

| 日             | 曜日 | 昼食                                                                                      | 食 材                                          |                                                    |                                                                                  | その他                                                                     |
|---------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|               |    | 間食                                                                                      | 血や肉を作るもの (赤)                                 | 熱や力となるもの (黄)                                       | 体の調子をよくするもの (緑)                                                                  |                                                                         |
| 14<br>28      | 月  | ご飯<br>魚の照り焼き<br>キャベツの磯和え<br>豚汁                      パナナ   果物<br>牛乳/さつま芋ケーキ              | 魚<br>刻みのり<br>みそ・豚肉                           | 米<br>じゃが芋・油                                        | キャベツ・人参・えのきたけ<br>玉葱・人参・葉葱                      果物                                | 酒・みりん・醤油<br>醤油・かつお節<br>かつお節                                             |
| 1<br>15<br>29 | 火  | ひじきふりかけご飯<br>豚肉と大根の照り煮<br>みそ汁                      オレンジ   果物<br>牛乳/ヨーグルト/果物   パナナ       | 干しひじき・ちりめん<br>豚肉<br>油揚げ・みそ<br>牛乳/ソファール・プレーン/ | 米・白ごま<br>片栗粉・三温糖・油<br>//                           | ゆかり<br>青菜・大根<br>玉葱・人参                      果物                                    | みりん・醤油<br>みりん・醤油・かつお節<br>かつお節                                           |
| 2<br>16<br>30 | 水  | きつねうどん<br>南瓜の甘煮                      なし/パナナ   果物<br>牛乳/塩こんぶおにぎり                         | 油揚げ・わかめ・鶏肉<br>牛乳/塩昆布                         | 干しうどん・三温糖<br>三温糖<br>/米・ごま油                         | 青菜・人参・葱<br>グリーンピース・冷・南瓜                      果物                                  | みりん・醤油・塩・かつお節・出し昆布<br>醤油・かつお節<br>/塩                                     |
| 3<br>17       | 木  | 米粉のキーマカレー<br>大根サラダ<br>清汁                      オレンジ   果物<br>牛乳/りんごジャムパン                  | 豚肉<br>牛乳/                                    | 米・米粉・じゃが芋・油<br>白砂糖・油<br>玉ふ<br>/りんごジャムパン            | 生姜・玉葱・人参・ニンニク・トマト・ビュレ<br>胡瓜・大根・人参<br>青菜・もやし                      果物              | 中濃ソース・塩・トマト・ケチャップ・カレー粉・白こしょう・ローリエ<br>塩・酢・白こしょう<br>醤油・塩・かつお節             |
| 4<br>18       | 金  | テーブルロール<br>マーメレードチキン<br>秋なすのガリパタソテー<br>お豆のスープ                      パナナ   果物<br>牛乳/五平もち  | 鶏肉<br>ベーコン<br>大豆水煮缶<br>牛乳/赤みそ                | テーブルロール<br>マーメレード<br>油・バター<br>/米・白砂糖               | ニンニク<br>玉葱・なす・ニンニク<br>キャベツ・玉葱・人参                      果物                         | 酒・醤油<br>塩・白こしょう<br>醤油・塩・白こしょう・かつお節・ローリエ<br>/酒・みりん                       |
| 5<br>19       | 土  | スタミナ丼<br>もやしのナムル<br>みそ汁                      オレンジ   果物<br>牛乳/せんべい/果物   パナナ              | 豚肉<br>油揚げ・みそ<br>牛乳//                         | 米・ごま油<br>白砂糖・ごま油<br>じゃが芋<br>/せんべい/                 | 生姜・にら・ニンニク・葱<br>胡瓜・人参・もやし<br>玉葱                      果物                          | 酒・みりん・醤油・塩<br>醤油・酢<br>かつお節                                              |
