

日	曜日	未満児 おやつ	給食 こんだて	給食の主な材料と はたらき			17歳 以上 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]	3時おやつ
				赤のたべもの 体をつくる	黄色のたべもの 力や体温になる	緑のたべもの 体の調子をととのえる					
1	金	お茶 ぶどう糖	◆防災の日献立◆ カレーライス 非常水 フルーツポンチ	ぶたもも 生乳	こめ おおむぎ カレールフ じゃがいも 植物油	たまねぎ にんじん みかん 缶詰 もも 缶詰 パナナ バインアップ ル 缶詰	453	13.4	11.3	1.2	・牛乳 ・リッツ
2	土	土曜保育・給食は園で用意します。									
3	日										
4	月	お茶 スティック クゼリー	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 きつねあえ	生乳 とりひき肉 油揚げ	こめ おおむぎ 植物油 車糖	西洋かぼちゃ たまねぎ にんじん りょくとうもやし キャベツ こまつな きゅうり	359	13.1	9.5	0.9	・バームクー ヘン ・小魚
5	火	お茶 ビスケット	コッペパン 牛乳 ハンバーグケ チャップソース 野菜のスープ煮	生乳 ぶたひき肉 とりひき肉 凍り豆腐 ぶたもも	コッペパン 植物油 でん粉 車糖	たまねぎ にんじん なす キャベツ スイートコーン 缶詰 オクラ えだまめ	420	22.9	18.8	2.2	・なし ・カルシウム せんべい
6	水	お茶 チーズ	ゆかりごはん 牛乳 さけのマヨ みそ焼き とりごぼろ汁 オレンジ	生乳 ぎんざけ とりもも 〔若鶏肉〕 豆腐	こめ おおむぎ マヨネーズ しらがいも しらたき	たまねぎ にんじん 根深ねぎ ごぼろ えのきたけ パレンシアオレンジ	394	18.8	13.6	0.8	・のびヨーグ ルト ・マリービス ケット
7	木	お茶 ウエハ ース	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ炒 め ごま酢あえ	生乳 生揚げ ぶたもも 乾燥わかめ	こめ おおむぎ 植物油 車糖 ごま	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり りょくとうもやし	355	14.8	11.3	1.1	・アイス クリーム
8	金	お茶 せんべい	うどん 牛乳 カジキの竜田揚げ ナムル風おひたし	生乳 めかじき	うどん 米粉 でん粉 植物油 車糖	しょうが キャベツ りょくとうもやし チンゲンサイ にんじん きゅうり	362	16.3	11.0	2.6	★桃フル ー チェ
9	土	土曜保育・弁当をお持ちください。									
10	日										
11	月	お茶 ビスケット	ごはん 牛乳 さばの香味焼き プロッコリー 田舎汁	生乳 まさば とりもも 〔若鶏肉〕 豆腐	こめ おおむぎ	しょうが にんにく プロッコリー 西洋かぼちゃ だいこん ごぼろ にんじん たまねぎ	377	17.9	12.2	1.3	★カルビス ポ ンチ
12	火	お茶 小魚	コッペパン 牛乳 冷しゃぶサラダ 豆乳コーンスープ	生乳 ぶたもも ベーコン 豆乳	コッペパン 車糖 植物油 じゃがいも でん粉	りょくとうもやし キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ スイートコーン 缶詰	323	13.3	10.1	2.2	★塩昆布お に ぎり
13	水	お茶 スティック クゼリー	ごはん 牛乳 肉じゃが 春雨サラダ	生乳 ぶたもも ハム	こめ おおむぎ 植物油 じゃがいも しらたき 車糖 緑豆はるさめ	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ りょくとうもやし	372	13.8	9.1	1.2	・ヤクルト ・ミレーフ ライ
14	木	お茶 ウエハ ース	ごはん 牛乳 さけの南蛮漬け 五目汁	生乳 ぎんざけ 豆腐	こめ おおむぎ でん粉 植物油 車糖	たまねぎ にんじん 青ピーマン だいこん ごぼろ はくさい えのきたけ	381	15.6	12.9	1.2	★ただき塩きゅう り ・スティックチ ーズ
