

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 （ 木 ）	ごはん 柿（0.1歳みかん缶） ドライビーンズ コーンのスープ オリエンタルサラダ	米、小麦粉、バター、粉糖、油、コーンフレーク、ごま油、片栗粉、三温糖	大豆、豚ひき肉、ささ身、加糖練乳	玉葱、柿（0.1歳みかん缶）、ホールのマト、キャベツ、人参、ほうれん草、コーン、きゅうり、チンゲン菜、にんにく	カレーパウダー、ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、酒、塩	菓子 りんごジュース 練乳クッキー 麦茶
02 （ 金 ）	ごはん パナナ かき玉スープ ヤンニョムチキン風 スパゲッティサラダ	米、小麦粉、スパゲティ、油、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、三温糖	鶏肉、卵、ハム、牛乳	パナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら、クリームコーン、ごま、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、酢、コンソメ、酒、本みりん、塩	菓子 牛乳 チヂミ 麦茶
03 （ 土 ）	わかめうどん 南瓜の味噌そばろあん ヨーグルト	うどん、米、三温糖、油、片栗粉	ヨーグルト、豚肉、鶏ひき肉、みそ、かつお節、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、わかめ、にんじん、しいたけ	しょうゆ、本みりん、塩	菓子 牛乳 青菜ご飯 麦茶
05 （ 月 ）	ごま塩ごはん ゆでブロッコリー みそ汁 ぶどうゼリー 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ	米、じゃがいも、ペンネ、マヨネーズ、油、三温糖	豚肉、豆腐、みそ、ベーコン、ハム、チーズ、かつお節、煮干し、牛乳	ブロッコリー、えのきたけ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ホールのマト、ごまつな、ピーマン、ごま、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、塩	菓子 牛乳 トマトソースのペンネ 麦茶
06 （ 火 ）	三色ごはん みかん缶 鯖の塩焼き みそ汁 もやしとほうれん草のごまあえ	米、三温糖、油	牛乳、さば、生揚げ、卵、鶏ひき肉、みそ、かつお節、煮干し、ヨーグルト	みかん、もやし、たまねぎ、ほうれん草、みずな、にんじん、さやいんげん、ごま	しょうゆ、塩	ヨーグルト 麦茶 かぼちゃパン 牛乳
07 （ 水 ）	レーズンパン（乳：牛乳パン） 南瓜のクリームスープ 鶏肉のコーンフレーク焼き 茹で人参 ヨーグルト ゆでブロッコリー	レーズンパン（乳：牛乳パン）、米、もち米、コーンフレーク、マヨネーズ、エッグケア、片栗粉、三温糖、ごま油	ヨーグルト、牛乳、鶏肉、豚肉	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、だけのこ、しょうが、しいたけ、にんにく	しょうゆ、コンソメ、塩	パナナ 麦茶 中華おこわ 麦茶
08 （ 木 ）	ハッシュドボーク ツナサラダ 五目スープ パナナ	米、さつまいも、きょうざの皮、油、小麦粉、三温糖、バター、バター	牛乳、豚肉、ツナ缶	たまねぎ、パナナ、キャベツ、りんご、きゅうり、トマトピューレ、にんじん、チンゲンサイ、だけのこ、しいたけ	ケチャップ、ソース、酢、コンソメ、塩	菓子 牛乳 りんごの包み揚げ 牛乳
09 （ 金 ）	青菜ごはん 柿（0.1歳みかん） みそ汁 千草焼き きゃべつとハムのサラダ	米、小麦粉、三温糖、油、黒砂糖、エッグケア	牛乳、卵、鶏ひき肉、みそ、ハム、かつお節、煮干し	柿（0.1歳みかん）、キャベツ、玉葱、えのきたけ、もやし、人参、わかめ、みつば、ごま、しいたけ	しょうゆ、酢、塩	菓子 りんごジュース 黒糖蒸しパン 牛乳
10 （ 土 ）	ミートソーススパゲッティ もやしのスープ グリーンサラダ ヨーグルト	スパゲティ、米、油、バター、三温糖	ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、チーズ、牛乳	キャベツ、もやし、たまねぎ、ホールのマト、にんじん、きゅうり、ピーマン、しいたけ、セロリ、ごま、にんにく	ケチャップ、酢、コンソメ、塩	菓子 牛乳 おにぎり 麦茶
