



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (%)は3歳未満	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ さくらんぼ、いちご、 みかん類のみです。	午後おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 金	御飯 すまし汁(白菜・えのき) 鶏肉とコーンの煮込み 切干大根のサラダ	551(431) 21.6(17.9) 11.0(8.1) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、ごま油、油 ◎米、◎ごま	鶏もも肉、しらす干し ◎ヨーグルト、◎牛乳、 ◎鮭フレーク	白菜、コーン缶、玉葱、 きゅうり、トマトピュー レ、小松菜、えのき茸、 人参、切干大根、にんに く ◎焼きのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、ケチャップ、 洋風だしの素、酢、食塩	麦茶 プチダンロン	牛乳 おにぎり (鮭)
02 土	焼きうどん みそ汁(豆腐・わかめ) オレシジ	400(369) 16.0(15.0) 11.4(11.9) 1.9(1.5)	ゆでうどん、油 ◎牛乳、◎牛乳	絹ごし豆腐、豚肉、白み そ、かつお節 ◎牛乳、◎牛乳	オレシジ、たまねぎ、 キャベツ、ねぎ、にんに く、わかめ ◎いちごジャム	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 おせんべい	牛乳 クラッカー サンド (ジャム)
05 火	とん汁うどん 卵の花 柿	538(465) 18.1(16.4) 17.1(16.3) 1.7(1.3)	ゆでうどん、さといも、 三温糖、油、ごま油 ◎ごま油、◎米	豚肉、おから、鶏ひき 肉、白みそ ◎牛乳、◎牛乳、◎ちり めんじやこ、◎かつお節	かき、だいこん、にんに く、ねぎ、ごぼう、干し しいたけ、玉ねぎ ◎ねぎ、◎焼きのり	かつお・昆布だし汁、 しいたけだし汁、みりん、 しょうゆ、酒	牛乳 ビスコ	牛乳 おにぎり (しらす・ねぎ)
06 水	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) じゃが芋とこんにゃくの煮物 はるさめの酢の物(みかん)	530(437) 16.2(14.5) 12.1(11.0) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、板こんに ゃく、春雨、三温糖、 油、片栗粉 ◎三温糖、◎小麦粉、◎ 片栗粉、◎白玉粉、◎三 温糖、◎油、◎ごま油	鶏ひき肉、白みそ、油揚 げ ◎ヨーグルト、◎きな 粉、◎牛乳、◎豚ひき 肉、◎白みそ、	にんじん、たまねぎ、だ いこん、きゅうり、みか ん缶、コーン缶、グリーン ピース ◎にんじん、◎ねぎ、◎ にら	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢 ◎しょうゆ、◎酢、◎食 塩	麦茶 きな粉 ヨーグルト	牛乳 チヂミ
07 木	甘栗ごはん みそ汁(かぶ・なめこ) さばのみそ煮 れんこんのきんぴら	539(494) 20.9(19.0) 15.7(15.7) 1.7(1.5)	米、甘ぐり、三温糖、 ごま油、黒ごま、ごま、 片栗粉 ◎三温糖	さば、白みそ、豚肉 ◎牛乳、◎牛乳、◎セラ チン	れんこん、たまねぎ、か ぶ、しょうが、なめこ、 にんじん、ピーマン ◎レモン果汁、◎オレシ ジ果汁、◎にんじん	かつお・昆布だし汁、 酒、しょうゆ、食塩	牛乳 バナナ クッキー	牛乳 キャラット ゼリー お菓子
08 金	ガバオライス トマトスープ みかん	671(542) 21.9(18.0) 20.4(16.9) 1.9(1.6)	米、ごま油、三温糖 ◎ホットケーキ粉、 ◎さつまいも、◎油、 ◎小麦粉	豚ひき肉、ベーコン ◎チーズ、◎豆乳、◎こ しあん、◎牛乳、◎ミロ	みかん、たまねぎ、にん じん、赤ピーマン、キャ ベツ、ホールトマト缶 詰、ピーマン、パプリカ、 しょうが、にんにく	しょうゆ、ウスターソー ス、洋風だしの素、カ レー粉、食塩、こしょう	麦茶 チーズ	ミロ さつま芋 あんドーナツ
09 土	バターサンド カレー汁 キャベツとツナのとろろ バナナ	522(489) 18.1(17.6) 11.9(12.8) 1.5(1.4)	じゃがいも、マカロニ、 三温糖、アレルギー用 マーガリン、片栗粉、 ごま油 ◎米、◎油	豚肉、ツナ油揚げ ◎牛乳、◎牛乳	バナナ、キャベツ、にん じん、たまねぎ、コーン 缶 ◎焼きのり、◎ひじき	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、酢、 カレー粉	牛乳 おせんべい	牛乳 ひじきおにぎり
11 月	御飯 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 鶏肉の香味焼き 切干大根の煮込み(枝豆)	567(499) 20.7(19.2) 16.3(16.0) 1.5(1.4)	米、油、三温糖 ◎米粉、◎黒砂糖、◎油	鶏もも肉、白みそ、油揚 げ ◎牛乳、◎牛乳、◎豆乳	かぼちゃ、たまねぎ、に んじん、切り干しだいこ ん、えだまめ、セロリ、 しょうが、干ししいた け、にんにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みりん	牛乳 おせんべい	牛乳 蒸しパン (黒糖)
