

日／曜	献立名		材料名（食昼・3時おやつ）				朝おやつ
			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	3時おやつ
01 （－） 火 （－）	ご飯 みそ汁 鯖の香味焼き 筑前煮	きゃべつの即席漬け バナナ	米、生中華めん、三温糖、油、片栗粉	さば、豚ひき肉、みそ、鶏肉、かつお節、煮干し、ヨーグルト	バナナ、玉葱、キャベツ、かぼちゃ、人参、ごぼう、えのき茸、れんこん、葱、筍、胡瓜、ねぎ、生姜、さやえんどう	しょうゆ、本みりん、酒、塩	ヨーグルト 麦茶 ジャージャー麺 麦茶
02 （－） 水 （－）	牛乳パン オニオンスープ キッシュ マセドアンサラダ	ヨーグルト	牛乳パン、じゃがいも、米、エッグケア、ごま油、油	ヨーグルト、卵、納豆、チーズ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、パプリカ、ほうれんそう	コンソメ、しょうゆ、塩	バナナ 麦茶 納豆チャーハン 麦茶
03 （－） 木 （－）	キーマカレー みそ汁 ブロッコリーサラダ なし		米、油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、みそ、かつお節、煮干し	たまねぎ、なし、キャベツ、もやし、ブロッコリー、ホールトマト、人参、ピーマン、チンゲン菜、にんにく、生姜	カレールウ、酢、塩	ジュース 菓子 ツイストドーナツ 牛乳
04 （－） 金 （－）	ごま塩ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き チャプチェ	バナナ	さつまいも、米、マロニー、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、みそ、かつお節、煮干し	バナナ、えのきたけ、もやし、みずな、パプリカ、ピーマン、ごま塩、しょうが	しょうゆ、本みりん	牛乳 菓子 ぶかし手 牛乳
05 （－） 土 （－）	ミートソーススパゲッティ ポテトスープ コーンサラダ ヨーグルト		食パン、スパゲティ、じゃがいも、エッグケア、油、バター、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、ベーコン、チーズ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、にんじん、コーン、きゅうり、ピーマン、セロリ、にんにく、のり	ケチャップ、酢、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 菓子 のりチーズサンド 牛乳
07 （－） 月 （－）	ご飯 豚肉とこんにゃくの炒め汁 鮭のスタミナ焼き ジャーマンポテト	スティックきゅうり なし	うどん、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま油、片栗粉	さけ、豚肉、鶏肉、フランクフルト、みそ、かつお節、牛乳	なし、きゅうり、こんにゃく、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、さやいんげん、セロリ、しいたけ、にんにく	しょうゆ、本みりん、酒、塩、パセリ粉	牛乳 菓子 鶏南蛮うどん 麦茶
08 （－） 火 （－）	ふりかけごはん みそ汁 和風ミートローフ ナムル	りんごゼリー	米、お好み焼き粉、パン粉、麩、三温糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、卵、みそ、ベーコン、かつお節、煮干し、ヨーグルト	もやし、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、コーン、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごま、しょうが、あおのり	ソース、しょうゆ	ヨーグルト 麦茶 お好み焼き 牛乳
09 （－） 水 （－）	バターロールパン 白菜と春雨のスープ 鶏肉のガーリック焼き ほうれん草とベーコンのソテー	ヨーグルト	バターロールパン、米、さつまいも、はるさめ、油	ヨーグルト、鶏肉、ベーコン	ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、コーン、こまつな、しいたけ、にんにく、ごま塩	しょうゆ、本みりん、コンソメ、酒、塩	バナナ 麦茶 さつま芋御飯 麦茶
10 （－） 木 （－）	ブルコギ丼 わかめスープ ハンサンズー バナナ		米、小麦粉、はるさめ、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、ハム	バナナ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、わかめ、ねぎ、にら、ごま、にんにく	しょうゆ、酢、コンソメ、塩	ジュース 菓子 蒸しパン 牛乳
11 （－） 金 （－）	ご飯 みそ汁 擬製豆腐 蓮根の金平	なし	米、小麦粉、バター、三温糖、ごま油、油	牛乳、卵、豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、脱脂粉乳、チーズ、かつお節、煮干し	なし、れんこん、にんじん、ほうれんそう、こまつな、切り干しだいこん、しいたけ、ごま	しょうゆ、塩	牛乳 菓子 チーズスキムクッキー 牛乳
12 （－） 土 （－）	焼きそば コーンのスープ スティック野菜 ヨーグルト		焼きそばめん、米、マヨネーズ、油	ヨーグルト、豚肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、ピーマン、チンゲンサイ、あおのり	コンソメ、ソース、塩	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶
14 （－） 月 （－）	わかめご飯 みそ汁 肉豆腐 きゅうりの和え物	オレンジゼリー	さつまいも、米、三温糖、バター、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、生クリーム、卵、かつお節、煮干し	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しらたき、ねぎ、たけのこ、ねぎ、しいたけ、しょうが、ごま	しょうゆ、酢、塩	牛乳 菓子 スイートポテト 牛乳
15 （－） 火 （－）	ご飯 みそ汁 さっぱりしょうが焼き かぼちゃとチーズのカレーサラダ	なし	米、ホットケーキミックス、エッグケア、メープルシロップ、油、三温糖	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ、チーズ、かつお節、煮干し、ヨーグルト	なし、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、わかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、カレー粉、塩	ヨーグルト 麦茶 ホットケーキ 牛乳
16 （－） 水 （－）	牛乳パン きゃべつスープ 照り焼きハンバーグ マカロニソテー	蒸しじゃがいも ぶどうゼリー	牛乳パン、米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、三温糖、パン粉、油、片栗粉、バター	豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ごま	しょうゆ、酢、本みりん、コンソメ、塩	バナナ 麦茶 いなり寿司 麦茶
17 （－） 木 （－）	お赤飯 むらこも汁 中華風ローストチキン 焼きそば	スティックきゅうり なし	焼きそばめん、米、もち米、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、さげ、かつお節	なし、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、ピーマン、ごま塩、ごま、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、塩、ソース	ジュース 菓子 ケーキ 牛乳