| 7             | 月  | ご飯<br>生揚げの中華炒め<br>清汁                      オレンジ   果物<br>牛乳/クラッカー・サンド                     | 生揚げ・豚肉<br>かまぼこ・紅<br>牛乳/                      | 米<br>片栗粉・三温糖・ごま油<br>/いちごジャム・ルヴァン・クラッカー             | キャベツ・生姜・玉葱・人参・ニンニク<br>青菜・葱                      果物                               | 酒・みりん・醤油・塩・白こしょう<br>醤油・塩・かつお節<br>/                                      |
| 8             | 火  | ご飯<br>魚の香り焼き<br>さつま揚げとじゃが芋の煮物<br>具だくさんみそ汁                      なし/パナナ   果物<br>牛乳/クリームパン | 魚<br>刻み昆布・さつま揚げ<br>みそ<br>牛乳/                 | 米<br>じゃが芋・白砂糖・ごま油<br>/クリームパン                       | 生姜・葱<br>人参<br>ごぼう・大根・玉葱・人参・葉葱                      果物                            | 酒・醤油<br>みりん・醤油・かつお節<br>かつお節                                             |
| 9             | 水  | スパゲッティ・ナポリタン<br>コーンサラダ<br>チンゲン菜スープ                      オレンジ   果物<br>牛乳/米粉のココアいちごケーキ    | ロース・ハム・粉チーズ<br>鶏肉<br>牛乳/無調整豆乳                | スパゲッティ・白砂糖・油<br>白砂糖・油<br>/米粉・白砂糖・いちごジャム・油          | 玉葱・ニンニク・ピーマン・トマト・ビュレ<br>キャベツ・胡瓜・ホール・コーン・冷・人参<br>玉葱・チンゲン菜                      果物 | 塩・トマト・ケチャップ・白こしょう<br>塩・酢・白こしょう<br>醤油・塩・白こしょう・かつお節<br>/ビュレ・ココア・ベーキングパウダー |
| 10<br>24      | 木  | ツナそぼろ丼<br>春雨サラダ<br>豆腐とわかめのスープ                      パナナ   果物<br>牛乳/ぶどうゼリー/せんべい           | ツナ缶<br>ロース・ハム<br>豆腐・わかめ<br>牛乳//              | 米・白砂糖・ごま油<br>春雨・白砂糖・油<br>/白砂糖/せんべい                 | グリーンピース・冷・生姜・切干・大根・玉葱・人参・ニンニク<br>胡瓜・人参<br>葱・えのきたけ                      果物        | 酒・醤油・かつお節<br>塩・酢<br>醤油・塩・かつお節<br>/ぶどうジュース(100%)・粉寒天/                    |
| 11<br>25      | 金  | パン・ブキンパン<br>オムレツ<br>グリーンサラダ<br>オニオンスープ                      オレンジ   果物<br>牛乳/二色おはぎ       | ベーコン・鶏卵<br>牛乳/きな粉                            | パン・ブキンパン<br>じゃが芋・油<br>白砂糖・油<br>油<br>/米・もち米・白砂糖・黒ごま | 玉葱・人参<br>キャベツ・胡瓜・人参<br>玉葱・ぶなしめじ                      果物                          | 塩・トマト・ケチャップ・白こしょう<br>塩・酢<br>醤油・塩・白こしょう・かつお節・ローリエ<br>/塩                  |
| 12<br>26      | 土  | ご飯<br>カレー肉じゃが<br>みそ汁                      パナナ   果物<br>牛乳/果物   オレンジ/ビスケット                | 豚肉<br>生揚げ・みそ<br>牛乳//                         | 米<br>じゃが芋・三温糖・油<br>//ビスケット                         | グリーンピース・冷・玉葱・人参<br>大根・人参・葉葱                      果物                              | みりん・醤油・カレー粉・かつお節<br>かつお節<br>//                                          |
| 代替            | ①  | 肉わかめうどん<br>じゃが芋のきんぴら                      パナナ   果物<br>牛乳/ビスケット/せんべい                     | わかめ・かまぼこ・紅・豚肉<br>牛乳//                        | 干しうどん<br>じゃが芋・白砂糖・油<br>/ビスケット/せんべい                 | 青菜・玉葱・人参<br>人参                      果物                                           | みりん・醤油・塩・かつお節・出し昆布<br>みりん・醤油・かつお節<br>//                                 |

今月の平均栄養価 3歳未満児:エネルギー501 kcal たんぱく質:19.6g 脂質:16.4g 食塩相当量:1.4g ※1・2歳クラスは毎日10時に牛乳を70ml飲んでいきます。  
3歳以上児:エネルギー582 kcal たんぱく質:21.8g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.6g

○今月の使用予定果物:オレンジ・なし・パナナ・りんご・かき(入荷状況等により日々の使用果物を決定します)  
○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。  
○献立表の食材を確認し、家庭で食べたことがない食品がありましたら、事前に担任までお知らせください。