15	金	お茶 せんべい	ジャージャー麺 牛乳 野菜の甘酢あえ	ぶたひき肉 生乳	中華めん 車糖 植物油 でん粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 生しいたけ キャベツ りょくとうもやし きゅうり	384	17.1	11.1	2.4	★きなこパ ナ ナ
16	土	土曜保育・給食は園で用意します。									
17	日										
18	月	敬老の日									
19	火	お茶 チーズ	コッペパン 牛乳 カジキとポテトのケチャップあえ ジュリエンスープ	生乳 めかじき ベーコン	コッペパン 米粉 でん粉 植物油 じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	394	16.8	15.0	2.4	・元気ヨーグ ルト ・ほたば焼 き
20	水	お茶 ビスケット	ごはん 牛乳 なすと厚揚げの 肉みそがらめ 酢じょうゆあえ	生乳 生揚げ ぶたひき肉 乾燥わかめ	こめ おおむぎ 植物油 車糖	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん キャベツ りょくとうもやし きゅうり	381	13.8	14.4	1.1	★ごまマカ ロ ニ
21	木	お茶 せんべい	◆誕生会◆ 五色ライス牛乳 チキンソテー いそかあえ あおぎりみかん	しろさけ 乾燥わかめ 生乳 とりもも〔若鶏肉〕 あまのり	こめ 植物油 車糖 米粉	にんにく キャベツ りょくとうもやし こまつな にんじん みかん	392	17.7	13.4	0.9	★しおポテ ト
22	金	お茶 スティック クゼリー	しおラーメン 牛乳 ささみの甘酢 ソース ツナとわかめのサラダ	生乳 とりささ身〔若鶏 肉〕 まぐろ 缶詰 乾燥わかめ	中華めん 植物油 でん粉 車糖	きゅうり キャベツ りょくとうもやし にんじん	393	20.9	9.6	2.4	・バナナ ・フリッツ
23	土	秋分の日									
24	日										
25	月	お茶 ウエハ ース	わかめごはん 牛乳 さごしの漬け焼き じゃが豚汁	乾燥わかめ 生乳 さわら ぶたもも	こめ おおむぎ じゃがいも しらたき 植物油	だいこん たまねぎ はくさい にんじん ごぼろ 生しいたけ	381	18.9	10.4	1.5	★レモンラス ク
26	火	お茶 小魚	コッペパン 牛乳 スラッピーショー ポトフ	生乳 ぶたひき肉 凍り豆腐 ソーゼージ	コッペパン 植物油 車糖 でん粉	たまねぎ キャベツ にんじん トマト 缶詰 えだまめ だいこん	334	14.1	12.5	2.3	★さつまいも ス ティック
27	水	お茶 せんべい	きのことツナのスパゲティ 牛乳 チップスサラダ いちごゼリー	まぐろ 缶詰 生乳	マカロニ スパゲティ 植物油 ポテトチップス ゼリー	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ 生しいたけ キャベツ りょくとうもやし きゅうり	377	14.2	10.9	1.3	・ミニワッ フルドック
28	木	お茶 ビスケット	ビビンバ 牛乳 豆腐とはくさいの中華スープ	ぶたもも 生乳 乾燥わかめ 豆腐	こめ おおむぎ 車糖 ごま 植物油	にんにく たまねぎ きゅうり だいずもやし チンゲンサイ にんじん 生しいたけ はくさい	366	16.6	10.2	1.9	・りんごゼ リー ・ひねり揚げ
29	金	お茶 チーズ	◆十五夜献立◆ 鶏ごぼろごはん 牛乳 いも煮なべ きゅうりのさっぱり和え 十五夜ゼリー	とりひき肉 生乳 ぶたもも	こめ 植物油 さといも しらたき 車糖 ゼリー	ごぼろ にんじん だいこん 根深ねぎ きゅうり	402	14.4	10.0	1.5	★お豆腐パン ケ ーキ
30	土	土曜保育・弁当をお持ちください。									
31	日										

- ◆都合により献立を変更することがあります。
おやつについても人数の変動により変更があります。ご了承ください。
- ◆ごはんは押し麦を入れて麦ごはんにしています。
- ◆おやつの欄の★(ほしマーク)は、給食室で手作りするおやつです。
- ◆未満児は、内臓の動きや咀嚼力などがまだ未熟なため、栄養素の摂取量が3歳以上児よりも少なくなります。

給食での栄養素の平均 (3歳以上児)	380	16.2	11.9	1.6
-----------------------	-----	------	------	-----