

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 水	バターロールパン 若布スープ ポテトコロッケ スパゲティソテー 茹でキャベツ ヨーグルト	バナナ 麦茶	鶏ひき肉・鶏卵・ヨーグルト	バターロールパン・いりごま・じゃがいも・薄力粉・パン粉・調合油・スパゲティ・マヨネーズ・精白米・ごま油	バナナ・塩わかめ・長ねぎ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマト ケチャップ・キャベツ
2 木	ご飯 さつまいも汁 かじきまぐろの甘酢焼き ひじきの炒り煮 胡瓜の即席漬け みかん	麦茶 焼きおにぎり ジュース 菓子	生揚げ・削り節・煮干し・みそ・めかじき・油揚げ・牛乳	菓子・精白米・さつまいも・調合油・片栗粉・三温糖・糸こんにゃく・食パン	りんごジュース・にんじん・だいこん・生しいたけ・長ねぎ・ごぼう・乾ひじき・きゅうり・みかん・いちごジャム
4 土	スパゲティナポリタン 白菜スープ コンサラダ ヨーグルト	牛乳 シヤムサンド 菓子	牛乳・ベーコン・パルメザンチーズ・なると・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	菓子・スパゲティ・調合油・いりごま・精白米・三温糖	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・はくさい・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・乾しいたけ
6 月	ふりかけご飯 味噌汁 しゅうまい 金平牛蒡 きゅうりの和え物 バナナ	麦茶 炊き込みごはん 牛乳 菓子	牛乳・絹ごし豆腐・みそ・煮干し・削り節・ぶたひき肉	菓子・精白米・ごま油・片栗粉・しゅうまいの皮・調合油・三温糖・いりごま・ウインナークワッサン	たまねぎ・塩わかめ・しょうが・ゆでたけのこ・生しいたけ・ごぼう・にんじん・きゅうり・バナナ
7 火	ドライカレー オニオンスープ 和風サラダ りんご	牛乳 ウインナークワッサン ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・ぶたひき肉・鶏ひき肉・ベーコン・あずき・牛乳	精白米・調合油・ごま油・薄力粉・三温糖	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・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・塩わかめ・ぶなしめじ・りんご
8 水	牛乳パン きんぴらスープ 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ 茹でフロccoli ヨーグルト	麦茶 豚肉の生姜ご飯 ジュース 菓子	若鶏もも皮なし・ロースハム・ヨーグルト・ぶたロース	牛乳パン・有塩バター・三温糖・スパゲティ・マヨネーズ・調合油・精白米	バナナ・えのきたけ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・マーマレード・きゅうり・フロccoli・しょうが・こねぎ
9 木	ご飯 けんちん汁 れんこんの小判焼き チャブチエ スティック胡瓜 みかん	牛乳 アップルポテト 菓子	木綿豆腐・みそ・削り節・ぶたひき肉・卵黄・牛乳	菓子・精白米・さといも・糸こんにゃく・片栗粉・三温糖・マロニー・ごま油・さつまいも・有塩バター	りんごジュース・ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ・れんこん・しょうが・黄ピーマン・赤ピーマン・りょくとうもやし・きゅうり・みかん・りんご
10 金	青菜御飯 味噌汁 飛電頭 南瓜のサラダ 茹でフロccoli ピーチゼリー	牛乳 菓子 牛乳 トマトソースのペンネ	牛乳・みそ・煮干し・削り節・押し豆腐・まぐろ油漬缶詰・鶏卵・ロースハム・ベーコン・パルメザンチーズ	菓子・精白米・片栗粉・三温糖・調合油・マヨネーズ・ピーチゼリー・ペンネ	はくさい・たまねぎ・こねぎ・にんじん・長ねぎ・生しいたけ・冷凍くりかぼちゃ・きゅうり・フロccoli・青ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト
11 土	焼きそば 韓国風スープ グリーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 菓子 麦茶 ふりかけご飯 牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・ヨーグルト	菓子・蒸し中華めん・調合油・いりごま・ごま油・精白米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・あおのり・塩わかめ・きゅうり・みかん缶詰・白桃缶
13 月	麻婆丼 五目スープ パンサンデー 柿 (0,1才みかん)	牛乳 菓子 牛乳 お好み焼き 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・鶏卵・ベーコン	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・はるさめ・ごま油・お好み焼き粉	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・きゅうり・かき (0,1才みかん)・キャベツ・冷凍コーン・あおのり
14 火	散らし寿司 野菜のすまし汁 鶏肉の唐揚げ 茹で野菜 フライドポテト りんご	麦茶 どらやき バナナ 麦茶	ヨーグルト・鶏卵・でんぷ・削り節・若鶏もも皮なし	精白米・三温糖・調合油・片栗粉・マヨネーズ・フライドポテト・どらやき	かんぴょう・乾しいたけ・にんじん・きざみのり・だいこん・えのきたけ・まこんぶ・しょうが・にんにく・キャベツ・りんご
15 水	フリオッシュ コンソメスープ コキッシュ マカロニサラダ 蒸し野菜 ヨーグルト	牛乳 菓子 麦茶 わかめラーメン ジュース 菓子	鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ・まぐろ油漬缶詰・ヨーグルト・焼き豚・なると	フリオッシュ・片栗粉・調合油・マカロニ・マヨネーズ・生中華めん	バナナ・冷凍コーン・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・赤ピーマン・ほうれんそう・きゅうり・くりかぼちゃ・塩わかめ・長ねぎ
16 木	お赤飯 味噌汁 サモモンフライ 煮付け 茹でキャベツ スティック胡瓜 みかん	麦茶 プリンアラモード	ささげ・絹ごし豆腐・みそ・煮干し・削り節・さけ・鶏卵・さつま揚げ・ホイップクリーム	菓子・いりごま・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・プリン	りんごジュース・なめこ・塩わかめ・だいこん・にんじん・キャベツ・きゅうり・みかん・いちご

