

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 土	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	菓子・ゆでうどん・調合油・食パン	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・いちごジャム
3 月	麻婆丼 オンスープ きゃべつとハムのサラダ 柿(1歳児:りんご)	牛乳 シヤムサンド 菓子	牛乳・木綿豆腐・ふたひき肉・みそ・ローズハム	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・すりごま・食パン・有塩バター・グラニュー糖	長ねぎ・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・にら・キャベツ・りょくとうもやし・かき
4 火	青菜御飯 味噌汁 かじきまぐろの甘酢焼き シルバーサラダ 茹で人参 バナナ	牛乳 フスク ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・みそ・削り節・煮干し・めかじき・ローズハム・鶏卵・牛乳	精白米・片栗粉・三温糖・はるさめ・マヨネーズ・薄力粉・有塩バター・調合油	えのきたけ・たまねぎ・塩わかめ・きゅうり・にんじん・バナナ・レモン果汁
5 水	バターロールパン 野菜スープ さつまいものコロケ 茹でキャベツ マカロニソテー オレシゼリー	牛乳 ドーナツ バナナ 麦茶	鶏ひき肉・鶏卵・納豆	バターロールパン・さつまいも・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・マカロニ・オレシゼリー・精白米・ごま油	バナナ・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・りょくとうもやし・乾しいたけ・キャベツ・青ピーマン・トマトケチャップ・こねぎ
6 木	ひじきご飯 味噌汁 すきやき風煮 キャベツの中華風サラダ ヨーグルト	牛乳 納豆 チャーハン ジュース 菓子	若鶏もも皮なし・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・ふたローズ・焼き豆腐・ヨーグルト・牛乳	菓子・精白米・調合油・三温糖・釜焼きふ・しらたき・いりごま・ごま油・かぼちゃパン	りんごジュース・にんじん・乾しいたけ・乾ひじき・えのきたけ・こねぎ・長ねぎ・たまねぎ・はくさい・キャベツ・きゅうり・きざみのり
7 金	ご飯 かき玉スープ とりにん 厚揚げと野菜の煮物 蒸し野菜 バナナ	牛乳 かぼちゃパン 菓子	牛乳・鶏卵・若鶏もも皮なし・生揚げ	菓子・精白米・片栗粉・天ぷら粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・そうめん	たまねぎ・しょうが・にんにく・だいこん・にんじん・くりかぼちゃ・バナナ・乾しいたけ・長ねぎ・ほうれんそう
8 土	ミニソーススパゲティ 若布スープ オリエンタルサラダ ヨーグルト	麦茶 にゅうめん 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・まぐろ油漬缶詰	菓子・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・コーンフレーク・ごま油・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・セロリー・にんにく・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・乾しいたけ
11 火	三色ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き もやしとほうれん草の胡麻あえ みかん	牛乳 ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・みそ・煮干し・削り節・さけ・きな粉	精白米・三温糖・調合油・じゃがいも・すりごま・ロールパン	にんじん・さやいんげん・長ねぎ・りょくとうもやし・ほうれんそう・みかん
12 水	牛乳パン 南瓜のクリームスープ 鶏のコーンフ레이크焼き 人参グラッセ 茹でフロッコリー りんご	牛乳 バナナ 麦茶	牛乳・若鶏もも皮なし・まぐろ油漬缶詰	牛乳パン・片栗粉・マヨネーズ・コーンフ레이크・有塩バター・三温糖・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・にんにく・しょうが・にんじん・フロッコリー・りんご・ホールトマト・トマトケチャップ
13 木	ご飯 味噌汁 生姜やき マカロニサラダ 茹でキャベツ バナナ	牛乳 きなこパン バナナ 菓子	赤みそ・煮干し・削り節・ふたローズ・ローズハム・牛乳	菓子・精白米・釜焼きふ・調合油・マカロニ・マヨネーズ・じゃがいも・有塩バター・片栗粉・三温糖	りんごジュース・たまねぎ・こまつな・しょうが・きゅうり・にんじん・キャベツ・バナナ
14 金	カレーライス 五目スープ ツナサラダ りんご	牛乳 菓子	牛乳・ふたローズ・まぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・蒸しパンミックス	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・きゅうり・りんご
15 土	焼きそば 白菜スープ コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 チーズ蒸しパン 菓子	牛乳・ふたローズ・なると・ヨーグルト・プロセスチーズ	菓子・蒸し中華めん・調合油・いりごま・食パン・マヨネーズ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・はくさい・長ねぎ・きゅうり・冷凍コーン・きざみのり
17 月	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	牛乳・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・はんぺん・ベーコン・生クリーム・パルメザンチーズ	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・ペンネ・オリーブ油	ほうれんそう・えのきたけ・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・たまねぎ・ぶなしめじ・エリンギ・パセリ

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	500	19.6	16.1	220	1.9	155	0.30	0.36	34	4.6	2.1
幼児	604	23.2	19.4	199	2.4	183	0.37	0.35	42	6.1	2.7

