



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	三色丼 じゃがいものおど汁 オレンジ	水稲穀粒(七分つき米)/ キャノール油/三温糖/ さつまいも/いりごま/ オールフラン/じゃがい も	牛乳/鶏ひき肉/たまご /煮干し/花かつお/み ぞ	ごまつな/えのきたけ/たま ねぎ/ねぎ/オレンジ	牛乳 大学芋 牛乳 オールフラン	17 金	ご飯 さかなのもみじ焼き キャベツのソテー ポパイスープ(カレー風味)	水稲穀粒(七分つき米)/ 三温糖/キャノール油/ まんまぼんせん/薄力粉/ ベーキングパウダー/ マヨドレ/カレー粉	牛乳/さかな/ツナ缶	にんじん/キャベツ/たまね ぎ/ほうれんそう/コーン	牛乳 コーン煮しパン 牛乳 まんまぼんせん
2 木	ご飯 大豆とひじきのつくね キャベツのゆかり和え はくさいのみぞ汁	水稲穀粒(七分つき米)/ キャノール油/三温糖/ パン粉/パイシート	牛乳/鶏ひき肉/大豆水 煮/油揚げ/みぞ/花か つお/煮干し/ひじき	たまねぎ/キャベツ/きゅう り/にんじん/はくさい/ね ぎ/りんご/バナナ/ゆかり	牛乳 アップルパイ 牛乳 バナナ	18 土	麻婆丼 パイン缶	水稲穀粒(七分つき米)/ キャノール油/三温糖/ 無添加おかし/ミレーピ スケット	牛乳/豚ひき肉/みぞ/ 豆腐	たまねぎ/にんじん/しいた け/ねぎ/パイン缶/しょう が	牛乳 ミレービスケット 牛乳 無添加おかし
4 土	牛丼 オレンジ	水稲穀粒(七分つき米)/ キャノール油/三温糖/ 無添加おかし/マンス ティック	牛乳/牛肉	たまねぎ/にんじん/オレンジ	牛乳 バナナ 牛乳 マンスティック	20 月	ご飯 鶏肉のねぎソースがらめ 無限ピーマン 中華風スープ	水稲穀粒(七分つき米)/ キャノール油/三温糖/ オールフラン/かたくり 粉/ミニクワッサン	牛乳/鶏肉/ツナ缶	長ネギ/赤ピーマン/ピーマ ン/黄ピーマン/もやし/み かん/りんご/しめじ/コー ン/たまねぎ	牛乳 ミニクワッサンと みかん 牛乳 りんご
6 月	ご飯 五日ピーマン さつまいもサラダ	水稲穀粒(七分つき米)/ キャノール油/三温糖/ ミルクパン/ピーマン/ さつまいも/マヨドレ	牛乳/豚肉/ツナ缶	キャベツ/ピーマン/にんじ ん/たまねぎ/しめじ/き ゅうり/バナナ/りんご	牛乳 ミルクパンとバナナ 牛乳 無添加おかし	21 火	ご飯 さかなのちゃんちゃん焼き さつまいもの甘煮 豚のすまし汁	水稲穀粒(七分つき米)/ キャノール油/三温糖/ さつまいも/薄力粉/ ベーキングパウダー/ オールフラン/焼き麩	牛乳/さかな/みぞ/豆 乳	たまねぎ/にんじん/ピーマ ン/干しぶどう/えのきたけ /キャベツ/ねぎ	牛乳 レーズンホットケーキ
7 火	ご飯 鶏じゃが ほうれん草のみぞ汁	水稲穀粒(七分つき米)/ キャノール油/三温糖/ じゃがいも/糸こんにゃ く/マカロニ/おさつで ポン	牛乳/鶏肉/油揚げ/み ぞ/花かつお/煮干し/ きなご	にんじん/たまねぎ/グリーン ピース/ほうれんそう/えの きたけ	牛乳 マカロニあべかわ 牛乳 おさつでポン	22 水	ご飯 しらすきつぷチヂミ ひじきのナムル はくさいのスーフ	水稲穀粒(七分つき米)/ キャノール油/三温糖/ しらたき/いりごま/薄 力粉/バター	牛乳/牛肉/ひじき/ハ ム/きなご/豆腐	たまねぎ/にんじん/らう/ しいたけ/きゅうり/もやし /はくさい/バナナ	牛乳 きなごクッキー
8 水	ご飯 酢玉 にら玉スープ パイン	水稲穀粒(七分つき米)/ キャノール油/三温糖/ かたくり粉/ケチャップ/ マッシュマロ/オールフ ラン/バター	牛乳/鶏肉/木綿豆腐/ たまご	にんじん/たまねぎ/ピーマ ン/たけのこ水煮/にら/ イナップル/バナナ	牛乳 マッシュマロおこし 牛乳 バナナ	24 木	ご飯 さかなの童田揚げ 畜菜のごま和え なすのみぞ汁	水稲穀粒(七分つき米)/ キャノール油/三温糖/ かたくり粉/すりごま/ クラッカー	牛乳/さかな/みぞ/花 かつお/煮干し/ツナ缶 /塩昆布/油揚げ	ごまつな/にんじん/もやし /なす/ねぎ/えのきたけ	牛乳 クラッカー 牛乳 ツナと塩昆布のおにぎり
