

日 曜	献立 ()は3歳未満児献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	
		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	その他
01 水	ご飯	米			
	★鶏のから揚げ	油、片栗粉、米粉	鶏肉	しょうが、にんにく	しょうゆ、酒
	★かりこりきゅうり	砂糖、ごま油		きゅうり、ひじき	酢、しょうゆ
	オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ、にんじん	洋風だしの素、塩、パセリ粉
	牛乳		牛乳		
	せんべい	甘辛せんべい			
02 木	ご飯	米			
	★さわらの西京焼き	マヨネーズ、油、砂糖	さわら、みそ		酒、みりん
	しょうゆフレンチ	油		キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢
	中華スープ		豆腐	たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、わかめ	しょうゆ、中華だしの素
	牛乳		牛乳		
	★いちごジャムサンド	食パン		いちごジャム	
03 金	ご飯	米			
	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	生揚げ、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、いんげん	しょうゆ、みりん
	レモンサラダ	砂糖	ツナ缶	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン	しょうゆ、酢
	オレンジ			オレンジ	
	牛乳		牛乳		
	★ホットケーキ	ホットケーキミックス、油			
06 月	ご飯	米			
	★ビビンバ風ナムル	砂糖、ごま油	豚ひき肉、みそ	もやし、こまつな、にんじん、コーン、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢
	豆腐スープ		豆腐	たまねぎ、しめじ、にんじん、にら	中華だしの素、しょうゆ、塩
	バナナ			バナナ	
	牛乳		牛乳		
	月見だんご（ふかし芋）	白玉粉、上新粉、砂糖、さつまいも	きな粉		塩
07 火	ご飯	米			
	あかうおの煮付	砂糖	あかうお	しょうが	しょうゆ、みりん
	てりじゃが	じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ			しょうゆ、みりん、パセリ粉
	豚汁	油	豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう	だし汁
	牛乳		牛乳		
	★おからドーナツ（おからのパンケーキ）	米粉、砂糖、油	おから、豆乳、きな粉		ベーキングパウダー
08 水	ご飯	米			
	★大豆入りミートボール	油、片栗粉、米粉	豚ひき肉、大豆	たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ソース、みりん、塩
	きゃべつの磯和え			キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ
	さつまいものレモン煮	さつまいも、砂糖		レモン	
	フルーツヨーグルト	コーンフレーク（無糖）、砂糖	ヨーグルト、ヨーグルト	りんご、バナナ、みかん、レーズン	
09 木	ご飯	米			
	★ツナのトマトスパゲティ	スパゲティ、油	ツナ缶	たまねぎ、ホールトマト、ピーマン	ケチャップ、洋風だしの素、パセリ粉
	きのこスープ		豆腐、ベーコン	たまねぎ、にんじん、しいたけ、しめじ	洋風だしの素、パセリ粉、塩
	オレンジ			オレンジ	
	牛乳		牛乳		
	おにまんじゅう	さつまいも、米粉、砂糖、片栗粉			ベーキングパウダー
10 金	ご飯	米			
	さわらのタンドリー風	マヨネーズ、油	さわら	にんにく	ケチャップ、塩、カレー粉
	ゆかり和え			キャベツ、にんじん	ふりかけ
	すまし汁	麩		たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	だし汁、しょうゆ、塩
	夕焼けご飯おにぎり	米、ごま油		にんじん	酒、しょうゆ
14 火	ご飯	米			
	★五目うどん	うどん	鶏肉	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩
	★納豆みそ	ごま、砂糖	豚ひき肉、納豆、みそ	ねぎ	酒、みりん
	バナナ			バナナ	
	牛乳		牛乳		
	豆乳もち	片栗粉、砂糖	豆乳、きな粉		
15 水	ご飯	米			
	レバーとおさつのケチャップ和え	さつまいも、油、片栗粉	鶏肉、鶏レバー	しょうが	ケチャップ、みりん、ソース、塩
	たたききゅうり	ごま油		きゅうり	しょうゆ、塩
	わかめスープ			たまねぎ、コーン、わかめ、しいたけ	中華だしの素、塩
	牛乳		牛乳		
	なし			なし	
16 木	ご飯	米			
	さわらのマヨネーズ焼き	マヨネーズ、油	さわら	たまねぎ	塩、パセリ粉
	人参の含め煮	砂糖		にんじん	しょうゆ、だし汁
	野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ、にんじん	洋風だしの素、塩、パセリ粉
	牛乳		牛乳		
	★バナナココアケーキ	米粉、油、砂糖		バナナ、レモン	ベーキングパウダー、ココア、塩
17 金	ご飯	米			
	高野豆腐の中華風炒め煮	ごま油、砂糖	豚肉、凍り豆腐	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、塩
	シルバーサラダ	マヨネーズ、はるさめ	ベーコン	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、塩
	オレンジ			オレンジ	
	さつまいもご飯おにぎり	米、さつまいも、ごま			酒、塩
日				材 料 名	

