま芋 砂糖 バター コッペパン (麩)	メルルーサ 青海苔 ハム 味噌 魚肉ソーセージ ウインナー 牛乳	白菜 りんご 玉ねぎ にんにく ケチャップ (レタス)	618
21 火	きのこ入りカレー雑穀ライス 切干大根サラダ チーズ 味噌汁 オレンジ	麩のラスク 牛乳	麩のラスク オレンジ 野菜のミルクスープ	米 雑穀米 じゃが芋 油 ごま 麩 パター グラニュー糖	豚肉 ハム チーズ 若布 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ 舞茸 カレールウ 切干大根 胡瓜 オレンジ (きゃべつ)	590
22 水	ご飯 さわら煮 人参甘煮 ほうれん草と竹輪のマヨ和え 味噌汁 バナナ	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	ヨーグルトパンケーキ 麩入りコンソメスープ バナナ	米 砂糖 マヨネーズ ミックス粉 油 メープル風シロップ (麩)	さわら ミニ竹輪 味噌 ヨーグルト 牛乳 卵	人参 ほうれん草 白菜 しめじ バナナ (玉ねぎ コーン缶)	588
24 金	ご飯 かじきの生姜焼き 蓮根きんぴら ナムル漬け 味噌汁 みかん	お手軽ピザトースト 牛乳	お手軽ピザトースト みかん マッシュルーム入りミルクスープ	米 ごま油 油 ごま 麩 食パン	かじき 味噌 チーズ 牛乳	生姜 蓮根 胡瓜 もやし 人参 きゃべつ みかん ケチャップ (玉ねぎ マッシュ缶)	588
25 土	豚丼 サラダ漬けゆかり和え 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	米 せんべい	豚肉 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ 椎茸 胡瓜 人参 きゃべつ 大根 葱 バナナ	491
27 月	ご飯 ささみのチーズパン粉焼き 蒸し南瓜 マカロニカレーソテー 白菜ベーコンスープ オレンジ	ごま油香る塩昆布おにぎり 小魚 麦茶	ごま油香る塩昆布ご飯 麩大根すまし汁 オレンジ	米 マヨネーズ パン粉 マカロニ オリーブ油 油 ごま油 ごま (麩)	ささみ チーズ ベーコン 塩昆布 小魚	パセリ 南瓜 カレー粉 白菜 オレンジ (大根)	588
28 火	ご飯 鮭のもみじ焼き 大根煮 ブロッコリーごま和え 味噌汁 バナナ	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド バナナ オニオンミルクスープ	米 マヨネーズ 砂糖 ごま 食パン 苺ジャム	鮭 油揚げ 味噌 牛乳	人参 大根 ブロッコリー きゃべつ バナナ (玉ねぎ)	612
29 水	ご飯 とりのかりん揚げNEW! さつま芋サラダ トマト 味噌汁 みかん	若布うどん 2歳児 若布雑炊	若布雑炊 みかん	米 片栗粉 油 砂糖 さつま芋 マヨネーズ 茹うどん	とり肉 ハム 味噌 若布 なた	生姜 胡瓜 レーズン トマト 大根 えのき みかん 葱	575
30 木	⑤スペイン料理 パエリア風混ぜご飯NEW! スペニッシュオムレツ オレンジサラダNEW! コシード(豆入りポトフ風スープ)	バスケットズケーキ風トースト 牛乳	バスケットズケーキ風トースト オニオンパセリマトスープ	米 パター 油 じゃが芋 食パン 砂糖	えび ハム 卵 茹大豆 ウインナー チーズ 生クリーム 牛乳	ターメリック 玉ねぎ マッシュ缶 いんげん パプリカ にんにく ピーマン ケチャップ レタス 胡瓜 みかん缶 人参 きゃべつ (パセリ)	646

※食材の都合により献立を一部変更することがあります。

※0・1歳児の果物は、午後食に付きます。

※()内は0・1歳児のみ使用の食材です。

11月の目標

寒さに負けない為のバランスの良い献立

8日...あおさんクッキング ハンバーガー作り

15日...七五三献立 お祝い献立です

16日...絵本の中の料理「おおきなかぶ」より
かぶのミルクスープです

30日...世界の料理 スペイン料理