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カロル当量: 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	496	18.7	15.2	216	1.8	152	0.31	0.35	35	4.2	2.0
幼児	589	21.9	18.5	194	2.2	181	0.37	0.34	44	5.4	2.5

※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
17 金	ご飯 味噌汁 さつまいも しょうが焼き 野菜 フロッコリー みかん	牛乳 菓子 牛乳 さつま芋スティック 菓子	牛乳・みそ・煮干し・削り節・ぶたロース	菓子・精白米・釜焼きふ・三温糖・調合油・マヨネーズ・さつまいも	ほうれんそう・たまねぎ・しょうが・だいこん・キャベツ・にんじん・りょくとうもやし・フロッコリー・みかん
18 土	ご飯 味噌汁 さつまいも うどん フロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 牛乳 ツナサンド 菓子	牛乳・油揚げ・削り節・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・ゆでうどん・三温糖・調合油・食パン・マヨネーズ	にんじん・ほうれんそう・長ねぎ・フロッコリー・キャベツ・冷凍コーン・きゅうり
20 月	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 さつまいも 芋の甘煮 さや八つたの塩昆布和え みかん 餃子 春雨スープ 根菜サラダ バナナ	牛乳 菓子 牛乳 練乳 クッキー ヨーグルト 麦茶	牛乳・木綿豆腐・削り節・さば・みそ・コンデンスミルク	菓子・精白米・三温糖・さつまいも・ごま油・薄力粉・有塩バター・粉糖	えのきたけ・ほうれんそう・長ねぎ・まこんぶ・しょうが・キャベツ・塩昆布・みかん
21 火	バターロールパン ポトフ 鶏肉のりんごソースがけ スパゲッティサラダ 茹でキャベツ ヨーグルト 若布ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ ほうれん草のソテー 茹で人参 みかん 中華丼 若布スープ 南瓜の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 牛乳 揚げパン バナナ 麦茶 ジュース	フラン克福ルトソーセージ・若鶏もも皮なし・プロセスチーズ・ヨーグルト・鶏卵・パルメザンチーズ	菓子・精白米・三温糖・片栗粉・ぎょうざの皮・調合油・はるさめ・いりごま・マヨネーズ・ロールパン・グラニュー糖	長ねぎ・しょうが・にんにく・えのきたけ・キャベツ・にら・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・れんこん・かぶ・かぶの葉・バナナ・りんごジュース
22 水	バターロールパン ポトフ 鶏肉のりんごソースがけ スパゲッティサラダ 茹でキャベツ ヨーグルト 若布ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ ほうれん草のソテー 茹で人参 みかん 中華丼 若布スープ 南瓜の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 牛乳 揚げパン バナナ 麦茶 麦茶 ★コーン入りたまご雑炊	フラン克福ルトソーセージ・若鶏もも皮なし・プロセスチーズ・ヨーグルト・鶏卵・パルメザンチーズ	バターロールパン・じゃがいも・三温糖・スパゲティ・オリーブ油・マヨネーズ・精白米・片栗粉	バナナ・たまねぎ・にんじん・かぶ・りんご・きゅうり・キャベツ・冷凍コーン
