


(日)	(曜)	献立名	材 料 名			3時の おやつ		
			肉・魚・骨になるもの	熱・体温になるもの	体の調子を整えるもの			
1	月	麦茶 鶏肉ごま照焼・みそ汁・さまいも 甘煮	鶏肉 みそ	さまいも ごま さとう 米粉	大根、ほうれん草 人参、しめじ、白菜	ジュース お菓子		
2	火	麦茶 じゃがチーズ オムレツ・みそ汁・ブロッコリー炒め・リンゴ	卵 チーズ 豆乳 ベーコン	じゃがいも オリーブ油	キャベツ、人参、しめじ 玉ねぎ、ブロッコリー	ヨーグルト お菓子		
4	木	牛乳 麻婆豆腐・スープ・ナムル・バナナ	豚挽肉 木綿豆腐 みそ ゆめめ	さとう ごま油 ごま 片栗粉	人参、長葱、たけのこ にら、小松菜、ゆかり	牛乳 焼いも		
5	金	牛乳 じゃが 鶏焼・みそ汁・五目金平・ごま酢	じゃが みそ	じゃがいも 油 さとう、片栗粉	玉ねぎ、人参、ごぼう ピーマン、ほうれん草	カレー ピラフ		
6	土	麦茶・おやつ						
8	月	牛乳 根菜カレー・スープ・コールスロー サラダ・バナナ	鶏肉	油	玉ねぎ、人参、かぼちゃ ほうれん草、しめじ、キャベツ	五平もち		
9	火	麦茶 厚焼き卵・みそ汁・しめじ・小松菜 五目あん・リンゴ	卵 しめじ 油あげ・みそ	さとう 油 里芋	小松菜 人参、しめじ 大根、ごぼう	ヨーグルト お菓子		
10	水	ヤクルト 鶏 鶏胸肉 ソース・みそ汁・ひき煮・白菜	鶏胸肉 みそ 大豆	さとう こんにゃく	人参、椎茸、豆腐 白菜、ほうれん草	牛乳 米粉スコーン		
11	木	牛乳 アイス・スープ・鶏肉 のり粉焼 トマトソース添え	鶏肉	オリーブ油 さとう 米粉	玉ねぎ、トマト、ピー マン、ブロッコリー	牛乳 ケーキ		
12	金	野菜 ジュース お弁当日・幼児さん遠足				牛乳 コーンブレック		
13	土	麦茶・おやつ						
15	月	麦茶 鱈 もみじ焼・みそ汁・高野豆腐 合め煮・リンゴ	鱈 高野豆腐 みそ ゆめめ	さとう じゃがいも	人参、しめじ、豆腐 玉ねぎ、ほう	牛乳 雑穀お菓子		
16	火	牛乳 和風 ハンバーグ・清汁・ポテト サラダ・人参・バナナ	鶏挽肉、木綿豆腐 みそ 豆乳	じゃがいも 油 さとう	玉ねぎ、人参、キャベツ ほうれん草、椎茸	ごぼう ご飯		
17	水	ジュース リンゴ 鶏と大根の 炒め煮・みそ汁・小松菜 ひきあん・みかん	鶏肉 みそ	油 さとう こんにゃく	大根、人参、小松菜 ほうれん草、いんげん	牛乳 秋ケーキ		
18	木	麦茶 豚肉 ごまだれ焼・みそ汁・人参 ごぼう サラダ	豚肉 鶏挽肉 みそ ちりめんかこ	ごま 油 さとう	人参、椎茸、ほうれん草 水菜、キャベツ、コーン	牛乳 じゃがスコーン		
19	金	野菜 ジュース 中華オムレツ・スープ・白菜の旨煮・リンゴ	卵 ベーコン	さとう 油	たけのこ、長葱、しめじ 白菜、チンゲン菜	ヨーグルト 豆せんべい		
20	土	麦茶・おやつ						
22	月	飲む ヨーグルト 鶏肉 おろし焼・みそ汁・芋の 昆布煮・ひりかけ	鶏肉 みそ	さとう さまいも 油	大根、大根菜 人参、ほうれん草、椎茸	クリーム ドリア		
24	水	麦茶 カレー・スープ・ごまサラダ・リンゴ	豚肉 ゆめめ	油 ごま じゃがいも	玉ねぎ、人参、キャベツ キャベツ、ほうれん草	牛乳 お菓子		
25	木	野菜 ジュース 柳川風煮・みそ汁・金時豆 小松菜・バナナ	卵 みそ	さとう 油	ごぼう、玉ねぎ、豆腐 小松菜、人参、椎茸	ヨーグルト お菓子		
26	金	麦茶 炊き ご飯・清汁・鱈の 西京焼・お浸し	鱈 みそ	さとう	人参、しめじ、かぼちゃ ほうれん草、切干大根	牛乳 リンゴジュース		
27	土	麦茶・おやつ						
29	月	飲む ヨーグルト 厚あげ旨煮・みそ汁・じゃが炒め バナナ	鶏挽肉、厚あげ みそ	じゃがいも さとう 片栗粉	玉ねぎ、人参、白菜 ブロッコリー、ピーマン	カレーうどん		
30	火	麦茶 豚肉きのこ煮・みそ汁・おくら 納豆	豚肉 ゆめめ	油 ごま油 さとう	玉ねぎ、しめじ、椎茸 おくら、ごぼう、人参	牛乳 お菓子		
未満児月平均		カロリー 479kcal	たんぱく質 17.8g	脂質 15.2g	以上児月平均	カロリー 436kcal	たんぱく質 (9.1g)	脂質 17.8g

●印の11日(木)  
26日(金)は  
完全給食です

○印の12日(金)は  
お弁当日です。



※メニューやフルーツは仕入れにより変更になる場合があります。  
子ども達の食がオトオトのようにふりかけや昆布が  
つく時があります。  
果物と3時のヨーグルトが入れ替わる場合があります