12 火	御飯 豚汁 ホッケの唐揚げ ブロッコリーのごま酢あえ	660(590) 24.2(21.6) 21.3(19.6) 2.4(2.0)	米、つきごん、油、片栗 粉、すりごま、三温糖、 ごま油 ◎三温糖、◎小麦粉、◎ 甘ぐり、◎アレルギー用 マーガリン、◎三温糖	豚ひき肉、白みそ、油揚 げ ◎牛乳、◎ヨーグルト、 ◎牛乳、◎豆乳、◎ミロ	ブロッコリー、にんじ ん、だいこん、ごぼう、 ねぎ ◎レモン果汁、◎ぶどう 濃縮果汁	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みりん、 酢、食塩、おろしにんに く、こしょう	飲むヨーグルト ビスコ	ミロ マロンケーキ
13 水	御飯 みそ汁(さつま芋・青梗菜) 炒り豆腐(ひじき) 大根サラダ(ハム) りんご	562(493) 19.9(18.1) 13.7(14.3) 1.5(1.3)	米、さつま芋、三温糖、 油、片栗粉、ごま油 ◎マカロニ、◎三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、ハ ム、白みそ ◎牛乳、◎牛乳、◎きな 粉	りんご、だいこん、たま ねぎ、にんじん、きゅう り、チンゲンサイ、さや えんどう、ひじき、干し しいたけ、わかめ ◎食塩	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん	牛乳 鉄入り ビスケット	牛乳 マカロニきな粉
14 木	御飯 きのこスープ シウマイ 胡麻和え	608(537) 22.3(20.1) 22.3(21.2) 2.6(2.2)	米、しょうまいの皮、片 栗粉、すりごま、三温 糖、油、ごま油 ◎食パン、◎マヨドレ	豚ひき肉、ベーコン ◎牛乳、◎牛乳、チー ズ、◎しらす干し	たまねぎ、もやし、ごま つな、にんじん、しめ じ、えのきたけ、チンゲ ンサイ、しいたけ、しょ うが、にんにく	しょうゆ、酒、洋風だ しの素、食塩	牛乳 ウエハース	牛乳 チーズトースト (しらす)
15 金	ロールパン カレーシチュー ほうれん草のナムル バナナ	586(479) 20.1(16.9) 17.3(13.1) 2.6(2.0)	ロールパン、じゃがい も、三温糖、ごま油、 ごま ◎すりごま、◎米、 ◎三温糖	豆乳、鶏もも肉 ◎ヨーグルト、◎牛乳、 ◎白みそ	バナナ、たまねぎ、ほう れん草、にんじん、も やし、コーン缶、グリー ンアスパラガス ◎みりん	カレーの王子様、しょう ゆ、洋風だしの素、酢 ◎みりん	麦茶 プチダンロン	牛乳 五平餅 (ごま)
16 土	御飯 洋風肉じゃが みそ汁(花枝・わかめ) りんご	559(493) 16.0(15.4) 13.8(14.2) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、油、花 枝 ◎食パン	ウインナーソーセージ、 白みそ ◎牛乳、◎牛乳	たまねぎ、りんご、にん じん、グリーンピース、わ かめ ◎いちごジャム	かつお・昆布だし汁、 洋風だしの素、みりん、 しょうゆ	牛乳 おせんべい	牛乳 ジャムサンド (いちご)
18 月	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) さつま芋のかき揚げ きゅうりと人参の昆布あえ	533(485) 17.0(16.4) 14.4(14.8) 1.7(1.5)	米、さつまいも、小麦 粉、油 ◎黒砂糖	木綿豆腐、豆乳、ウイ ナーソーセージ、しらす 干し、白みそ ◎牛乳、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、え だまめ、ねぎ、にんじ ん、塩こんぶ、わかめ ◎みかん缶、◎寒天	かつお・昆布だし汁、 食塩	牛乳 おせんべい	牛乳 黒糖寒 お菓子
19 火	御飯&ひじきふりかけ 豆こし汁 鮭のごまみそ焼き レタスのサラダ	580(482) 24.6(20.8) 15.2(13.8) 2.1(1.7)	米、三温糖、ごま、片栗 粉、ごま油、油 ◎三温糖、◎ロールパン	さけ、大豆、ベーコン、 白みそ ◎ヨーグルト、◎きな 粉、◎牛乳、◎ミロ	レタス、コーン缶、ク リームコーン缶、きゅう り、にんじん、だいこ ん、葉ねぎ、ひじき ◎ブルーベリージャム	しょうゆ、酢、中華だ しの素、食塩、パセリ粉、 こしょう	麦茶 きな粉 ヨーグルト	ミロ ロールパン サンド (ブルーベリー)
20 水	御飯 みそ汁(大根・さつま芋) 豚肉と白滝の煮物 かぼちゃの甘煮	556(499) 19.4(18.3) 14.4(15.2) 1.8(1.5)	米、さつま芋、しらた き、三温糖、油、ごま油 ◎小麦粉、◎片栗粉、 ◎白玉粉、◎三温糖、 ◎油、◎ごま油	木綿豆腐、豚肉、白み そ、油揚げ ◎牛乳、◎牛乳、◎白み そ、◎豚ひき肉	かぼちゃ、たまねぎ、に んじん、だいこん、チン ゲンサイ ◎にんじん、◎ねぎ、◎ にら	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩、こしょ う ◎しょうゆ、◎酢、 ◎食塩	牛乳 ビスコ	牛乳 チヂミ

