

日付	献立名	材料名	午前おやつ 3歳未満児クラス	エネルギー たんぱく質 脂質 ()内は3歳未満児
			午後おやつ	
1、15 (木) 27 (火)	ご飯 なすのおみそ汁 れんこん入りつくね こまつな海苔和え オレンジ	牛乳／カルデツウエハース／米／かつおだし汁、なす、切り干しだいこん、みそ／ 豚ひき肉、木綿豆腐、れんこん、たまねぎ、片栗粉、ケチャップ、鶏がらスープの 素、砂糖、しょうゆ、酢、片栗粉、水／こまつな、もやし、えのきたけ、のり、 しょうゆ／オレンジ／牛乳／米、ごま油、ほうれんそう、しらす干し、ごま、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 青菜おにぎり	500(474) kcal 19.0(18.1) g 12.1(13.9) g
2 16 30 (金)	ご飯 じゃがいものすまし汁 かわいいのきのこみそ焼き こまつなチャンプル りんご	牛乳／ビスケット／米／かつお・昆布だし汁、じゃがいも、ねぎ、カットわかめ、 食塩、しょうゆ／かわいい、米粉、えのきたけ、はくさい、砂糖、食塩、みそ、米粉 ／ごま油、こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン（冷凍）、木綿豆腐、かつお 節、食塩、しょうゆ／りんご／牛乳／2、30日：無塩バター、小麦粉、ベーキング パウダー、ココア（ビュアココア）、砂糖、牛乳／16日：さつまいも、無塩バ ター	牛乳 ビスケット 牛乳 2、30日:ココアスコーン/16日:やきいも	485(458) kcal 21.9(20.5) g 11.8(13.0) g
3 17 31 (土)	ご飯 チンゲンサイのおみそ汁 さけのごまだれかけ 切り干しだいこんの旨煮 バナナ	牛乳／クラッカー／米／かつおだし汁、チンゲンサイ、れんこん、たまねぎ、みそ ／さけ、片栗粉、油、水、砂糖、しょうゆ、みりん、すりごま、ごま、片栗粉／ 油、切り干しだいこん、にんじん、かつおだし汁、油揚げ、砂糖、しょうゆ、みり ん、いんげん／バナナ／牛乳／3、17日:みかん濃縮果汁、砂糖、かんてん （粉）、グレープフルーツ濃縮果汁、砂糖、かんてん（粉）、みかん缶／ソフトセ ンべい塩味/31日:無塩バター、砂糖、かぼちゃ、小麦粉、牛乳	牛乳 クラッカー 牛乳 3,17日:クラッシュゼリー・おせんべい/31日:かぼちゃクッキー	529(493) kcal 22.5(21.1) g 11.8(13.0) g
5 19 (月)	ご飯 はくさいのおみそ汁 カレー炒り豆腐 秋の蒸しやさいサラダ バナナ	牛乳／クラッカー／米／かつおだし汁、はくさい、にんじん、カットわかめ、みそ ／油、ツナ水煮缶、ひじき、たまねぎ、にんじん、木綿豆腐、カレー粉、砂糖、食 塩、しょうゆ、みりん、片栗粉、水、グリーンピース（冷凍）／さつまいも、ブロッ コリー、食塩、油／バナナ／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、干しぶどう、 コーンフレーク、無塩バター、砂糖	牛乳 クラッカー 牛乳 ロッククッキー	523(489) kcal 15.1(15.3) g 14.9(15.4) g
6 20 (火)	ご飯 さといものおみそ汁 かわいいの煮つけ ほうれんそうの納豆和え りんご	牛乳／カルデツウエハース／米／かつおだし汁、さといも、ねぎ、みそ／水、ごほ う、おろししょうが、砂糖、しょうゆ、かわいい／ほうれんそう、にんじん、もや し、挽きわり納豆、しょうゆ、砂糖、ごま油／りんご／牛乳／油、たまねぎ、ペー コン、じゃがいも、バセリ粉、食塩、片栗粉、ケチャップ、とろけるチーズ	牛乳 ウエハース 牛乳 ポテトピザ	481(459) kcal 23.9(22.0) g 11.9(13.8) g
7 21 (水)	ご飯 さつまいものおみそ汁 チキン南蛮 しらすサラダ オレンジ	牛乳／ビスケット／米／かつおだし汁、さつまいも、だいこん、しめじ、みそ／ 油、鶏もも肉、おろししょうが、みりん、片栗粉、砂糖、しょうゆ、酢、たまね ぎ、バセリ粉、ノンエッグマヨネーズ、みりん／しらす干し、キャベツ、ブロッコ リー、にんじん、ごま、ごま油、食塩／オレンジ／牛乳／7日：小麦粉、卵、かつ おだし汁、豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、油、中濃ソース、かつお節／21日： 米、ごま油、切り干し大根、にんじん、砂糖、酢、塩こんぶ	牛乳 ビスケット 牛乳 7日:お好み焼き/21日:ハリハリおにぎり	544(505) kcal 22.5(21.0) g 13.0(13.9) g