※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
18 火	ご飯 味噌汁 鶏つくねの照り焼き ほうれん草の胡麻和え	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・油揚げ・みそ・ 削り節・煮干し・鶏ひき肉・ 鶏卵・うずら豆・焼き豚・な ると	精白米・片栗粉・調合油・三 温糖・すりごま・生中華めん	キャベツ・こねぎ・長ねぎ・しょう が・ほうれんそう・にんじん・みか ん・冷凍コーン
19 水	牛乳パン ペイザンスープ 豚肉のデミグラスソース焼き マッシュポテト 茹でキャベツ ヨーグルト	麦茶 ラーメン バナナ 麦茶	ベーコン・ぶたロース・牛 乳・ヨーグルト・若鶏もも皮 なし	牛乳パン・有塩バター・調合 油・じゃがいも・マヨネー ズ・精白米・三温糖	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にん じん・パセリ・トマトケチャップ・ ごぼう
20 木	お赤飯 潮汁 鶏肉の甘辛たれ 茹で野菜 茹でフロッコリー 根菜の煮物 わかめご飯 味噌汁 千草焼き のり チャーシュー りんごゼリー	麦茶 鶏ごぼうごはん ジュース 菓子	ささげ・たら・木綿豆腐・削 り節・若鶏もも皮なし・さつ ま揚げ	菓子・いりごま・片栗粉・調 合油・三温糖・マヨネーズ・ カップケーキ	りんごジュース・長ねぎ・ほうれん そう・しょうが・キャベツ・にんじ ん・フロッコリー・ごぼう・生しい だけ・みかん・ゆでくりかぼちゃ
21 金	スパゲッティナポリタン エのきスープ フロッコリーサラダ ヨーグルト	麦茶 カップケーキ 牛乳 菓子	牛乳・みそ・煮干し・削り 節・鶏卵・鶏ひき肉・ぶた ロース・ベーコン・プロセス チーズ	菓子・精白米・調合油・三温 糖・マロニー・ごま油・りん ごゼリー・食パン	たまねぎ・えのきたけ・こまつな ・乾しいたけ・にんじん・切りみつ ば・ほうれんそう・きざみのり・黄 ピーマン・赤ピーマン・りよくとう もやし・青ピーマン・トマトケ チャップ
22 土	ドライカレー 若布スープ 鶏肉の胡麻サラダ なし	麦茶 おにぎり 牛乳 菓子	牛乳・ベーコン・パルメザン チーズ・なると・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・フロッコリー・キャ ベツ・冷凍コーン
24 月	ドライカレー 若布スープ 鶏肉の胡麻サラダ なし	麦茶 ★りんごケーキ ヨーグルト 麦茶	牛乳・ぶたひき肉・鶏ひき 肉・若鶏もも・鶏卵	菓子・精白米・調合油・いり ごま・すりごま・三温糖・有 塩バター・薄力粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ にんにく・しょうが・トマトケ チャップ・塩わかめ・長ねぎ・きゅ うり・キャベツ・りよくとうもや し・なし・りんご缶詰
25 火	ご飯 味噌汁 鯖の中華焼き マロニーの金平 胡瓜の即席漬け みかん	麦茶 いなり寿司 バナナ 麦茶	ヨーグルト・みそ・煮干し・ 削り節・さば・油揚げ	精白米・じゃがいも・ごま 油・三温糖・マロニー・いり ごま	たまねぎ・みずな・にんにく・ごぼ う・にんじん・青ピーマン・きゅう り・みかん
26 水	フリオッシュ ミネストローネスープ チキンナゲット ほうれん草とベーコンのソテー 茹で人参 ヨーグルト	麦茶 おかめうどん ジュース 菓子	鶏ひき肉・押し豆腐・鶏卵・ ベーコン・ヨーグルト・蒸し かまぼこ	フリオッシュ・スパゲティ・ 有塩バター・片栗粉・調合 油・マヨネーズ・ゆでうど ん・三温糖	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にん じん・セロリー・にんにく・パセ リ・ホールトマト・しょうが・ほう れんそう・冷凍コーン・長ねぎ・乾 しいたけ
27 木	ご飯 さつま汁 鮭の漬焼き きゃべつのおかかあえ 胡瓜の即席漬け ピーチゼリー	牛乳 シャムサンド 菓子	ぶたロース・みそ・さけ・削 り節・牛乳	菓子・精白米・さつまいも・ 糸こんにゃく・調合油・三温糖・い りごま・ピーチゼリー・食パ ン	りんごジュース・ごぼう・だいこ ん・にんじん・長ねぎ・キャベツ・ きゅうり・いちごジャム
28 金	青菜御飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ポテトフライ 煮付け 茹でフロッコリー 豚汁うどん じゃが芋そぼろ煮 ゼリー	麦茶 スープスパゲティ 牛乳 菓子	牛乳・みそ・削り節・煮干 し・若鶏もも皮なし・さつま 揚げ・ベーコン	菓子・精白米・釜焼きふ・片 栗粉・調合油・フライドポテ ト・三温糖・マヨネーズ・ス パゲティ・オリーブ油	たまねぎ・塩蔵わかめ・しょうが・ にんにく・だいこん・にんじん・フ ロッコリー・みかん・エリンギ・こ まつな
29 土	ごま塩ごはん 味噌汁 鮭のパンコ焼き 蒸し野菜 かぶの甘酢 バナナ	牛乳 ツナサンド 菓子	牛乳・ぶたロース・油揚げ・ みそ・削り節・鶏ひき肉・ま ぐる油漬缶詰	菓子・ゆでうどん・調合油・ じゃがいも・三温糖・ゼ リー・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・きゅうり
31 月	ごま塩ごはん 味噌汁 鮭のパンコ焼き 蒸し野菜 かぶの甘酢 バナナ	牛乳 菓子	牛乳・絹ごし豆腐・みそ・煮 干し・削り節・さけ	菓子・精白米・いりごま・パ ン粉・オリーブ油・マヨネー ズ・三温糖・さつまいも・調 合油	なめこ・長ねぎ・パセリ・にんに く・くりかぼちゃ・かぶ・きゅう り・バナナ



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- ・シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- ・エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- ・エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



目に良い食べ物とは？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ・ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ・ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ・ビタミンC 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）