※献立は納品の都合などにより、変更となることがあります。

今日の旬の食材
柿、里芋、さつま芋、人参、ごぼう、しいたけ、かぶ、鮭、鯖

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (%)は3歳未満	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ さくらんぼ、いちご、 みかん類のみです。	午後おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
21 木	ガバオライス トマトスープ みかん	691(625) 23.5(22.0) 27.2(25.1) 2.5(2.1)	米、ごま油、三温糖 ◎ホットケーキ粉、 ◎油、◎小麦粉	豚ひき肉、ベーコン ◎牛乳、◎牛乳、◎ウイ ナーソーセージ、 ◎豆乳	みかん、たまねぎ、にん じん、赤ピーマン、キャ ベツ、ホールトマト缶 詰、ピーマン、パプリカ、 しょうが、にんにく ◎ケチャップ	しょうゆ、ウスターソー ス、洋風だしの素、カ レー粉、食塩、こしょう	牛乳 バナナ クッキー	牛乳 アメリカン ドッグ
22 金	きつねうどん じゃがベーコン りんご	526(396) 21.7(17.8) 18.3(14.6) 1.7(1.3)	ゆでうどん、じゃがい も、油、三温糖 ◎米、◎ごま	鶏もも肉、油揚げ、ペー コン、なると ◎チーズ、◎牛乳、◎鮭 フレーク	りんご、ほうれん草、 たまねぎ、ねぎ ◎焼きのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食 塩、パセリ粉、こしょう	麦茶 チーズ	牛乳 おにぎり (鮭)
25 月	御飯 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 鶏肉のマヨネーズ焼き 切干大根と凍り豆腐の煮込み	607(532) 23.0(21.1) 22.8(21.3) 1.4(1.2)	米、マヨドレ ◎米粉、◎黒砂糖、◎油 ◎牛乳、◎牛乳、◎豆乳	豚ひき肉、アンパンマン 凍り豆腐、白みそ ◎牛乳、◎牛乳、◎豆乳	かぼちゃ、たまねぎ、に んじん、えだまめ、切り 干しだいこん、干ししい たけ、しょうが、にんに く	かつお・昆布だし汁、 しいたけだし汁、しょう ゆ、食塩、パセリ粉、こ しょう	牛乳 おせんべい	牛乳 蒸しパン (黒糖)
26 火	御飯 みそ汁(じゃが芋・青梗菜) 炒り豆腐(ひじき) 大根サラダ(ハム)	531(463) 19.9(17.2) 13.6(12.7) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、三温 糖、油、片栗粉、ごま油 ◎三温糖、◎マカロニ、 ◎三温糖	鶏ひき肉、鶏ひき肉、ハ ム、白みそ ◎牛乳、◎ヨーグルト、 ◎牛乳、◎きな粉	大根、玉葱、人参、きゅ うり、青梗菜、さやえん どう、ひじき、干ししい たけ、わかめ ◎レモン果汁、◎ぶどう 濃縮果汁	かつお・昆布だし汁、 しいたけだし汁、しょう ゆ、みりん ◎食塩	飲むヨーグルト ビスコ	牛乳 マカロニきな粉
27 水	御飯 豚汁 ホッケの唐揚げ ブロッコリーのごま酢あえ	619(554) 23.6(21.7) 20.4(19.9) 2.4(2.0)	米、つきごん、油、片栗 粉、すりごま、三温糖、 ごま油 ◎小麦粉、◎むぎ甘ぐ り、◎アレルギー用マ ーガリン、◎三温糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、マ グロフレーク ◎牛乳、◎牛乳、 ◎ミロ、◎豆乳	ブロッコリー、にんじ ん、だいこん、ごぼう、 ねぎ ◎レモン果汁、◎ぶどう 濃縮果汁	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みりん、 酢、食塩、おろしにんに く、こしょう	牛乳 鉄入り ビスケット	牛乳 マロンケーキ
28 木	御飯 ミートボールとトマトの煮込み マグロフレークの和え物 すまし汁(白菜・えのき) フルーツポンチ(黄桃)	689(623) 18.4(18.0) 18.8(19.5) 1.8(1.6)	米、米粉、油、片栗粉、 マヨドレ、三温糖 ◎小麦粉、◎強力粉、◎ 三温糖、◎アレルギー用 マーガリン	豚ひき肉、鶏ひき肉、マ グロフレーク ◎牛乳、◎牛乳、 ◎ミロ、◎豆乳	玉葱、白菜、人参、りん ご、黄桃缶、みかん缶、 トマト缶詰、キャベツ、 小松菜、えのき茸、コー ン缶、マッシュルーム、 ピーマン、バナナ ◎食塩	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、洋風だしの 素、食塩、しょうゆ、 こしょう	牛乳 ウエハース	ミロ バナナケーキ
29 金	ロールパン カレーシチュー ほうれん草のナムル バナナ	586(479) 20.1(16.9) 17.3(13.1) 2.6(2.0)	ロールパン、じゃがい も、三温糖、ごま油、 ごま ◎すりごま、◎三温糖、 ◎米	豆乳、鶏もも肉 ◎ヨーグルト、◎牛乳、 ◎白みそ	バナナ、たまねぎ、ほう れん草、にんじん、も やし、コーン缶、グリー ンアスパラガス ◎みりん	カレーの王子様、しょう ゆ、洋風だしの素、酢 ◎みりん	麦茶 プチダンロン	牛乳 五平餅 (ごま)
30 土	御飯 洋風肉じゃが みそ汁(花枝・わかめ) りんご	559(493) 16.0(15.4) 13.8(14.2) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、油、花 枝 ◎食パン	ウインナーソーセージ、 白みそ ◎牛乳、◎牛乳	たまねぎ、りんご、にん じん、グリーンピース、わ かめ ◎ジャムサンド	かつお・昆布だし汁、洋 風だしの素、みりん、 しょうゆ	牛乳 おせんべい	牛乳 ジャムサンド (いちご)