日 ／ 曜	献立名		材料名（昼食・3時おやつ）				朝おやつ 3時おやつ
			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	
18	ひじきご飯	ブロッコリー	米、そうめん、マヨネーズ、麩、三温糖、砂糖、油	豚肉、ささ身、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し、牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、りんご、こまつな、ほうれんそう、ひじき、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、本みりん、酒、塩	牛乳 菓子
（	みそ汁	バナナ					そうめん
金	豚肉のりんごソースがけ						麦茶
）	茹で野菜						
19	ちゃんぽんうどん		うどん、じゃがいも、米、三温糖、油、ごま油	ヨーグルト、鶏ひき肉、豚肉、鶏肉、かまぼこ、牛乳	キャベツ、みかん、もやし、にんじん、にら、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、鶏がらだし、塩	牛乳 菓子
（	じゃがいものそぼろ煮						炊き込みご飯
土	フルーツヨーグルト						麦茶
）							
24	★豚丼		米、もち米、米、三温糖、油、砂糖	豚肉、生揚げ、小豆、みそ、きな粉、かつお節、煮干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、コーン、きゅうり、わかめ、にんじん	しょうゆ、酢、塩	ジュース 菓子
（	みそ汁						おはぎ（小豆・きな粉）
木	花畑サラダ						麦茶
）	バナナ						
25	ご飯	茹でブロッコリー	じゃがいも、米、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、かじき、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	もやし、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、本みりん	牛乳 菓子
（	みそ汁	十五夜ゼリー					じゃがいものみそ焼き
金	かじきの照り焼き						牛乳
）	切干大根の煮付け						
26	スパゲッティナポリタン		食パン、スパゲティ、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、ベーコン、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、いちごジャム、わかめ、ホールトマト、ピーマン、ごま	ケチャップ、酢、鶏がらだし、塩	牛乳 菓子
（	韓国風スープ						ジャムサンド
土	グリーンサラダ						牛乳
）	ヨーグルト						
28	ふりかけごはん	なし	米、食パン、エッグケア、三温糖、オリブ油	牛乳、鶏肉、豆腐、チーズ、ベーコン、しらす干し、みそ、かつお節	なし、こまつな、えのきたけ、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、のり、こんぶ	しょうゆ、酢、本みりん、酒、塩	牛乳 菓子
（	すまし汁						しらすトースト
月	鶏の味噌からめ焼き						牛乳
）	小松菜のカリカリベーコンサラダ						
29	青菜ご飯	オレンジゼリー	米、小麦粉、エッグケア、バター、三温糖、はるさめ、麩	牛乳、さけ、卵、ハム、みそ、かつお節、煮干し、ヨーグルト	たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、ねぎ	酢、塩	ヨーグルト 麦茶
（	みそ汁						りんごケーキ
火	鮭の塩焼き						牛乳
）	シルバーサラダ						
30	ブリオッシュパン	こぶきいも	ブリオッシュパン、米、じゃがいも、もち米、砂糖、油、三温糖、片栗粉	ヨーグルト、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン	しょうゆ、コンソメ、酢、塩、バセリ粉、パプリカ粉	バナナ 麦茶
（	オニオンスープ	ヨーグルト					五平餅
水	豚肉のステーキソースがけ						麦茶
）	野菜ソテー						
献立の平均栄養価		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
乳児		505	20.3	16.1	229	1.8	2.1
幼児		581	23.1	18.7	211	2.2	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。



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。