

日 曜	献立名		10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			
			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
01	御飯	柿(0.1歳みかん缶)	菓子 りんごジュース	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	たまねぎ、かき、ホー ルトマト、キャベツ、に んじん、ほうれんそ う、コーン、きゅうり、 チンゲンサイ、にんに く、しょうが、みかん	カレーパウダー、ケチャッ プ、酢、しょうゆ、コン ソメ、酒、塩
02	御飯	バナナ	菓子 牛乳	米、小麦粉、スパゲ ティ、油、マヨネーズ、 片栗粉、ごま油、三温 糖	唐揚げ用、卵、ハム	バナナ、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
03	焼きそば		菓子 牛乳	焼きそばめん、食パ ン、エッグゲア、油、ご ま油	牛乳、ヨーグルト、豚 肉、ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、コーン、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
05	ごま塩ご飯	ゆでブロッコリー	菓子 牛乳	米、じゃがいも、ペン ネ、マヨネーズ、油、三 温糖	豚ローススライス、豆 腐、みそ、ベーコン、ハ ム、チーズ、かつお 節、煮干し、豚ロース スライスしゃぶしゃぶ 用	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 ルトマト、こまつな、 ピーマン、ごま、しょう が	ケチャップ、しょうゆ、 本みりん、塩
06	三色ご飯	みかん缶	ヨーグルト 麦茶	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	みかん、もやし、たま ねぎ、ほうれんそう、 みずな、にんじん、さ やいんげん、ごま	しょうゆ、塩
07	レーズンパン(乳児 牛乳パン)		バナナ 麦茶	ロールパン、米、もち 米、コーンフレーク、マ ヨネーズ、エッグゲア、 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、たけのこ、しょう が、しいたけ、にんに く	しょうゆ、コンソメ、塩
08	ハッシュドポーク		菓子 牛乳	米、さつまいも、ぎょ うざの皮、油、小麦 粉、砂糖、バター、バ ター	牛乳、豚肉、ツナ缶	たまねぎ、バナナ、 キャベツ、りんご、 きゅうり、トマトビュ レ、にんじん、チンゲ ンサイ、たけのこ、し いたけ	ケチャップ、ソース、 酢、コンソメ、塩
09	青菜ご飯	柿(0.1歳 みかん)	菓子 りんごジュース	米、小麦粉、三温糖、 油、黒砂糖、エッグゲ ア	牛乳、卵、鶏ひき肉、 みそ、ハム、かつお 節、煮干し	かき、キャベツ、たま ねぎ、えのきたけ、も やし、にんじん、わか め、みつば、ごま、しい たけ、みかん	しょうゆ、酢、塩
10	ミートソーススパゲッティ		菓子 牛乳	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	キャベツ、もやし、た まねぎ、ホールトマト、 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
13	ふりかけご飯	柿(0.1歳 みかん)	ヨーグルト 麦茶	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	かき、たまねぎ、ごほ う、ピーマン、ほうれ んそう、にんじん、あ おのり、みかん	ケチャップ、しょうゆ
14	バターロール	ゆでブロッコリー	バナナ 麦茶	ロールパン、米、さつ まいも、マヨネーズ、 パン粉、砂糖、オリ 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、パセリ粉
15	親子丼		菓子 りんごジュース	米、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	たまねぎ、みかん、も やし、なす、にんじん、 きゅうり、にら、ほう れんそう、ねぎ、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
16	御飯	バナナ	菓子 牛乳	米、じゃがいも、片栗 粉、三温糖、エッグゲ ア、油	牛乳、豚肉、みそ、か つお節、煮干し	バナナ、キャベツ、た まねぎ、もやし、えの きたけ、にんじん、こ まつな、ピーマン、 しょうが、にんにく	しょうゆ、塩、酒
17	中華丼		菓子 牛乳	米、油、片栗粉、ごま 油、三温糖	ヨーグルト、豚肉、な ると	キャベツ、はくさい、 ブロッコリー、たまね ぎ、たけのこ、コーン、 にんじん、わかめ、 ピーマン、ねぎ、ごま	酢、コンソメ、しょう ゆ、塩、鶏がらだし
19	御飯	きゅうりの即席漬け	菓子 牛乳	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	バナナ、きゅうり、え のきたけ、れんこん、 にんじん、かぶ、ほう れんそう、ねぎ、かぶ の葉、ごま、ごま、ご ま、ごんが	しょうゆ、本みりん、 塩、酒、酢
		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	507	19.3	16.1	210	1.8
		幼児	594	22.1	18.9	183	2.3

日 曜	献立名		10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			
			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
20	御飯	ゆでブロッコリー	ヨーグルト 麦茶	米、食パン、じゃがいも、粉糖、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	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、パセリ粉
(	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	バナナ 麦茶	ロールパン、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
(	ジュリエンヌスープ		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(キャベツ)	菓子 りんごジュース	米、もち米、さといも、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉、三温糖	鶏肉、豆腐、みそ、卵、ささげ、さつま揚げ、かつお節	みかん、キャベツ、にんじん、だいこん、もも、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
(	けんちん汁	みかん	ケーキ(0歳 パンケーキ)				
木	チキンカツ		麦茶				
)	切干大根の煮付け						
23	ふりかけごはん	ゆでブロッコリー	菓子 牛乳	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	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、こまつな、エリンギ、さやいんげん、レモン	しょうゆ、コンソメ、酢、塩
(	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大皿						
24	スパゲティナポリタン		菓子 牛乳	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	はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、ホルトトマト、ピーマン、ねぎ、ごま	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、塩
(	白菜スープ		ツナご飯				
土	花畑サラダ		麦茶				
)	ヨーグルト(おいしい)						
26	ご飯	人参の甘煮	菓子 牛乳	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、フランクフルト、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
(	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	ヨーグルト 麦茶	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	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
(	納豆和え	みかん	ポテマヨトースト				
火	みそ汁		牛乳				
)	鮭の塩焼き						
28	バターロールパン	ゆでキャベツ	バナナ 麦茶	ロールパン、さつまいも、米、スパゲティ、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、バター	鶏ひき肉、豚肉、卵	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、ピーマン、こんぶ、しいたけ	しょうゆ、コンソメ、本みりん、酒、塩、ソース
(	野菜スープ	ももゼリー	豚肉と昆布の混ぜごはん				
水	さつまいもコロッケ		麦茶				
)	マカロニソテー						
29	餃子丼		菓子 りんごジュース	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
(	みそ汁		わかめごはん				
木	パンサンズー		麦茶				
)	バナナ						
30	御飯	みかん	菓子 牛乳	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
(	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		菓子 牛乳	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
(	じゃが芋のそぼろ煮		ラスク				
土	フルーツヨーグルト		牛乳				
)							





秋を満喫しよう！

紅葉が色づき始め、金木犀の香りや虫たちの鳴く声などから、秋の気配が感じられるようになりました。「食欲の秋」とも呼ばれるこの季節、さつまいもやくりなどの旬の食材から秋を感じつつ、さまざまな味覚を体験する機会をつくりましょう。





※おやつの上段は、乳児の午前のおやつです
※乳児のマヨネーズは、卵の入っていない製品を使用しています
※材料の入荷状況により献立を変更する場合があります
※まだ食べたことのない食材はご家庭でお試ください
※★マークは新メニューです



保護者	園長	栄養士