8 22 (木)	ご飯 こまつなのおみそ汁 さばの塩焼き 和風さといもサラダ バナナ	牛乳／お子様せんべい／米／かつおだし汁、こまつな、もやし、ねぎ、みそ／さ ば、食塩／さといも、にんじん、きゅうり、かつお節、ノンエッグマヨネーズ、 しょうゆ／バナナ／牛乳／かぼちゃ、干しぶどう、きな粉、砂糖、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 かぼちゃ団子	507(473) kcal 22.3(20.9) g 15.2(15.2) g
9 (金) 26 (月)	ご飯 もやしのおみそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き れんこんのきんぴら りんご	牛乳／クラッカー／米／かつおだし汁、チンゲンサイ、もやし、みそ／鶏もも肉、 ねぎ、おろししょうが、レモン果汁、食塩、みりん、鶏がらスープの素、片栗粉／ ごま油、豚ひき肉、れんこん、にんじん、ピーマン、砂糖、しょうゆ、みりん／り んご／牛乳／米、カットわかめ、しらす干し、ごま	牛乳 クラッカー 牛乳 しらすわかめごはん	508(476) kcal 22.9(21.4) g 9.9(11.5) g
23 (金)	高野豆腐のそぼろ丼 ほうれんそうのすまし汁 さといものみそ煮 りんご	牛乳／クラッカー／米、油、おろししょうが、鶏ひき肉、凍り豆腐、かつお・昆布 だし汁、砂糖、しょうゆ、グリーンピース（冷凍）／かつお・昆布だし汁、ほうれん そう、たまねぎ、カットわかめ、食塩、しょうゆ／さといも、にんじん、かつお・ 昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、みそ、いんげん／りんご／牛乳／小麦粉、ベーキン グパウダー、ココア（ビュアココア）、砂糖、牛乳、油、さつまいも、豆乳、砂糖	牛乳 クラッカー 牛乳 さつまいものモンブラン	529(493) kcal 16.9(16.7) g 14.6(15.2) g
10 24 (土)	ご飯 だいこんのおみそ汁 豚肉の照焼き ひじきサラダ バナナ	牛乳／お子様せんべい／米／かつおだし汁、だいこん、ねぎ、カットわかめ、みそ ／豚肉（もも）、片栗粉、油、水、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、水／ひじき、 しょうゆ、ツナ水煮缶、キャベツ、にんじん、れんこん、コーン（冷凍）、ノン エッグマヨネーズ、砂糖／バナナ／牛乳／ホットケーキ粉、ベーキングパウダー、 砂糖、牛乳、油	牛乳 おせんべい 牛乳 ホットケーキ	576(528) kcal 23.6(21.9) g 15.0(15.1) g
13 (火) 29 (木)	チキンカレー キャベツスープ 福神漬 バナナ	牛乳／ビスケット／米、油、たまねぎ、鶏もも肉、さつまいも、ブロッコリー、か つお・昆布だし汁、カレールウ、砂糖、いちごジャム、鶏がらスープの素、片栗粉 ／ごま油、キャベツ、コーン（冷凍）、水、鶏がらスープの素、食塩／にんじん、 きゅうり、おろししょうが、水、砂糖、酢、しょうゆ、みりん／バナナ／牛乳／ 13日：さつまいも、グラニュー糖／29日：ロールパン、ホットケーキ粉、砂糖、 卵、無塩バター、ココア（ビュアココア）	牛乳 ビスケット 牛乳 13日:さつまいものガレット/29日:おばけパン	559(517) kcal 16.8(16.5) g 17.5(17.5) g
14 28 (水)	菜飯 きのこのおみそ汁 さばの竜田揚げ はくさいの甘酢和え オレンジ	牛乳／お子様せんべい／米、油、かぶ・葉、食塩／かつおだし汁、エリンギ、まい だけ、ごぼう、たまねぎ、みそ／さば、おろししょうが、しょうゆ、みりん、片栗 粉、油／はくさい、チンゲンサイ、かぶ、にんじん、砂糖、酢、食塩、かつお節／ オレンジ／牛乳／マカロニ、きな粉、砂糖、食塩	牛乳 おせんべい 牛乳 マカロニきな粉	512(477) kcal 23.4(21.7) g 17.0(16.7) g