一 曜	献立 ()は3歳未満児献立	黄	赤	緑	その他
		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	
20 月	★ビーフカレーライス	米、じゃがいも、油、コーンスターチ、米粉	牛肉	たまねぎ、にんじん、グリンピース、にんにく、しょうが	ソース、ケチャップ、中華だしの素、しょうゆ、カレー粉
	コールスローサラダ	油、砂糖		キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、塩
	オレンジ			オレンジ	
	牛乳		牛乳		
	ポップコーン（バナナ）	乾燥ポップコーン、油		バナナ	塩
21 火	ご飯	米			
	鶏肉のさっぱり煮	砂糖	鶏肉	にんにく、しょうが	酢、しょうゆ
	ごま和え	ごま、砂糖		もやし、こまつな、にんじん	しょうゆ
	きゃべつのみそ汁		みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん	だし汁
	牛乳		牛乳		
	★フライドポテト（焼きじゃが）	じゃがいも、油		あおのり	塩
22 水	ご飯	米			
	はまちの南蛮漬け	片栗粉、油、砂糖	はまち	にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、塩
	ほうれん草のお浸し		かつお節	もやし、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ
	すまし汁		豆腐	たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩
	牛乳		牛乳		
	せんべい	塩せんべい			
23 木	ご飯	米			
	豆腐ハンバーグ	米粉、片栗粉、油	豚ひき肉、豆腐	たまねぎ	ケチャップ、ソース、みりん、塩
	マカロニサラダ	マカロニ、マヨネーズ	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	酢、しょうゆ
	金時煮豆	砂糖	いんげんまめ		しょうゆ
	オレンジゼリー	砂糖	ゼラチン	オレンジジュース、みかん、かんてん	
	チーズ		チーズ		
24 金	ご飯	米			
	★ポークビーンズ	じゃがいも、油、砂糖	豚肉、大豆	たまねぎ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、塩、パセリ粉
	もやしのナムル	ごま油、ごま		もやし、キャベツ、にんじん、こまつな	しょうゆ、中華だしの素
	バナナ			バナナ	
	牛乳		牛乳		
	★ピザトースト	食パン	チーズ、ベーコン	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ
27 月	わかめご飯	米			
	★ラーメン	中華めん、ごま油	豚肉	キャベツ、にんじん、にら、コーン、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、塩
	ささみのサラダ	マヨネーズ	ささ身	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、塩
	バナナ			バナナ	
	牛乳		牛乳		
	★みたらし豆腐団子（豆腐もち）	白玉粉、砂糖、片栗粉	豆腐		しょうゆ
28 火	ご飯	米			
	さわらの照り焼き	砂糖	さわら		しょうゆ、酒、みりん
	即席漬け			キャベツ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ	酢、塩
	すまし汁		豆腐	たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩
	鶏そぼろおにぎり	米	鶏ひき肉	あおのり	酒、しょうゆ
29 水	ご飯	米			
	★おから入りナゲット	油、片栗粉	鶏ひき肉、おから、豆腐	たまねぎ、にんにく、しょうが	ケチャップ、洋風だしの素、塩
	キャベツの香り漬け	砂糖、ごま		キャベツ、にんじん、レモン	塩
	みそ汁	じゃがいも	油揚げ、みそ	たまねぎ、ねぎ	だし汁
	牛乳		牛乳		
	★バナナ			バナナ	
30 木	ご飯	米			
	炒り豆腐	油、砂糖	豆腐、鶏肉	たまねぎ、にんじん、グリンピース、しいたけ	しょうゆ
	小松菜のナムル	ごま油、砂糖		キャベツ、もやし、こまつな、にんじん	しょうゆ、酢
	なし			なし	
	牛乳		牛乳		
	ふのラスク	油、砂糖、麩			
31 金	ご飯	米			
	★ハロウィングラタン	じゃがいも、油、米粉	豚ひき肉、チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん	ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ、パセリ粉
	コーンスープ	片栗粉		たまねぎ、クリームコーン、にんじん、ねぎ、しいたけ	中華だしの素、塩
	オレンジ			オレンジ	
	牛乳		牛乳		
	★ハロウィंकッキー	米粉、片栗粉、砂糖、油		かぼちゃ	ベーキングパウダー、塩

* 間食について

- ・ 3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- ・ 土曜日及び延長（18時以降）の間食は、施設により異なります。

* 都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。

* 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

