

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 金	ご飯 味噌汁 鮭の塩こうじだれ蒸し焼き 根菜の煮物 蒸し野菜 みかん 味噌煮こみうどん 南瓜の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子  牛乳 お好み焼き 牛乳 菓子	牛乳・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・さけ・ぶたロース・鶏卵・ベーコン	菓子・精白米・しおこうじ・三温糖・糸こんにゃく・ごま油・マヨネーズ・おこのみやきこ・調合油	りょくとうもやし・みずな・長ねぎ・こねぎ・しょうが・ごぼう・にんじん・れんこん・乾しいたけ・くりかぼちゃ・みかん・キャベツ・冷凍コーン・たまねぎ
2 土		牛乳 のりチーズサンド 牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・油揚げ・みそ・削り節・ヨーグルト・スライスチーズ	菓子・ゆでうどん・調合油・三温糖・食パン・マヨネーズ	にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・ごぼう・はくさい・くりかぼちゃ・きざみのり
4 月	麻婆丼 五目スープ きゃべつとハムのサラダ 柿	牛乳 菓子  牛乳 かぼちゃパン ヨーグルト 麦茶	牛乳・木綿豆腐・ぶたひき肉・みそ・ロースハム	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・すりごま・かぼちゃパン	長ねぎ・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・キャベツ・りょくとうもやし・かき
5 火	ふりかけご飯 味噌汁 鯖の中華焼き 切干大根の煮付け 胡瓜の即席漬け みかん 牛乳パン 春雨スープ さつまいものコロケ 茹でキャベツ マカロニソテー ピーチゼリー	麦茶 クリームパンネ バナナ 麦茶  麦茶 納豆チャーハン ジュース 菓子	ヨーグルト・みそ・煮干し・削り節・さば・油揚げ・ベーコン・生クリーム・パルメザンチーズ	精白米・ごま油・三温糖・調合油・ペンネ・オリーブ油	キャベツ・塩わかめ・たまねぎ・にんにく・切干しいたけ・にんじん・きゅうり・みかん・ぶなしめじ・エリンギ・パセリ
6 水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 キャベツの中華風サラダ ヨーグルト	牛乳 菓子  牛乳 パリパリパイ 牛乳 菓子	鶏ひき肉・鶏卵・納豆	牛乳パン・緑豆はるさめ・さつまいも・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・マカロニ・ピーチゼリー・精白米・ごま油	バナナ・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・キャベツ・青ピーマン・トマトケチャップ・青ねぎ
7 木	ご飯 味噌汁 肉豆腐 キャベツの中華風サラダ ヨーグルト	牛乳 菓子  牛乳 パリパリパイ 牛乳 菓子	油揚げ・みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・木綿豆腐・ヨーグルト・牛乳	菓子・精白米・しらたき・調合油・三温糖・いりごま・ごま油・ぎょうざの皮・有塩バター	りんごジュース・だいこん・みずな・たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ゆでたけのこ・乾しいたけ・しょうが・キャベツ・きゅうり・きざみのり・冷凍くりかぼちゃ
8 金	ご飯 かき玉スープ 鶏のコンフレーク焼き 厚揚げと野菜の煮物 茹でキャベツ 幼:ジョア 乳:ヨーグルト スパゲッティナポリタン えのきスープ フロッキーサラダ ヨーグルト	麦茶 おかめうどん 牛乳 菓子  麦茶 おにぎり 牛乳 菓子	牛乳・鶏卵・若鶏もも皮なし・生揚げ・ヨーグルト・蒸しかまぼこ	菓子・精白米・片栗粉・マヨネーズ・コーンフレーク・三温糖・マヨネーズ・ゆでうどん	たまねぎ・にんにく・しょうが・だいこん・にんじん・キャベツ・きゅうり・ほうれんそう・長ねぎ・乾しいたけ
9 土		麦茶 おにぎり 牛乳 菓子  麦茶 きな粉揚げパン ヨーグルト 麦茶	牛乳・ベーコン・ロースハム・パルメザンチーズ・なるこ・ヨーグルト	菓子・スパゲティ・調合油・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト・えのきたけ・フロッキー・キャベツ・冷凍コーン
11 月	三色ご飯 野菜のすまし汁 豚しゃぶ味噌だれ みかん	牛乳 菓子  麦茶 きな粉揚げパン ヨーグルト 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・削り節・ぶたロース・みそ・いかなごつくた煮・きな粉	菓子・精白米・三温糖・調合油・ロールパン・グラニュー糖	にんじん・さやいんげん・だいこん・えのきたけ・まこんぶ・キャベツ・りょくとうもやし・みかん
12 火	チキンカレー 味噌汁 ツナサラダ りんご	牛乳 菓子  牛乳 ★チーズスキムクッキー バナナ 麦茶	ヨーグルト・若鶏もも皮なし・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・まぐろ油漬缶詰・パルメザンチーズ・脱脂粉乳・牛乳	精白米・調合油・有塩バター・薄力粉・三温糖	ホールトマト・たまねぎ・しょうが・にんにく・りょくとうもやし・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・にんじん・りんご・福神漬
13 水	バターロールパン 南瓜のクリームスープ 鶏肉のりんごソースがけ 茹で人参 フロッキーの塩茹で ヨーグルト	ジュース ツナトマトスパゲッティ ジュース 菓子  牛乳 じゃが芋たんぼ 牛乳 菓子	牛乳・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	バターロールパン・片栗粉・三温糖・マヨネーズ・スパゲティ・オリーブ油	バナナ・冷凍くりかぼちゃ・たまねぎ・パセリ・りんご・にんじん・フロッキー・ホールトマト・にんにく・トマトケチャップ・オレンジジュース
14 木	鶏ごぼうご飯 味噌汁 焼き豚サラダ バナナ	牛乳 菓子  牛乳 じゃが芋たんぼ 牛乳 菓子	若鶏もも皮なし・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・焼き豚・牛乳	菓子・精白米・三温糖・調合油・釜焼きふ・マヨネーズ・じゃがいも・片栗粉	りんごジュース・ごぼう・こねぎ・たまねぎ・こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん・バナナ
15 金	ふりかけご飯 味噌汁 はんぺんの磯辺揚げ 切り干し大根の甘酢和え 蒸し野菜 みかん	牛乳 菓子  麦茶 中華おこわ	牛乳・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・はんぺん・ぶたロース	菓子・精白米・天ぷら粉・調合油・三温糖・さつまいも・マヨネーズ・ごま油	えのきたけ・キャベツ・あおのり・切干しいたけ・りょくとうもやし・にんじん・きゅうり・みかん・ゆでたけのこ・乾しいたけ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (β-胡萝卜素量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	502	19.5	15.8	231	1.8	152	0.29	0.36	35	4.5	2.1
幼児	599	22.9	19.3	210	2.3	181	0.35	0.35	43	5.8	2.6