9 木	～食育day◎～ きのこたっぷり！ ピーマンチュー ールスロー ひじきちりめん	水稲穀粒(七分つき米)/ キャノール油/三温糖/ ビーフシチューウ/ ホットケーキミックス/ マヨドレ/ゼリー	牛乳/牛肉/スティック チーズ/ベーコン	たまねぎ/にんじん/しめじ /まいたけ/マッシュルーム /キャベツ/きゅうり/ほう れんそう/コーン	牛乳 ケーキサレ 牛乳 スティックチーズ	25 土	親子丼 バナナ	水稲穀粒(七分つき米)/ キャノール油/三温糖/ 無添加おかし/きなごせ んべい	牛乳/鶏肉/たまご	にんじん/たまねぎ/ねぎ/ バナナ	牛乳 きなごせんべい
10 金	ご飯 さかな味噌マヨ焼き ひじきと大豆の炒め煮 すまし汁	水稲穀粒(七分つき米)/ キャノール油/三温糖/ オールフラン/板こんに ゃく/星のパフ/マヨ ドレ	牛乳/さかな/ひじき/ ちくわ/大豆水煮/花か つお/煮干し/昆布	にんじん/しいたけ/ほうれ んそう/たまねぎ/サンドイ スター	牛乳 星のパフ 牛乳 オールフラン	27 月	ご飯 ささみのピカタ ツナと野菜の和風サラダ 根菜スープ	水稲穀粒(七分つき米)/ キャノール油/三温糖/ ツナ/薄力粉/ケチャッ プ	牛乳/ささみ/たまご/ 粉チーズ/ツナ缶/豆乳 ホイップ	キャベツ/にんじん/きゅう り/だいこん/たまねぎ/り んご/オレンジ	牛乳 りんごカスタードドック
11 土	豚丼 バナナ	水稲穀粒(七分つき米)/ キャノール油/三温糖/ 無添加おかし/胚芽ク ッキー	牛乳/豚肉	にんじん/たまねぎ/バナナ	牛乳 豚丼クッキー 牛乳 無添加おかし	28 火	ご飯 さかなのカレーパン粉焼き はくさいのごま和え 野菜スープ	水稲穀粒(七分つき米)/ キャノール油/三温糖/ パン粉/さつまいも/ほ しっこ/カレー粉/すり ごま	牛乳/さかな/粉チーズ	パセリ/はくさい/にんじん /きゅうり/キャベツ/しめ じ	牛乳 ほしっこ 牛乳 焼きいも
13 月	ご飯 鶏肉のコーンフレーク焼き 切り干し大根のツナ和え 野菜スープ	水稲穀粒(七分つき米)/ キャノール油/三温糖/ クリームパン/コーンフ レーク/マヨドレ/すり ごま	牛乳/鶏肉/ツナ缶/ス ティックチーズ	切り干し大根/にんじん/ きゅうり/キャベツ/えのき たけ/オレンジ	牛乳 クリームパンとオレンジ 牛乳 スティックチーズ	29 水	カレーうどん キャベツと油揚げの酢の物 みかん	キャノール油/三温糖/ うどん玉/カレールウ/ すりごま	牛乳/豚肉/油揚げ/花 かつお/煮干し	たまねぎ/はくさい/にんじ ん/しいたけ/キャベツ/ きゅうり/みかん/バナナ	牛乳 ★リクエストおやつ★
14 火	きなごかけご飯 しらすの柳川魚煮 ふしめん汁	水稲穀粒(七分つき米)/ キャノール油/三温糖/ ふしめん/焼き麩/バ ター/オールフラン/グ ラニュー糖	牛乳/豚肉/たまご/わ かめ/きなご	ごぼう/にんじん/たまねぎ /ねぎ/しいたけ/りんご	牛乳 お麩ラスク 牛乳 りんご	30 木	きなごかけご飯 野菜チャンプルー 切り干し大根棒棒鶏	水稲穀粒(七分つき米)/ 油/三温糖/オールフラ ン/すりごま/マヨドレ	牛乳/木綿豆腐/豚肉/ きなご/ささみ/みぞ/ 花かつお/赤魚/煮干し	キャベツ/にんじん/もやし /にら/きゅうり/切り干し 大根	牛乳 赤魚の炊き込みおにぎり 牛乳 オールフラン
15 水	～もみじランチ～ いりごま汁 さつまいも みかん	水稲穀粒(七分つき米)/油 /三温糖/オールフラン/ 板こんにゃく/薄力粉/ ベーキングパウダー/さつ まいも/さといも	牛乳/ちりめん/錦糸卵 /油揚げ/鶏肉/みぞ/花 かつお/煮干し	にんじん/サンド豆/しめじ /だいこん/ねぎ/みかん/ ゆず	牛乳 おいもフラン♪ 牛乳 オールフラン						
16 木	ご飯 ボークチャップ じゃがいものコロコロサラダ 野菜スープ	水稲穀粒(七分つき米)/ 油/三温糖/野菜ウエ ハース/じゃがいも/マ ヨドレ/ケチャップ	牛乳/豚肉/スティック チーズ	にんじん/きゅうり/コーン /はくさい/しめじ/たまね ぎ/バナナ	牛乳 野菜ウエハースと スティックチーズ 牛乳 バナナ						

※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※午前のおやつは3歳未満児のみです。

11月の旬

にんじん・だいこん・ごぼう・れんこん・はくさい  
チンゲン菜・さつまいも・さといも・じゃがいも  
ほうれんそう・しいたけ・しめじ・まいたけ

ビタミンCを摂って、免疫力アップ！  
ビタミンCは、抗酸化作用など免疫力を上げるはたらきがあるといわれています。  
今から旬のみかんやブロッコリーにはビタミンCが豊富に含まれています。