13 （ 火 ）	ふりかけごはん 柿（0.1歳みかん） みそ汁 はんぺんの磯辺揚げ マロニーの金平	米、食パン、てんぷら粉、マロニー、油、麩、ごま油、三温糖	牛乳、はんぺん、チーズ、みそ、ベーコン、かつお節、煮干し、ヨーグルト	柿（0.1歳みかん）、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、ほうれん草、にんじん、あおのり	ケチャップ、しょうゆ	ヨーグルト 麦茶 ピザトースト 牛乳
14 （ 水 ）	バターロール ゆでブロッコリー パイザンスープ ヨーグルト 鮭のパン粉焼き さつま芋の甘煮	バターロールパン、米、さつまいも、マヨネーズ、パン粉、砂糖、オリーブ油、ごま油	ヨーグルト、さけ、納豆、ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく	しょうゆ、コンソメ、酒、塩、バセリ粉	パナナ 麦茶 納豆チャーハン 麦茶
15 （ 木 ）	親子丼 みそ汁 春雨サラダ みかん缶	米、生中華めん、はるさめ、油、三温糖、片栗粉	卵、鶏肉、豚肉、みそ、油揚げ、ハム、かつお節、煮干し	玉葱、みかん、もやし、なす、人参、きゅうり、にら、ほうれん草、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、鶏がらだし、本みりん	菓子 りんごジュース にらもやしラーメン 麦茶
16 （ 金 ）	ごはん パナナ みそ汁 豚マヨ炒め 野菜ソテー	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、エッグケア、油	牛乳、豚肉、みそ、かつお節、煮干し	パナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、えのきたけ、にんじん、ごまつな、ピーマン、しょうが、にんにく	しょうゆ、塩、酒	菓子 牛乳 じゃがいもたんぼ 牛乳
17 （ 土 ）	焼きそば 韓国風スープ コーンサラダ ヨーグルト	焼きそばめん、食パン、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉	キャベツ、たまねぎ、コーン、きゅうり、いちごジャム、わかめ、ピーマン、にんじん、ごま、あおのり	酢、鶏がらだし、塩、ソース	菓子 牛乳 ジャムサンド 牛乳
19 （ 月 ）	ごはん きゅうりの即席漬け すまし汁 パナナ 鶏の味噌からめ焼き 根菜サラダ	米、小麦粉、黒砂糖、油、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、みそ、かつお節	パナナ、きゅうり、えのきたけ、れんこん、にんじん、かぶ、ほうれん草、ねぎ、かぶの葉、ごま、こんぶ	しょうゆ、本みりん、塩、酒、酢	菓子 牛乳 黒ごま入りサターアundangー 牛乳

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
20	ご飯	ゆでブロッコリー	米、食パン、じゃがいも、砂糖、油、マヨネーズ、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、フランクフルト、かつお節、煮干し、ヨーグルト	みかん、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、みずな、レモン	しょうゆ、酢、塩、パプリカ粉、バセリ粉	ヨーグルト 麦茶
（	みそ汁	みかん					ホワイトラスク
火	豚肉のステーキソースかけ						牛乳
（	ジャーマンポテト						
21	牛乳パン	ヨーグルト	牛乳パン、米、さつまいも、パン粉、油、三温糖	ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏肉、ベーコン	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、コーン、セロリ、しめじ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、コンソメ、塩、酒	バナナ 麦茶
（	ジュリエンスープ						吹寄せごはん
水	ハンバーグ						麦茶
（	ほうれん草とベーコンのソテー						
22	お赤飯	ゆで野菜	米、もち米、小麦粉、さといも、パン粉、三温糖、バター、油、マヨネーズ、粉糖	鶏肉、豆腐、卵、みそ、ささげ、さつま揚げ、かつお節	みかん、キャベツ、バナナ、人参、だいこん、切り干しだいこん、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、ごま塩、さやいんげん	しょうゆ、ソース	菓子 りんごジュース
（	けんちん汁	みかん					バナナケーキ
木	チキンカツ						麦茶
（	切干大根の煮付け						
