

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 月	キーマカレー もやしのスープ 花畑サラダ バナナ	牛乳 菓子	牛乳・ふたひき肉・ベーコン・若鶏ささ身	菓子・精白米・調合油・いりごま・そうめん	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・しょうが・にんにく・ホールトマト・りよくとうもやし・生しいたけ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・バナナ・乾しいたけ・長ねぎ・ほうれんそう
		麦茶 そうめん ヨーグルト 麦茶			
2 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 茹でキャベツ チャフチェ なし	牛乳 きな粉蒸しパン バナナ 麦茶	ヨーグルト・木綿豆腐・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・きな粉・牛乳	精白米・片栗粉・調合油・マヨネーズ・マロニー・三温糖・ごま油・薄力粉	えのきだけ・みずな・しょうが・にんにく・キャベツ・青ピーマン・赤ピーマン・りよくとうもやし・なし
		牛乳 バナナ 麦茶			
3 水	牛乳パン 五目スープ キッシー マカロニサラダ さつま芋のレモン煮 ヨーグルト	麦茶 わかめご飯 ジュース 菓子	鶏卵・ベーコン・ピザ用チーズ・ロースハム・ヨーグルト	牛乳パン・調合油・マカロニ・エッグケア・さつまいも・三温糖・精白米	バナナ・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・赤ピーマン・ほうれんそう・きゅうり・レモン果汁
		麦茶 わかめご飯 ジュース 菓子			
4 木	ご飯 味噌汁 鯖の香味焼き 筑前煮 バナナ	牛乳 いもち 牛乳 菓子	油揚げ・みそ・削り節・煮干し・さば・若鶏もも皮なし・牛乳	菓子・精白米・三温糖・調合油・じゃがいも・有塩バター・片栗粉	りんごジュース・くりかぼちゃ・こねぎ・しょうが・長ねぎ・ゆでたけのこ・にんじん・ごぼう・れんこん・さやえんどう・バナナ
		牛乳 いもち 牛乳 菓子			
5 金	ブルコギ丼 若布スープ ハンサンズー なしゼリー	牛乳 ツイストドーナツ	牛乳・ふたロース・ロースハム	菓子・精白米・調合油・三温糖・ごま油・いりごま・はるさめ・なしゼリー・ツイストドーナツ	にんにく・たまねぎ・ごぼう・にんじん・にら・塩わかめ・長ねぎ・きゅうり
		牛乳 ツイストドーナツ			
6 土	ちゃんぽんうどん じゃが芋のそぼろ煮 フルーツヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ふたロース・蒸しかまぼこ・鶏ひき肉・ヨーグルト・プロセスチーズ・削り節	菓子・ゆでうどん・ごま油・じゃがいも・調合油・三温糖・精白米	にんじん・キャベツ・りよくとうもやし・にら・長ねぎ・みかん缶詰
		麦茶 おかかチーズおにぎり			
8 月	ふりかけご飯 かきたま汁 鮭のスタミナ焼き フライドポテト もやしとほうれん草の胡麻あえ なし	牛乳 菓子	牛乳・鶏卵・削り節・さけ・みそ	菓子・精白米・片栗粉・フライドポテト・調合油・すりごま・三温糖・食パン・有塩バター・グラニュー糖	長ねぎ・セロリー・にんにく・りよくとうもやし・ほうれんそう・なし
		牛乳 菓子			
9 火	ご飯 味噌汁 塩味豆腐 ナムル りんごゼリー	牛乳 ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・みそ・削り節・煮干し・木綿豆腐・ふたひき肉・鶏卵・ベーコン・牛乳	精白米・釜焼きふ・ごま油・三温糖・片栗粉・いりごま・りんごゼリー・お好み焼き粉・調合油	えのきだけ・こねぎ・ゆでたけのこ・にら・乾しいたけ・長ねぎ・しょうが・にんにく・りよくとうもやし・きゅうり・にんじん・キャベツ・冷凍コーン・たまねぎ・あおのり
		牛乳 お好み焼き バナナ 麦茶			
10 水	バターロールパン 白菜と春雨のスープ チキンカツ 茹で野菜 ヨーグルト	麦茶 菓子	若鶏もも皮なし・鶏卵・ヨーグルト	バターロールパン・はるさめ・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・精白米・栗（乳：さつまいも）・いりごま	バナナ・はくさい・乾しいたけ・こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん
		麦茶 菓子			
11 木	青菜御飯 味噌汁 豚肉のりんごソースがけ キャベツの中華風サラダ バナナ	麦茶 クリームコーンパスタ	みそ・削り節・煮干し・ふたロース・ベーコン・牛乳・バルメザンチーズ	菓子・精白米・三温糖・いりごま・ごま油・スパゲティ・調合油	りんごジュース・だいこん・たまねぎ・こまつな・りんご・キャベツ・きゅうり・焼きのり・バナナ・ほうれんそう・コーン缶詰クリーム
		麦茶 クリームコーンパスタ			
12 金	ご飯 豚汁 出し入り卵焼き 蓮根の金平 みかん缶	牛乳 菓子	牛乳・ふたロース・生揚げ・みそ・鶏卵・バルメザンチーズ・脱脂粉乳	菓子・精白米・さといも・糸こんにゃく・調合油・三温糖・いりごま・ごま油・薄力粉・無塩バター	だいこん・にんじん・ごぼう・長ねぎ・れんこん・みかん缶詰
		麦茶 チーズスキムクッキー			
13 土	ミートソーススパゲティ ポテトスープ コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・ふたひき肉・バルメザンチーズ・ベーコン・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・じゃがいも・食パン・エッグケア	にんにく・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・セロリー・ホールトマト・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン
		牛乳 ツナサンド			
16 火	ご飯 味噌汁 さっぱりしょうが焼き さやべつのおかかあえ 南瓜とチーズのカレーサラダ バナナ	牛乳 菓子	牛乳・木綿豆腐・みそ・削り節・煮干し・ふたロース・プロセスチーズ・プレーンヨーグルト・鶏卵	菓子・精白米・三温糖・エッグケア・薄力粉・調合油	たまねぎ・塩わかめ・しょうが・だいこん・キャベツ・くりかぼちゃ・ブロッコリー・バナナ・レモン果汁
		麦茶 ヨーグルトケーキ			

