

1日・15日(月)
白飯(乳児のみ)
鮭の塩焼き
なすのみそ煮
さつま芋のみそ汁
牛乳 お菓子



さつま芋は、今が旬。
ビタミンCや食物繊維が多
くお腹の調子を整えます。

2日・16日(火)
白飯(乳児のみ)
大豆のかき揚げ
キャベツの酢の物
麩のすまし汁・パイン缶
お茶・手作りおやつ



大豆は、良質なたんぱく質
を含み「畑の肉」と呼ばれ
ています。

3日(水)
白飯(乳児のみ)
蒸し魚のあんかけ
ポイルブロッコリー
白菜の豆乳スープ
牛乳 お菓子



蒸し料理は、うま味を逃が
さず、油も多く使いません

4日・18日(木)
白飯(乳児のみ)
キッズビビンバ
コーンスープ
粉ふき芋
お茶 手作りおやつ



ビビンバは、食べる時に
よく混ぜます。

5日・19日(金)
白飯(乳児のみ)
戻かつおの角煮
ほうれん草のソテー
豚汁
牛乳 お菓子



秋のかつおは脂がのり
濃厚な味わいです。

22日(月)
白飯(乳児のみ)
かじきのカレー風味
ほうれん草ときのこのサラダ
かぶのスープ
牛乳 お菓子



しめじには、うま味成分が
豊富に含まれています。え
のきだけには、ビタミンB1
が多く含まれます。

9日・23日(火)
白飯(乳児のみ)
れんこんバーグ
さつま芋の甘煮
白菜スープ
牛乳 手作りおやつ



根菜類には、食物繊維が豊
富で便秘を防ぎ、生活習慣
病の予防に役立ちます。

10日・24日(水)
白飯(乳児のみ)
さばの生姜焼き
なすの甘辛いため
かぶのみそ汁
牛乳 お菓子



さばは、脂がのって旬。
DHAは脳を活性化させま
す。

11日・25日(木)
白飯(乳児のみ)
ビーンズカレー
りんごのサラダ
お茶 手作りおやつ



やわらかく煮た大豆と煮汁
をカレーに入れます。豆の
ゆで汁も余さず食べられま
す。

12日・26日(金)
白飯(乳児のみ)
鶏とさつま芋のピーナッツあえ
ゆで野菜
もやしのみそ汁
牛乳 お菓子



29日(月)
白飯(乳児のみ)
牛肉と野菜の大和煮
ほうれん草のソテー
豆腐のみそ汁
牛乳 お菓子



30日(火)
白飯(乳児のみ)
豆腐のグラタン
フォーガ
せん野菜
牛乳 手作りおやつ



31日(水) 完全給食
キャロットライス
かぼちゃコロケ
小松菜の炒め煮
ハロウィンプチケーキ



※仕入れの都合により食材を変更する事があります。
※31日(水)は完全給食です。白飯はいりません。
※17日(水)は鍛練遠足のためお弁当をお願いします。

献立表

日付	献立名	材料名			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	
1 ・ 15 (月)	白飯(乳児のみ) 鮭の塩焼き なすのみそ煮 さつま芋のみそ汁	さつま芋、砂糖 ごま油 米(乳児のみ)	さけ、みそ わかめ、牛乳	なす、にんじん ピーマン、たまねぎ ねぎ	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (火)	白飯(乳児のみ) 大豆のかき揚げ キャベツの酢の物 麩のすまし汁 パイン缶	小麦粉、油 砂糖、ふ 米(乳児のみ)	だいず、えび、卵 ごま、わかめ かつお節 牛乳(乳児のみ)	パイン缶、キャベツ たまねぎ、えのきたけ ピーマン、にんじん きゅうり、ねぎ	お茶 和風プリン (2日) りんごヨーグルト (16日)
