



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	
1 水	三色丼 じゃがいものみぞ汁 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
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
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
6 月	ご飯 五目ビーフン 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/ビーフン/ 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
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/ きなこ	にんじん/たまねぎ/グリーン ピース/ほうれん草/えの きたけ	牛乳 マカロニあべかわ 牛乳 おさつでポン
8 水	ご飯 酢玉 にら玉スープ パイ	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/パ イナップル/バナナ	牛乳 マッシュマロおこし 牛乳 バナナ
9 木	～食育day◎～ きのこたっぷり！ ビーフンチュー 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/ ビーフンチュールウ/ 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 れん草/コーン	牛乳 ケーキサレ 牛乳 スティックチーズ
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 ん草/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
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
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
14 火	きなこかけご飯 ごぼうの柳川魚煮 ふしめ汁	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/きなこ	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
15 水	～もみじランチ～ いのご寿司 さつま汁 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

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	
17 金	ご飯 さかなのみみじ焼き 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/ほうれん草/コーン	牛乳 コーン煮しパン 牛乳 まんまぼんせん
18 土	麻婆丼 パイ	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/パイ缶/しょう が	牛乳 ミレービスケット 牛乳 無添加おかし
20 月	ご飯 鶏肉のねぎソースがらめ 無限ビーマン 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
21 火	ご飯 さかなのちゃんちゃん焼き 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 牛乳 りんご
22 水	ご飯 しらすきチャップ 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/ しらす/いりごま/薄 力粉/バター	牛乳/牛肉/ひじき/ハ ム/きなこ/豆腐	たまねぎ/にんじん/にら/ しいたけ/きゅうり/もやし /はくさい/バナナ	牛乳 おさつでポン 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
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/きなこせ 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 きなこせんべい 牛乳 無添加おかし
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 りんごカスタードクック 牛乳 オレンジ
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 焼きいも 牛乳 ほしっこ
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★ 牛乳 バナナ
30 木	きなこかけご飯 野菜ちゃんぷる 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/ きなこ/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

**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  
ほうれん草・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。

※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。