



日/曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ) 間食午後(★手作り)	行事
		黄: エネルギーのもとになる	赤: 体をつくるのもとになる	緑: 体の調子を整えるもの	調味料他		
1 (水)	サラダうどん フルーツ	ごま、うどん	牛乳、卵、ツナ缶、煮干し	バナナ、トマト、きゅうり、もやし、人参、コーン、ねぎ	しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 あられ	
2 (木)	ごはん 野菜メンチかつ キャベツと青梗菜の和え物 トマト	食パン、パン粉、小麦粉、油、ごま、砂糖、米、リンゴジャム	豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、ちくわ	トマト、玉ねぎ、キャベツ、人参、なす、青梗菜、きゅうり、コーン	ケチャップ、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 ★りんごサンド	
3 (金)	ごはん 豆腐のキッシュ キャロットサラダ	油、米	牛乳、豆腐、卵、ツナ缶、生クリーム、ハム、チーズ	人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、きゅうり	ケチャップ、酢、塩、こしょう	牛乳 牛乳 せんべい	
4 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
6 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根と人参のごまサラダ	マヨネーズ、ごま、油、米	牛乳、豚肉	玉ねぎ、ミニトマト、人参、きゅうり、切干大根、生姜	しょうゆ、酒、酢、こしょう	牛乳 牛乳 かりんとう	
7 (火)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げと芋の煮物	じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖、油、米	鮭、厚揚げ、かつお節、チーズ、みそ	キャベツ、人参、コーン、しめじ、いんげん	しょうゆ、みりん、酒、塩、こしょう	牛乳 ★コーンチーズパン	
8 (水)	焼きそば フルーツ	油、焼きそばめん	牛乳、豚肉、かつお節、青のり	梨、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン	ソース、塩	牛乳 牛乳 サブシ	
9 (木)	ごはん マーボーなす ひじきの中華和え	小麦粉、油、三温糖、砂糖、片栗粉、ごま油、米	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、みそ、ひじき	なす、りんご、もやし、人参、ねぎ、きゅうり、生姜、にんにく	しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 牛乳 ★りんごケーキ	
10 (金)	ごはん コロケ 青梗菜の和え物	じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、砂糖、米	豚ひき肉、牛ひき肉、ちりめん	青梗菜、人参、玉ねぎ、もやし、コーン	ソース、しょうゆ、ケチャップ、みりん、塩、こしょう	牛乳 ポップコーン	
11 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
13 (月)	ごはん カレーライス コールスローサラダ	じゃがいも、油、砂糖、米	牛乳、牛肉、ハム	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、りんご、コーン、レーズン、グリーンピース、にんにく、生姜	カレーウ、酢、塩、こしょう	牛乳 牛乳 米菓子	
14 (火)	ごはん さばのみそ煮 春雨の酢の物 フルーツ	砂糖、春雨、グラニュー糖、米	鯖、ハム、みそ	オレンジ、きゅうり、ごぼう、人参、なす、生姜	みりん、酢、酒、しょうゆ、パイ皮	牛乳 ★シュガーパイ	
15 (水)	夕焼けご飯 フルーツ ナゲット ミニトマト わかめとコーンのサラダ	片栗粉、油、砂糖、米	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、ささ身、ちりめん、かつお節、わかめ	バナナ、人参、ミニトマト、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、コーン、にんにく、生姜	酢、酒、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 ケーキ	
16 (木)	ごはん 肉団子のあんかけ マカロニサラダ	砂糖、マヨネーズ、パン粉、マカロニ、片栗粉、油、米	豚ひき肉、ツナ缶	ぶどうジュース、玉ねぎ、人参、みかん缶、きゅうり、キャベツ、ねぎ、生姜	しょうゆ、酢、酒、塩、こしょう、アガー	牛乳 ★ぶどうゼリー	
17 (金)	ごはん さつまいもと鶏肉の和風炒め 小松菜のナムル	さつまいも、ごま、油、砂糖、片栗粉、ごま油、米	鶏肉	野菜ジュース、玉ねぎ、人参、小松菜、もやし、コーン	しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 野菜ジュース クラッカー	