3 (水)	白飯(乳児のみ) 蒸し魚のあんかけ ボイルブロッコリー 白菜の豆乳スープ	油、片栗粉 マヨネーズ 米(乳児のみ)	豆乳、たら ベーコン、牛乳	はくさい、たまねぎ しめじ、ブロッコリー にんじん、いんげん コーン	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (木)	白飯(乳児のみ) キッズビビンバ コンスープ 粉ふき芋	じゃがいも、砂糖 片栗粉、ごま油 米(乳児のみ)	豚ひき肉、鶏ひき肉 うすら卵、卵 ごま 牛乳(乳児のみ)	クリームコーン缶 もやし、ねぎ ほうれんそう、にんじん ミニトマト 干しいたけ、パセリ	お茶 いきなりだんご (4日) ふわふわ蒸しパン (18日)
5 ・ 19 (金)	白飯(乳児のみ) 戻かつおの角煮 ほうれん草のソテー 豚汁	さといも、板こんにゃく 砂糖、油、ごま油 米(乳児のみ)	かつお、豚肉、みそ 油揚げ、牛乳	ほうれんそう、だいこん ねぎ、にんじん ごぼう、赤ピーマン しょうが	牛乳 お菓子
22 (月)	白飯(乳児のみ) かじきのカレー風味 ほうれん草ときのこのサラダ かぶのスープ	油、マヨネーズ 小麦粉、砂糖 米(乳児のみ)	かじき、ベーコン 牛乳	かぶ、たまねぎ ほうれんそう、しめじ えのきたけ、にんじん コーン缶、ピーマン	牛乳 お菓子
9 ・ 23 (火)	白飯(乳児のみ) れんこんバーグ さつま芋の甘煮 白菜スープ	さつま芋、砂糖 油、はるさめ オリーブ油 米(乳児のみ)	豚ひき肉、ベーコン 牛乳	ほうれんそう たまねぎ はくさい、れんこん にんじん	牛乳 ぶたさんパンケーキ (9日) ずんだドーナツ (23日)
10 ・ 24 (水)	白飯(乳児のみ) さばの生姜焼き なすの甘辛いため かぶのみそ汁	油、小麦粉 砂糖 米(乳児のみ)	さば、ベーコン みそ、油あげ 牛乳	なす、かぶ いんげん、にんじん ごぼう、まいたけ しょうが	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (木)	白飯(乳児のみ) ビーンズカレー りんごのサラダ	じゃがいも、小麦粉 油、マーガリン 米(乳児のみ)	豚肉、だいず 牛乳(乳児のみ)	たまねぎ、りんご キャベツ、にんじん 干しぶどう	お茶 納豆お好み焼き (11日) おやき (25日)
12 ・ 26 (金)	白飯(乳児のみ) 鶏とさつま芋の ピーナッツあえ ゆで野菜 もやしのみそ汁	さつま芋、片栗粉 油、砂糖 米(乳児のみ)	鶏もも肉、みそ バターピーナッツ わかめ、油あげ 牛乳	もやし ブロッコリー にんじん、ピーマン しょうが	牛乳 お菓子
29 (月)	白飯(乳児のみ) 牛肉と野菜の大和煮 ほうれん草のソテー 豆腐のみそ汁	じゃがいも 板こんにゃく 油、砂糖 米(乳児のみ)	木綿豆腐、牛肉 みそ、油揚げ わかめ、牛乳	ほうれんそう、だいこん かぼちゃ、ねぎ にんじん 赤ピーマン	牛乳 お菓子
30 (火)	白飯(乳児のみ) 豆腐のグラタン フォーガ せん野菜	ピーファン、小麦粉 フレンチドレッシング パン粉 米(乳児のみ)	木綿豆腐、鶏ささ身 バター、チーズ 牛乳	ほうれんそう、きゅうり キャベツ、たまねぎ もやし、しめじ にんじん、赤ピーマン ねぎ、レモン果汁	牛乳 ラスクチーズ
31 (水)	完全給食 キャロットライス かぼちゃコロッケ 小松菜の炒め煮 ハロウィンブチケーキ	米、小麦粉 三温糖、パン粉 油	卵、バター 豚ひき肉、ベーコン 牛乳(乳児のみ)	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、サラダ菜 こまつな、キャベツ	お茶 ヨーグルト