※おやつの上段は、乳児のおやつです。  
 ※乳児のマヨネーズは、卵の入っていないものを使用しています。  
 ※材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。  
 ※★は新メニューです。

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16 土	焼きそば 白菜スープ じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ふたローズ・なると・ 鶏ひき肉・まぐろ油漬缶詰・ ヨーグルト	菓子・蒸し中華めん・調合 油・いりごま・じゃがいも・ 三温糖・精白米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青 ピーマン・ゆではくさい・長ねぎ・ 乾しいたけ
18 月	ごま塩ごはん 味噌汁 干草焼き 蒸し野菜 かぶの甘酢 ヨーグルト	麦茶 炊き込みご飯 牛乳 菓子	牛乳・絹ごし豆腐・みそ・煮 干し・削り節・鶏卵・鶏ひき 肉・ヨーグルト	菓子・精白米・いりごま・調 合油・三温糖・マヨネーズ・ さつまいも・グラニュー糖	なめこ・長ねぎ・乾しいたけ・にん じん・切りみつば・くりかぼちゃ・ かぶ・きゅうり
19 火	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ フロッコリーの塩茹で 粉吹き芋 ヤクルト 牛乳パン もやしのスープ 豚肉のデミグラスソース焼き さつま芋のサラダ 茹でキャベツ りんごゼリー	牛乳 ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・油揚げ・みそ・ 削り節・煮干し・押し豆腐・ 鶏ひき肉・乳酸菌飲料・ふた ローズ・牛乳	精白米・片栗粉・三温糖・マ ヨネーズ・じゃがいも・蒸し 中華めん・調合油	長ねぎ・キャベツ・にんじん・たま ねぎ・れんこん・生しいたけ・えの きたけ・フロッコリー・パセリ・青 ピーマン
20 水	お赤飯 すまし汁 鮭のパンコ焼き 茹で野菜 フロッコリーの塩茹で スパゲティソテー ヨーグルト	牛乳 焼きそば バナナ 麦茶	ベーコン・ふたローズ	牛乳パン・いりごま・調合 油・さつまいも・マヨネー ズ・りんごゼリー・精白米	バナナ・りょくとうもやし・生しい たけ・トマトケチャップ・にんじ ん・きゅうり・キャベツ
21 木	青菜ご飯 さつま汁 鶏肉の照り焼き キャベツときゅうりの昆布和え みかん	麦茶 おにぎり ジュース 菓子	ささげ・木綿豆腐・削り節・ さけ・ヨーグルト	菓子・いりごま・パン粉・オ リーブ油・マヨネーズ・スパ ゲティ・調合油・さつまいも モンブラン	りんごジュース・えのきたけ・長ね ぎ・ほうれんそう・パセリ・にんに く・キャベツ・にんじん・フロッコ リー・たまねぎ・青ピーマン・トマ トケチャップ
22 金	ミートソーススパゲティ 若布スープ オリエンタルサラダ ヨーグルト	牛乳 ホワイトラスク 牛乳 菓子	牛乳・ふたローズ・生揚げ・ みそ・削り節・煮干し・若鶏 もも皮なし	菓子・精白米・さつまいも・ 糸こん・調合油・ごま油・食 パン・粉糖	生しいたけ・ごぼう・にんじん・だ いこん・長ねぎ・はくさい・しょう が・キャベツ・きゅうり・塩昆布・ みかん・レモン果汁
23 土	ご飯 ドライビーンズ 味噌汁 シルバーサラダ なし	牛乳 シヤムサンド 牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・ふたひき 肉・パルメザンチーズ・若鶏 ささ身・ヨーグルト	菓子・スパゲティ・有塩パ ター・三温糖・調合油・いり ごま・コーンフレーク・ごま 油・食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ ホールトマト・トマトケチャップ・ 塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・きゅ うり・いちごジャム