給食だより

食欲の秋♪ 運動不足による肥満や生活習慣病が心配な保護者の皆さまにおすすめてです☆
成長期の子ども達も食物繊維がたっぷりなので、お通じのためにも、ご家族みんなで取り入れてみてください！

食べすぎを防ぐために こんな食材を利用しては いかがですか？

寒天
きのこ類
こんにゃく
海藻類
おから

低エネルギーでかみごたえもあり、食物繊維も豊富に含まれています。

献立紹介

♪ご飯と一緒に炊くこと多い押麦ですが、スープに入れると香ばしく、優しいとろみがつき人気がありました！寒い日にもおすすめてです♪

【押麦のスープ】 幼児5人分

材料
押麦・・・13g
鶏もも・・・30g
白菜・・・70g
人参・・・25g
えのき茸・・・25g
干ししいたけ・・・1g
水・・・2.5カップ
中華だし・・・2.5g
しょうゆ・・・5g
酒・・・5g
こしょう・・・少々

作り方
① 白菜と人参を千切りにする。
② えのき、水で戻した干ししいたけを食べやすく切る。
(しいたけの戻し汁を水に含める)
③ 鍋に水と中華だしの素、押麦を入れて火にかける。
④ 煮立ったところで、鶏もも肉を加えてふたをして、押麦が柔らかくなるまで、20分ほど煮る。
⑤ ④に野菜を加えて加熱し、柔らかくなったら調味料で味を調える。

【おやつ：さつま芋あんドーナツ】 幼児10人分

材料
こしあん・・・160g
さつま芋・・・160g
小麦粉・・・50g
ホットケーキ粉・・・200g
豆乳・・・190g
揚げ油・・・適量

作り方
① さつま芋は皮をむき、適当な大きさに切り、ゆでて熱いうちにつぶす。
② ①にこしあんを混ぜて、1個10g位に丸め、小麦粉をまぶしておく。
③ ホットケーキ粉と豆乳で生地を作る。
④ 2のあんこのまわりを生地でぐるみ、スプーンなどですくって、油で揚げる。

お芋ほりのさつま芋はどうやって食べようかな？