



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				(ナースリー)	
			【赤】血や肉や骨になるもの	【黄】熱と力になるもの	【緑】体の調子を整えるもの	調味料	午前おやつ	午後おやつ
10月	ごはん、ミートローフ、バイクドじゃが、にんじんマリネサラダ、みそ汁	455.1(372.7) 14.3(10.6) 10.8(8.5) 0.9(0.7)	豚ひき肉、○豆乳、木綿豆腐、麦みそ、○いりこ	米、じゃがいも、○米粉、片栗粉、○砂糖、油、○なたね油、砂糖、なたね油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、○いちごジャム、ひじき、あおのり	煮干だし汁、ケチャップ、りんご酢、しょうゆ、みりん、食塩、○食塩	米ソフトせんべい	米粉蒸しケーキ、おやついりこ
12水	ごはん、竜田揚げ、炒り豆腐、大根とツナのあえ物、みそ汁	505.3(425.2) 19.8(19.1) 14.3(14.7) 1.4(1.2)	魚、木綿豆腐、○ツナ水煮缶、麦みそ、ツナ水煮缶、○油揚げ	米、○米、じゃがいも、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	たまねぎ、きゅうり、だいこん、ほうれんそう、しめじ、こまつな、ごぼう、エリンギ、○にんじん、コーン、にんじん、○えのきだけ、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、○みりん、酒、みりん、○食塩、食塩	星せんべい	たきこみおにぎり、チーズ
17月	ごはん、鶏のから揚げ、コールスローサラダ、金時豆の甘煮、みそ汁	517.6(425.4) 20.4(16.5) 12.4(9.5) 1.2(1.0)	鶏もも肉、いんげんまめ(乾)、麦みそ、凍り豆腐	米、○米、じゃがいも、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、○油、○ごま、○砂糖	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン(冷凍)、にんじん、○切り干しだいこん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、米酢、○しょうゆ、○酒、酒、食塩	米ソフトせんべい	おにぎり(はりはり)、チーズ
19水	ごはん、ツナふりかけ、魚の焼きおろし煮、はるさめともやしのソテー、大豆サラダ、野菜スープ	507.0(426.4) 19.2(18.6) 12.6(13.4) 1.3(1.1)	魚、大豆(乾)、○きな粉、ツナ水煮缶、しらす干し、かつお節	米、○米、じゃがいも、はるさめ、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、なたね油	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、もやし、こまつな、コーン、ピーマン、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、洋風だしの素、食塩、○食塩	星せんべい	きなこおにぎり、チーズ
24月	ごはん、鶏肉のマーマレード煮、キャベツソテー、みそ汁、切干し大根サラダ	531.3(439.4) 17.9(14.5) 12.1(9.7) 1.3(1.1)	鶏もも肉(皮付き)、麦みそ、ツナ水煮缶、凍り豆腐、○麦みそ	○めし、米、じゃがいも、○砂糖、片栗粉、砂糖、○ごま、油、なたね油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、マーマレード、こまつな、きゅうり、コーン(冷凍)、切り干しだいこん、ピーマン	煮干だし汁、○みりん、酢、○しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、しょうゆ、食塩	米ソフトせんべい	五平もち、チーズ
26水	カレーライス、野菜の和え物 	543.0(449.9) 16.6(15.5) 9.8(11.0) 1.2(0.9)	○豆乳、豚肉(もも)、○いりこ	米、じゃがいも、○砂糖、油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、○みかん缶、きゅうり、○粉かんでん	カレーウ、しょうゆ(うすくち)、みりん	星せんべい	豆乳みかん寒天、おやついりこ
31月	ハリハリごはん、肉じゃが、ワカメ酢の物、りんごゼリー、みそ汁	469.0(371.5) 14.8(11.7) 7.5(6.0) 1.6(1.3)	豚肉(もも)、麦みそ、○しらす干し、○かつお節	米、○米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、○砂糖、○ごま油	たまねぎ、りんご濃縮果汁、にんじん、だいこん、きゅうり、こまつな、キャベツ、生わかめ、ごぼう、切り干しだいこん、グリーンピース、粉かんでん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、○しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、○みりん、酢、りんご酢	米ソフトせんべい	焼きおにぎり、チーズ

※ 食材の仕入れなどにより、献立・材料が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※ 活動の中で、公園などの園外で給食(お弁当)を食べる場合があります。その時は、汁物の代わりに、デザート(ゼリーや果物)がつきます。

※26日(水)は、カレーの日です。カレー皿は、幼稚園のお皿を使用します。キンダーさんのみスプーンの準備をお願いします。

《汁物献立》

7日(金)・11日(火)・20日(木)・21日(金)・25日(火)・27日(木) :みそ汁
13日(木)・18日(火) :すまし汁