



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:体をつくるもとになる	緑:体の調子を整えるもの	調味料他		
20 (木)	ごはん 五目煮豆 キャベツのかつおあえ さつま芋煮	さつまいも、砂糖、バター、米	鶏肉、ゆで大豆、かにかまぼこ、煮干し、かつお節、昆布	りんごジュース、キャベツ、人参、大根、板こんにゃく、ごぼう、干椎茸	しょうゆ、酢、食塩、アガー	牛乳 ★りんごゼリー	
21 (金)	ごはん カレー肉じゃが 青梗菜のツナあえ	じゃがいも、砂糖、ねりごま、油、米	牛乳、豚肉、ツナ缶、ひじき	人参、玉ねぎ、青梗菜、コーン缶、グリーンピース	しょうゆ、酢、みりん、カレー粉	牛乳 牛乳 ウエハース	
22 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
24 (月)	ごはん ハヤシライス 白菜のごま酢和え	じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、ごま、油、米	牛肉、卵、ちくわ、ヨーグルト	玉ねぎ、白菜、人参、りんご、しめじ、コーン缶、グリーンピース	ハヤシルウ、酢、しょうゆ	牛乳 ★アップルヨーグルトケーキ	
25 (火)	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き ひじきの五目煮	さつまいも、マヨネーズ、油、砂糖、米	牛乳、白身魚、かつお節、昆布、ちくわ、油揚げ、チーズ、ひじき	玉ねぎ、人参、しめじ、コーン缶、ねぎ	酒、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 サブレ	
26 (水)	五目うどん フルーツ	バター、焼ふ、三温糖、砂糖、うどん	鶏肉、卵、かまぼこ、油揚げ、煮干し、昆布	バナナ、玉ねぎ、しめじ、人参、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ★かづスク	
27 (木)	ごはん 鶏ささみのカレー揚げ 切干し大根の煮物 フルーツ	じゃがいも、小麦粉、いちごジャム、油、ごま、砂糖、米	鶏ささ身、油揚げ、煮干し	オレンジ、人参、切干大根、グリーンピース	しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉、クラッカー	牛乳 ★クラッカージャムサンド	
28 (金)	ごはん 豚汁 もやしとひじきの酢あえ	さつまいも、砂糖、米	牛乳、かつお節、豚肉、ツナ缶、みそ、油揚げ、ひじき、煮干し	玉ねぎ、人参、もやし、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、きゅうり	酢、しょうゆ	牛乳 牛乳 米菓子	
29 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
31 (月)	ごはん ミートローフ 茹で野菜 野菜スープ	片栗粉、米	木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、ひじき、わかめ	玉ねぎ、ブロッコリー、もやし、かぼちゃ、人参、えのきたけ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	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!

新米で日本型の食事

新米が収穫され、お米がおいしい季節です。日本人の主食であるお米は、パンに比べ腹持ちがよく、たんぱく質やミネラルも豊富です。どのようなおかずとも相性がよいため、栄養バランスのとれた献立を作りやすくなります。様々な食材を組み合わせ、ごはん、汁物、主菜、副菜と「4つのおさら」が並ぶ、日本型の食事を見直しましょう。

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♪

ふのラスク

- <材料> 幼児1人分
 バター.....7g
 三温糖.....5g
 焼ふ.....6g



<作り方>

- 1 溶かしたバターに三温糖を加えてよく混ぜる。
- 2 1の中に焼ふを加えて、全体にからませる。
- 3 クッキングシートを敷いた天板に、2を重ねないように並べ、160℃に予熱したオーブンで12～15分程、きつね色になるまで焼く。