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 (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	505	19.8	16.2	225	1.8	146	0.33	0.37	29	4.2	1.9
幼児	584	22.6	18.7	199	2.3	162	0.38	0.35	33	5.3	2.3

※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 水	牛乳パン きゃべつスープ ハンバーグ照り焼きソース 人参しりしり 粉吹き芋 ぶどうゼリー 納豆ご飯 味噌汁 鮭の塩こうじだれ蒸し焼き 小松菜のかりかりベーコンサラダ ヨーグルト	バナナ 麦茶 麦茶 いなり寿司 ジュース 菓子	鶏ひき肉・ぶたひき肉・まぐろ油漬缶詰・油揚げ	牛乳パン・有塩バター・パン粉・調合油・三温糖・片栗粉・ごま油・じゃがいも・ぶどうゼリー・精白米・いりごま	バナナ・キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・にんじん
18 木	★根菜カレー 春雨スープ オリエンタルサラダ みかん缶	麦茶 冷やし中華 牛乳 菓子	納豆・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・さけ・ベーコン・ヨーグルト・ロースハム	菓子・精白米・しおこうじ・三温糖・オリーブ油・生中華めん・ごま油・いりごま	りんごジュース・りょくとうもやし・みずな・長ねぎ・こねぎ・しょうが・こまつな・キャベツ・きゅうり
19 金		牛乳 フレンチトースト 菓子	牛乳・ぶたロース・若鶏ささ身・鶏卵	菓子・精白米・さつまいも・調合油・はるさめ・コーンフレーク・ごま油・食パン・三温糖	れんこん・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・みかん缶詰
20 土	焼きそば コーンのスープ 南瓜のそぼろ煮 ヨーグルト	麦茶 おにぎり 牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・鶏ひき肉・ヨーグルト	菓子・蒸し中華めん・調合油・片栗粉・三温糖・精白米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・あおのり・冷凍コーン・チンゲンサイ・冷凍くりかぼちゃ
22 月	わかめご飯 味噌汁 肉豆腐 さめつりの和え物 ヨーグルト	麦茶 おはぎ(小豆・きな粉) バナナ 麦茶	牛乳・みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・木綿豆腐・ヨーグルト・あずき・きな粉	菓子・精白米・釜焼きふ・しらたき・調合油・三温糖・ごま油	キャベツ・こねぎ・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・きゅうり
24 水	フリオッシュ ジュリエンスープ タンドリーチキン 茹で人参 蒸し野菜 ピーチゼリー	牛乳 焼き芋 ジュース 菓子	若鶏もも皮なし・ブレン・ヨーグルト・牛乳	フリオッシュ・じゃがいも・マヨネーズ・ピーチゼリー・さつまいも	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・にんにく・しょうが・トマトケチャップ
25 木	お赤飯 むらくも汁 サーモンフライ 焼きそば スティック胡瓜 なし	麦茶 モンブラン (乳:さつま芋モンブラン)	ささげ・鶏卵・削り節・さけ	菓子・精白米・いりごま・片栗粉・薄力粉・パン粉・調合油・蒸し中華めん・マヨネーズ・モンブラン(乳:さつま芋モンブラン)	りんごジュース・たまねぎ・えのきたけ・ほうれんそう・キャベツ・青ピーマン・きゅうり・なし
26 金	ぶりかけご飯 味噌汁 酢鶏 きゃべつと胡瓜の即席漬け ヨーグルト	牛乳 菓子 牛乳 しらすトースト	牛乳・木綿豆腐・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・しらす干し・ピザ用チーズ	菓子・精白米・片栗粉・調合油・さつまいも・三温糖・食パン・エッグケア	りょくとうもやし・こまつな・しょうが・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・乾しいたけ・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・きざみのり
27 土	ピビンバ丼 白菜スープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 シャムサンド 菓子	牛乳・ぶたひき肉・なると・ヨーグルト	菓子・精白米・調合油・三温糖・ごま油・いりごま・コッペパン	にんにく・しょうが・りょくとうもやし・にんじん・ほうれんそう・冷凍コーン・はくさい・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・いちごジャム
29 月	餃子丼 味噌汁 ナムル バナナ	牛乳 菓子 牛乳 揚げパン	牛乳・ぶたひき肉・生揚げ・みそ・削り節・煮干し	菓子・精白米・ごま油・三温糖・片栗粉・ぎょうざの皮・調合油・いりごま・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・塩わかめ・りょくとうもやし・きゅうり・にんじん・バナナ
30 火	ひじきご飯 味噌汁 豚肉のステーキソースかけ 野菜ソテー ヨーグルト	牛乳 菓子 麦茶 りんごケーキ	牛乳・若鶏もも皮なし・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・ヨーグルト・鶏卵	菓子・精白米・調合油・三温糖・釜焼きふ・薄力粉・無塩バター	にんじん・乾しいたけ・乾ひじき・えのきたけ・こねぎ・たまねぎ・キャベツ・りょくとうもやし・青ピーマン・りんご缶詰



絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。



おやつ役割りって？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。

