



日/曜 (月)	献立名	材料名(昼食・午後間食)				調味料他	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			間食午後(★手作り)	
② (月)	ごはん クリームシチュー カリカリサラダ	じゃがいも、ホット ケーキ粉、油、バ ター、コーンフレ ーク、三温糖、砂糖、米	鶏肉、ツナ缶、 牛乳、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、かぼ ちゃ、人参、りんご、しめ じ、きゅうり、グリーン ピース、レーズン	酢、しょう ゆ、シ チュールウ	牛乳 ★りんごのカレット		
③ (火)	ごはん 魚のムニエル きんぴらごぼう フルーツ	小麦粉、ごま油、 ごま、バター、 油、砂糖、米	牛乳、鮭、ちく わ	オレンジ、人参、ごぼ う、ミニトマト、しらた き、グリーンピース、パ セリ粉	しょうゆ、 塩、こしょ う	牛乳 牛乳 クッキー		
4 (水)	みそラーメン フルーツ	油、ごま、中 華めん	焼き豚、卵、なる と、煮干し、み そ、わかめ	もやし、バナナ、人 参、コーン、ねぎ、に んにく、生姜	鶏がらだし、 玄米フレ ーク、マシュマロ	牛乳 ★玄米フレークスナック		
⑤ (木)	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 粉ふきいも みそ汁	じゃがいも、 マヨネーズ、 ごま、米	牛乳、かつお節、 昆布、鶏肉、油揚 げ、みそ	玉ねぎ、白菜、しめ じ、人参、えのきたけ	しょうゆ、 塩	牛乳 牛乳 ミニドーナツ		
⑥ (金)	ごはん スイートポテトコロッセ もやしのごま酢和え	さつまいも、パ ン粉、小麦粉、 油、ごま、砂糖、 米	飲むヨーグルト、 豚ひき肉、かに かまぼこ	もやし、玉ねぎ、ミニ トマト、人参、きゅう り、コーン	しょうゆ、 酢、塩、こ しょう	牛乳 飲むヨーグルト かりんとう		
7 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳					
⑩ (火)	ごはん さんまのかば焼き風 青梗菜の和え物 フルーツ	片栗粉、マヨ ネーズ、油、ご ま、砂糖、米	牛乳、さんま、 油揚げ	もやし、キャベツ、オ レンジ、青梗菜、人 参、生姜	しょうゆ、 酢、酒、み りん	牛乳 牛乳 あられ		
11 (水)	スパゲティーミートソース フルーツ	さつまいも、小 麦粉、油、バ ター、スパゲティ	牛乳、牛ひき 肉、豚ひき肉	玉ねぎ、りんご、トマ ト缶、人参、椎茸、エリ ンギ、グリーンピース	ケチャッ プ、酒、塩	牛乳 牛乳 ★ふかし芋		
⑫ (木)	ごはん 肉豆腐 ちりめん和え	小麦粉、砂糖、 麩、油、ごま、 バター、米	豆腐、牛肉、油揚 げ、卵、クリーム チーズ、ちりめん、 わかめ	白菜、玉ねぎ、人参、 きゅうり、ごぼう、ね ぎ、えのきたけ	しょうゆ、 酢、みりん	牛乳 ★クリームチーズドーナツ		
⑬ (金)	ごはん なす入りつくね インディアンサラダ フルーツ	スパゲティ、マヨ ネーズ、パン粉、 油、砂糖、米	牛乳、鶏ひき肉、 豆腐、ハム、おか ら	玉ねぎ、バナナ、な す、キャベツ、人参、 生姜	しょうゆ、 酒、みりん、 塩、カレー 粉、こしょう	牛乳 牛乳 ビスケット		
14 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳					
⑯ (月)	ごはん ポトフ カリコリきゅうり フルーツ	じゃがいも、マ カロニ、砂糖、ご ま油、米	牛乳、鶏肉、ウ インナー、きな 粉	人参、玉ねぎ、 きゅうり、梨、キャ ベツ	しょうゆ、 酢、コンソ メ、塩	牛乳 牛乳 ★マカロニきな粉		
⑰ (火)	ごはん さばと大豆の煮物 ほうれん草とえのき茸のお浸し フルーツ	ホットケーキ 粉、砂糖、油、 ごま、米	鯖、ヨーグルト、大 豆、卵、魚肉ソー セージ、かつお節、 昆布	キャベツ、オレンジ、 ほうれん草、人参、え のきたけ、生姜	しょうゆ、 みりん、酒	牛乳 ★ヨーグルト蒸しパン		
18 (水)	さつま芋ごはん フルーツ 豚かつ ブロッコリー マカロニサラダ	さつまいも、マヨ ネーズ、マカロニ、 パン粉、油、小麦 粉、ごま、米	牛乳、豚肉、ツ ナ缶	ブロッコリー、バ ナナ、きゅうり、 人参	塩、こしょ う	牛乳 牛乳 ケーキ		
⑰ (木)	ごはん 五目煮豆 キャベツのかつおあえ バイクド里芋	里芋、砂糖、 片栗粉、油、 米	鶏肉、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、こ んにゃく、ごぼう、椎 茸	しょうゆ、 酢、塩、ア ガー	牛乳 ★りんごゼリー		