24 金	若布ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ ほうれん草のソテー 茹で人参 みかん 中華丼 若布スープ 南瓜の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 牛乳 焼きそば 菓子	牛乳・木綿豆腐・みそ・煮干し・削り節・鶏ひき肉・ぶたひき肉・ぶたロース	菓子・精白米・パン粉・調合油・三温糖・片栗粉・有塩バター・マヨネーズ・蒸し中華めん	たまねぎ・みずな・にんじん・ほうれんそう・りょくとうもやし・冷凍コーン・みかん・キャベツ・青ピーマン
25 土	若布ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ ほうれん草のソテー 茹で人参 みかん 中華丼 若布スープ 南瓜の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 牛乳 焼きそば 菓子	牛乳・ぶたロース・なると・ヨーグルト・プロセスチーズ・削り節	菓子・精白米・三温糖・ごま油・片栗粉・いりごま	はくさい・たまねぎ・にんじん・きくらげ・青ピーマン・ゆでたけのこ・塩わかめ・長ねぎ・くりかぼちゃ
27 月	ふりかけご飯 味噌汁 りんとん 五目豆 さつま芋のレモン煮 みかん	牛乳 菓子 牛乳 菓子 麦茶 カレーうどん ヨーグルト 麦茶	牛乳・みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・大豆水・煮缶詰・さつま揚げ・ぶたロース	菓子・精白米・薄力粉・片栗粉・調合油・三温糖・さつまいも・ゆでうどん	たまねぎ・キャベツ・塩蔵わかめ・しょうが・にんにく・まこんぶ・にんじん・乾しいたけ・レモン果汁・みかん・長ねぎ
28 火	ご飯 のっぺい汁 鮭の西京焼き マロニーの金平 茹でフロッコリー バナナ 牛乳 かき玉スープ 真珠蒸し 野菜ソテー 茹で人参 青りんごゼリー 青菜御飯 味噌汁 豚肉のバーベキューソース焼き きゃべつともやしのナムル スティック胡瓜 みかん	牛乳 菓子 牛乳 きな粉蒸しパン バナナ 麦茶 麦茶 いなり寿司 ジュース 菓子	ヨーグルト・削り節・さけ・みそ・きな粉・牛乳	精白米・さといも・片栗粉・三温糖・すりごま・マロニー・ごま油・マヨネーズ・薄力粉・調合油	だいこん・にんじん・生しいたけ・さやえんどう・ごぼう・青ピーマン・フロッコリー・バナナ
29 水	牛乳 かき玉スープ 真珠蒸し 野菜ソテー 茹で人参 青りんごゼリー 青菜御飯 味噌汁 豚肉のバーベキューソース焼き きゃべつともやしのナムル スティック胡瓜 みかん	牛乳 菓子 牛乳 きな粉蒸しパン バナナ 麦茶 麦茶 いなり寿司 ジュース 菓子	鶏卵・鶏ひき肉・油揚げ	牛乳パン・片栗粉・調合油・マヨネーズ・青りんごゼリー・精白米・三温糖・いりごま	バナナ・たまねぎ・長ねぎ・しょうが・キャベツ・りょくとうもやし・青ピーマン・にんじん
30 木	味噌汁 豚肉のバーベキューソース焼き きゃべつともやしのナムル スティック胡瓜 みかん	牛乳 菓子 牛乳 ホテマヨトースト	みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・まぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ・牛乳	菓子・精白米・調合油・三温糖・ごま油・食パン・じゃがいも・マヨネーズ	りんごジュース・えのきたけ・だいこん・みずな・トマトケチャップ・りんご・たまねぎ・にんにく・しょうが・キャベツ・りょくとうもやし・きゅうり・みかん・冷凍コーン

うれしい交力能
たっぷり冬の野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の動きを整える



子どもの成長を祝う 七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。