25 月	わかめご飯 味噌汁 カンキマクロの竜田揚げ スパゲティサラダ 茹で野菜 バナナ フリオッシュ コンソメスープ 真珠蒸し ほうれん草ソテー 茹で人参 ヨーグルト	麦茶 フーメン ヨーグルト 麦茶	牛乳・大豆水煮缶詰・ふたひ き肉・油揚げ・みそ・削り 節・煮干し・ロースハム・焼 き豚・なると	菓子・精白米・調合油・三温 糖・緑豆はるさめ・マヨネー ズ・中華めん	たまねぎ・にんじん・ほうれんそ う・ホールトマト・にんにく・しょ うが・トマトケチャップ・キャベ ツ・りょくとうもやし・長ねぎ・ きゅうり・なし・冷凍コーン
26 火	わかめご飯 味噌汁 カンキマクロの竜田揚げ スパゲティサラダ 茹で野菜 バナナ フリオッシュ コンソメスープ 真珠蒸し ほうれん草ソテー 茹で人参 ヨーグルト	麦茶 フーメン ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・生揚げ・みそ・ 削り節・煮干し・めかじき・ プロセスチーズ・ロースハ ム・ふたひき肉	精白米・片栗粉・調合油・ス パゲティ・オリーブ油・マヨ ネーズ・三温糖・ごま油	たまねぎ・チンゲンサイ・しょう が・きゅうり・キャベツ・ゆでりょ くとうもやし・バナナ・乾しいた け・ゆでたけのこ
27 水	ご飯 豚肉とこんにゃくの炒め汁 鮭の西京焼き ホテトサラダ 金平牛蒡 みかん ふりかけご飯 味噌汁 お好み焼き 大根とツナの昆布和え フロッコリーの塩茹で 青りんごゼリー カレーうどん グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 肉まん バナナ 麦茶	鶏ひき肉・ヨーグルト・油揚 げ	プリオッシュ・片栗粉・有塩 バター・調合油・マヨネー ズ・精白米・三温糖・いりご ま	バナナ・冷凍コーン・たまねぎ・に んじん・チンゲンサイ・長ねぎ・ しょうが・ほうれんそう・りょくと うもやし
28 木	ご飯 豚肉とこんにゃくの炒め汁 鮭の西京焼き ホテトサラダ 金平牛蒡 みかん ふりかけご飯 味噌汁 お好み焼き 大根とツナの昆布和え フロッコリーの塩茹で 青りんごゼリー カレーうどん グリーンサラダ ヨーグルト	麦茶 いなり寿司 ジュース 菓子	ふたローズ・さけ・みそ・ ロースハム・ベーコン・プロ セスチーズ	菓子・精白米・糸こん・ごま 油・三温糖・すりごま・じゃ がいも・マヨネーズ・調合 油・食パン	りんごジュース・にんじん・えのき たけ・長ねぎ・さやえんどう・キャ ベツ・たまねぎ・ごぼう・みかん・ 青ピーマン・トマトケチャップ
29 金	ご飯 豚肉とこんにゃくの炒め汁 鮭の西京焼き ホテトサラダ 金平牛蒡 みかん ふりかけご飯 味噌汁 お好み焼き 大根とツナの昆布和え フロッコリーの塩茹で 青りんごゼリー カレーうどん グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・みそ・削り節・煮干 し・サラダ竹輪・鶏卵・まぐ ろ油漬缶詰	菓子・精白米・釜焼きふ・調 合油・マヨネーズ・青りんご ゼリー・薄力粉・三温糖・有 塩バター	塩わかめ・たまねぎ・キャベツ・あ おのり・だいこん・にんじん・塩昆 布・フロッコリー・くりかぼちゃ
30 土	ご飯 豚肉とこんにゃくの炒め汁 鮭の西京焼き ホテトサラダ 金平牛蒡 みかん ふりかけご飯 味噌汁 お好み焼き 大根とツナの昆布和え フロッコリーの塩茹で 青りんごゼリー カレーうどん グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ふたローズ・ヨーグル ト・まぐろ油漬缶詰	菓子・ゆでうどん・調合油・ 食パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・キャ ベツ・きゅうり

**血液をサラサラにする魚**

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。

**赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を**  
三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

- ◆赤色群…たんぱく質（体をつくる）  
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…糖質・脂質（エネルギー源になる）  
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）  
⇒野菜、果物、きのこ類など