



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)	
① (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	豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、ちくわ	トマト、玉ねぎ、キャベツ、りんごジャム、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	
② (金)	ごはん 豆腐のキッシュ キャロットサラダ もやし中華スープ	油、ごま、ごま油、米	牛乳、豆腐、卵、ツナ缶、生クリーム、ベーコン、チーズ	玉ねぎ、人参、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、もやし、ねぎ	ケチャップ、酢、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 せんべい	
3 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
⑤ (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきとじゃが芋の煮物 フルーツ	じゃがいも、油、砂糖、米	豚肉、煮干し、油揚げ、ひじき	玉ねぎ、オレンジ、ミニトマト、キャベツ、人参、グリーンピース、生姜	しょうゆ、みりん、酒、クマラッカー、マッシュマロ	牛乳 ★マッシュマロサンド	
⑥ (火)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもの煮物 かきたま汁	さつまいも、砂糖、油、片栗粉、バター、米	牛乳、鮭、卵、みそ、煮干し	キャベツ、人参、しめじ、ねぎ	みりん、しょうゆ、酒、塩、こしょう	牛乳 牛乳 かりんとう	
7 (水)	焼きそば フルーツ	小麦粉、油、三温糖、焼きそばめん	牛乳、豚肉、卵、かつお節、青のり	りんご、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 ★りんごケーキ	
⑧ (木)	ごはん マーボーなす 春雨の酢の物	春雨、砂糖、油、片栗粉、ごま油、米	豆腐、豚ひき肉、ハム、みそ	野菜ジュース、なす、人参、きゅうり、みかん缶、ねぎ、生姜、にんにく	酒、酢、しょうゆ	牛乳 野菜ジュース サブレ	
⑨ (金)	ごはん ポークビーンズ 青梗菜の和え物	じゃがいも、砂糖、油、米	牛乳、豚肉、大豆、ちりめん	青梗菜、玉ねぎ、人参、もやし、トマト缶、コーン、にんにく、パセリ粉	ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ポップコーン	
10 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
⑫ (月)	ごはん カレーライス コールスローサラダ	じゃがいも、白玉粉、油、砂糖、片栗粉、米	牛肉、豆腐、ハム、きな粉	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	カレールウ、酢、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 ★月見団子	
⑬ (火)	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のサラダ けんちん汁	小麦粉、砂糖、ごま油、ごま、米	さば、豆腐、ツナ缶、煮干し、油揚げ、みそ	ほうれん草、大根、人参、ねぎ、ごぼう、生姜	しょうゆ、酢、酒、塩	牛乳 米菓子	
14 (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	
⑮ (木)	ごはん 八宝菜 もやし中華風和え物	砂糖、ごま油、片栗粉、ごま、米	豚肉、うずら卵、かにかまぼこ	ぶどうジュース、青梗菜、玉ねぎ、もやし、人参、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、アガー	牛乳 ★ぶどうゼリー	
⑯ (金)	ごはん お好み焼き風ハンバーグ せんぎり野菜の和風サラダ	パン粉、油、砂糖、米	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐、豆乳、ちりめん、かつお節、青のり	大根、玉ねぎ、きゅうり、もやし、キャベツ、人参	ケチャップ、ソース、しょうゆ、酢、塩、こしょう	牛乳 牛乳 クラッカー	
17 (土)	イタリアンスパゲティ 牛乳	油、スパゲティ	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		

* 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、ご了承ください。

旬の食材を食べて残暑を乗り越えましょう♪





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)	
20 (火)	ごはん あじの南蛮漬け みそ汁 きゅうりと人参の昆布あえ	片栗粉、油、 グラニュー 糖、砂糖、米	あじ、かつお節、 昆布、油揚げ、煮 干し、みそ、塩昆 布	きゅうり、玉ね ぎ、トマト、かぼ ちゃ、人参	酢、しょう ゆ、酒、パイ 皮	牛乳 ★シュガーパイ	
21 (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	
22 (木)	ごはん ジャンボシューマイ サワークラフト	片栗粉、砂 糖、ごま油、 米	牛乳、鶏ひき 肉、えび	きゅうり、キャ ベツ、玉ねぎ、人参、 椎茸、グリーンピー ス、生姜	酢、酒、しょうゆ、 オイスターソース、 コンソメ、塩、こ しょう	牛乳 牛乳 ビスケット	
24 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
26 (月)	ごはん 大豆のキーマカレー きゅうりとじゃこの酢の物	食パン、マヨ ネーズ、油、 砂糖、米	乳飲料、大豆、豚 ひき肉、牛ひき 肉、チーズ、ちり めん	玉ねぎ、人参、コー ン缶、きゅうり、トマト 缶、ピーマン、椎茸、 にんにく、生姜	カレール ウ、酢、 しょうゆ、 ソース、塩	牛乳 乳飲料 ★コーンチーズパン	
27 (火)	ごはん 白身魚の照り焼き 豚汁 キャベツのおかか和え	さつまい も、米	牛乳、かつお節、 昆布、白身魚、豚 肉、みそ	キャベツ、人参、こ んにやく、ねぎ、ご ぼう、えのきたけ、 椎茸	しょう ゆ、酒、 みりん	牛乳 牛乳 クッキー	
28 (水)	きつねうどん フルーツ	さつまいも、 ホットケーキ 粉、砂糖、うど ん	かつお節、昆布、 油揚げ、卵、かま ぼこ、わかめ	バナナ、人参、 ねぎ	しょう ゆ、みり ん、塩	牛乳 ★鬼まんじゅう	
29 (木)	ごはん 肉団子のあんかけ マカロニサラダ フルーツ	マヨネーズ、パ ン粉、マカロ ニ、片栗粉、 油、砂糖、米	豚ひき肉、ツ ナ缶	青梗菜、オレンジ、 玉ねぎ、人参、きゅ うり、キャベツ、ね ぎ、生姜	しょうゆ、 酢、酒、 塩、こしょ う	牛乳 おかき	
30 (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、 油、ごま、砂 糖、片栗粉、ご ま油、米	牛乳、鶏肉	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 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♪

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。

※鍋に水をはって皿を置き、皿の上にポリ袋を置きふたをして、沸騰したら弱火で約12分～15分加熱しても出来上がり！！

防災の日にポリ袋クッキングもお試しく下さい。