23	ご飯	ゆでブロッコリー	米、さつまいも、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、油、麩、小麦粉、オリーブ油、片栗粉	かじき、みそ、油揚げ、ベーコン、かつお節、煮干し、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、エリンギ、さやいんげん、レモン	しょうゆ、コンソメ、酢、塩	菓子 牛乳
（	みそ汁	りんごゼリー					スープスパゲティ
金	★かじきの野菜入りあんかけ						麦茶
（	さつま芋のレモン煮						
24	スパゲティナポリタン		スパゲティ、米、油、三温糖	ヨーグルト、ベーコン、ツナ缶、なると、チーズ、牛乳	はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、ホールトマト、ピーマン、ねぎ、ごま	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、塩	菓子 牛乳
（	白菜スープ						ツナご飯
土	花畑サラダ						麦茶
（	ヨーグルト						
26	ご飯	人参の甘煮	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、ウインナーソーセージ、卵、豚肉、牛乳、みそ、かつお節	みかん、にんじん、なす、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、わかめ、ねぎ、パプリカ、しょうが、こんぶ	しょうゆ、ケチャップ、本みりん、塩	菓子 牛乳
（	すまし汁	みかん					アメリカンドッグ
月	鶏つくねの照り焼き						麦茶
（	なすの味噌炒め						
27	ご飯	ひじきの炒り煮	米、食パン、じゃがいも、エッグケア、三温糖、油	牛乳、さけ、納豆、みそ、チーズ、ツナ缶、油揚げ、かつお節、煮干し、ヨーグルト	みかん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、こんにゃく、にんじん、コーン、ねぎ、ひじき	しょうゆ、塩	ヨーグルト 麦茶
（	納豆和え	みかん					ボテマヨトースト
火	みそ汁						牛乳
（	鮭の塩焼き						
28	青菜ご飯	フライドポテト	米、フライドポテト、油、片栗粉、マヨネーズ、麩、三温糖	鶏肉、さつま揚げ、豚肉、みそ、かつお節、煮干し	りんごジュース、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ、こんぶ、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん、塩、カレー粉	バナナ 麦茶
（	みそ汁	ゆでブロッコリー					豚肉と昆布の混ぜごはん
水	鶏肉のカレー唐揚げ	ももゼリー					麦茶
（	煮付け	（幼：ジュース）					
29	餃子丼		米、はるさめ、ぎょうざの皮、片栗粉、ごま油、三温糖、油	豚ひき肉、豆腐、みそ、ハム、かつお節、煮干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、みずな、ねぎ、にら、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、塩	菓子 りんごジュース
（	みそ汁						おにぎり
木	ハンサンスー						麦茶
（	バナナ						
30	ご飯	みかん	米、小麦粉、三温糖、バター、さといも、油、片栗粉、砂糖	さんま、豚肉、生揚げ、卵、みそ、牛乳	みかん、ほうれんそう、だいこん、にんじん、えのきたけ、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、しょうが、のり	しょうゆ、酒、本みりん、酢	菓子 牛乳
（	豚汁						マフィン
金	さんまのかば焼き						麦茶
（	のり和え						
31	きつねうどん		うどん、じゃがいも、食パン、バター、三温糖、グラニュー糖、油	牛乳、ヨーグルト、鶏ひき肉、油揚げ、かつお節	みかん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ	しょうゆ、本みりん、塩	菓子 牛乳
（	じゃが芋のそぼろ煮						ラスク
土	フルーツヨーグルト						牛乳
（							
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		509	19.6	16.2	211	1.9	2.2
幼児		598	22.6	19	185	2.3	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。



目に良い食べ物知は？

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）