* 3歳以上児は副食給食(おかずのみ)です。ご飯が必要な日は日付に○をつけています。

* 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

* 都合により献立を変更することがありますが、御了承ください。





日/曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ)	行事
		黄: エネルギーのもとになる	赤: 体をつくるもとになる	緑: 体の調子を整えるもの	調味料他	間食午後(★手作り)	
18 (土)	イタリアンスパゲティ 牛乳 	スパゲティ、油	牛乳、ウインナー	玉ねぎ、ピーマン、エリンギ、トマトピューレ、人参	ソース、しょうゆ、塩、こしょう		
21 (火)	ごはん あじの南蛮漬け みそ汁	白玉粉、片栗粉、油、砂糖、米	かつお節、昆布、あじ、豆腐、油揚げ、みそ、きな粉	キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、トマト、きゅうり、人参	酢、しょうゆ、酒	牛乳 ★月見団子	
22 (水)	チャンポンラーメン フルーツ	米、もち米、砂糖、ごま油、片栗粉、中華めん	豚肉、なると、煮干し、小豆、きな粉	玉ねぎ、バナナ、キャベツ、もやし、人参、青梗菜、椎茸、ねぎ	しょうゆ、みりん、コンソメ、塩	牛乳 ★おはぎ	
24 (金)	ごはん ジャンボシューマイ 粉ふきさつまいも きゅうりとじゃこの酢の物	さつまいも、片栗粉、ごま、ごま油、砂糖、米	乳飲料、鶏ひき肉、えび、しらす干し	玉ねぎ、きゅうり、人参、グリーンピース、生姜	酢、しょうゆ、酒、オイスターソース、塩、こしょう	牛乳 乳飲料 ビスケット	
25 (土)	パン 牛乳 	パン	牛乳				
27 (月)	ごはん 大豆のキーマカレー サワークラフト	砂糖、油、米	牛乳、大豆、豚ひき肉、牛ひき肉	きゅうり、人参、玉ねぎ、ホールトマト、ピーマン、椎茸、コーン、にんにく、生姜	カレールー、ソース、酢、しょうゆ、塩、クラッカー、マッシュマロ	牛乳 牛乳 ★マッシュマロサンド	
28 (火)	ごはん 白身魚の照り焼き けんちん汁 ミニトマト	油、米	かつお節、白身魚、豆腐、鶏肉、油揚げ、煮干し	ミニトマト、大根、人参、椎茸、ねぎ、ごぼう	しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 クッキー	
29 (水)	ぎつねうどん フルーツ	さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、うどん	牛乳、かつお節、卵、油揚げ、かまぼこ、わかめ	バナナ、人参、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ★鬼まんじゅう	
30 (木)	ごはん 八宝菜 もやしの中華風和え物	ごま油、片栗粉、ごま、砂糖、米	豚肉	青梗菜、玉ねぎ、もやし、人参、小松菜、白菜、椎茸、にんにく、生姜	しょうゆ、酢、中華だしの素、塩、こしょう	牛乳 菓子	

給食目標
楽しく食べて♪
からだの中から元気になろう!

食欲の秋

様々な作物が収穫される秋は、食欲も旺盛になることから「食欲の秋」と呼ばれます。気温が高い夏は、体温を維持することが簡単ですが、気温が下がってくると、体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になります。そのため、冬に向けて体にエネルギーを貯えておけるよう、秋には食欲が増すのです。

食欲の秋！秋の味覚を楽しみ、からだの中から元気になろう♪

好評レシピのご紹介

鬼まんじゅう

<材料・幼児1人分>

- さつまいも・・・30g
- ホットケーキ粉・・・12g
- 水・・・12g
- 砂糖・・・2g
- 塩・・・少々

<作り方>

- ①さつまいもは1cmくらいの角切りにして、水にさらしてからざるにあげておく。
- ②ホットケーキ粉、砂糖、塩を軽く混ぜ合わせて、水も加えて混ぜる。
- ③①と②を混ぜ合わせる。
- ④カップに分けていれ蒸し器で20分くらい蒸す。
※フライパンで水を沸騰させて、薄手の布巾を敷いた上に並べてフタをして中火で10分でもできます♪