*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、ご了承ください。

*食育の視点から、こどもの「食を営む力」の基礎を培うことを目的に、毎月の献立を作成しています。

*昼食は、主食(ごはん)、主菜、副菜、(汁物)を基本とし、間食は昼食で不足した栄養素を補います。





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 (金)	ごはん カレー肉じゃが チンゲンサイのツナあえ	じゃがいも、砂糖、ねりごま、油、米	牛乳、豚肉、ツナ缶、ひじき	玉ねぎ、人参、青梗菜、コーン、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	
21 (土)	ツナパン 牛乳	マヨネーズ、ホットケーキ粉	牛乳、卵、ツナ缶	玉ねぎ、パセリ粉			
23 (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、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	
24 (火)	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 ミニトマト	さつまいも、マヨネーズ、油、砂糖、米	乳飲料、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、ミニトマト、しめじ、コーン、ねぎ	酒、しょうゆ、みりん、塩、こしょう	牛乳 乳飲料 米菓子	
25 (水)	五目うどん フルーツ	バター、麩、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、塩	牛乳 ★がらすク	
26 (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	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、塩、カレー粉、クッキー	牛乳 ★クラッカーサンド	
27 (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	玉ねぎ、人参、もやし、こんにゃく、ねぎ、ごぼう、きゅうり	酢、しょうゆ	牛乳 牛乳 サブレ	
28 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
30 (月)	ごはん ミートローフ 茹で野菜 野菜スープ	小麦粉、砂糖、片栗粉、油、米	豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、ベーコン、ひじき、わかめ	玉ねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、もやし、人参、えのきたけ、レーズン	ケチャップ、ソース、コンソメ、塩	牛乳 ★かぼちゃマフィン	
31 (火)	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ 春雨和え	米、片栗粉、春雨、ごま、砂糖、油、ごま油	牛乳、赤魚、かにかまぼこ	玉ねぎ、もやし、人参、かぼちゃ、きゅうり、青梗菜	酢、しょうゆ、酒、塩、こしょう	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!

旬の食材
サンマ

- 秋のサンマは脂肪分が多く、その脂には血液をサラサラにする働きがあるEPAや頭の回転がよくなるといわれるDHAが含まれています。
- 良質なたんぱく質やビタミンも豊富です。
- 魚の栄養でパワーアップしましょう!

かぼちゃマフィン

- ＜材料＞幼児1人分
- かぼちゃ..... 15g
 - 小麦粉..... 20g
 - ベーキングパウダー... 0.7g
 - 卵..... 10g
 - 砂糖..... 10g
 - 牛乳..... 10g
 - 干しぶどう..... 4g
 - 油..... 2g
 - 塩..... 少々



- ＜作り方＞
- ①かぼちゃは皮と種を取り除き、蒸すか茹でてつぶす。
 - ②小麦粉とベーキングパウダーはふるっておく。
 - ③レーズン戻しておく。
 - ④卵は白くもったりするまで泡立て、砂糖を加えてさらに泡立てる。
 - ⑤④に②を加えて混ぜ、さら他の材料を加えて混ぜる。
 - ⑥カップに入れオーブンで焼く。