



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳 ()は1・2歳
1 火	紅葉ごはん ほっけの塩焼き 五目豆 豚汁	米(50g)、にんじん(8)、だし昆布(0.5)、食塩(0.1)、淡口しょうゆ(2)、料理酒(1.5)/ほっけ(50)、食塩(0.2)/だいず(15)、れんこん(3)、にんじん(5)、板こんにやく(3)、干しいだけ(0.2)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)/豚もも肉(10)、うすあげ(3)、さつまいも(20)、たまねぎ(15)、しめじ(6)、ごぼう(3)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)/小麦粉(13)、たまご(15)、パラペーコン(7)、キャベツ(30)、なかいも(6)、あおねぎ(3)、なたねサラダ油(1.5)、トンカツソース(5)、けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎元気ソースせん 牛乳 お好み焼き	558(497) 28.4(26.3) 17.5(16.3) 2.2(1.8)
2 水	ごはん チャンプルー 糸かまぼこのすまし汁 焼きのり(3~5歳)	米(50g)/木綿豆腐(30)、豚もも肉(20)、たまねぎ(20)、チンゲンサイ(10)、にんじん(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(1)、淡口しょうゆ(1)、料理酒(0.3)、食塩(0.1)、こしょう/糸かまぼこ(10)、たまねぎ(20)、にんじん(10)、あおねぎ(5)、えのきたけ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)/ホトケキヌ(25)、無糖ヨーグルト(8)、スキムミルク(4)、無塩バター(4)、さとう(2)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 ヨーグルトホットケーキ	519(468) 20.4(17.9) 15.2(14.9) 0.8(0.6)
3 木	ごはん 焼き鯖のごまだれ ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g)/さば(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)、でんぶん(0.3)、ごま(1)/芽ひじき(2)、ちくわ(3)、にんじん(5)、ごぼう(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)/木綿豆腐(20)、はくさい(20)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳、きなこ餅 アンパンマンぶくっとコーン しお味 ごま入り味付きいりこ(3~5歳)	524(519) 22.2(21.1) 18.6(20.4) 2.0(1.7)
4 金	ごはん 鶏肉のノルウェー風 粉吹き芋 コーンスープ	米(50g)/鶏もも皮なし(50)、しょうが(0.2)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(1)、でんぶん(10)、なたね油(4)、トマタチャップ(4)、カキソース(2)、さとう(1)/じゃがいも(35)、にんじん(10)、食塩(0.1)/ショルダーペーコン(7)、北海道クリームコーン(15)、コーン(3)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、チンゲンサイ(8)、とりがらスープ(3)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳、畑のクラッカー とうもろこしで作ったパフスナック塩味 梨	557(486) 22.6(19.7) 16.9(15.8) 1.2(1.0)
5 土	焼きスパゲティ じゃがいものみそ汁	スパゲティ(50g)、焼豚(15)、キャベツ(30)、たまねぎ(20)、にんじん(10)、あおねぎ(5)、なたねサラダ油(2)、トンカツソース(8)、カキソース(3)、食塩(0.1)、こしょう/うすあげ(3)、じゃがいも(25)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎おこめせんにんじん&かぼちゃ味 牛乳 たべっ子ベイビーおやさい ソフトせんべい塩味	512(459) 19.3(16.5) 15.5(14.4) 2.0(1.5)
7 月	ごはん チャプチェ わかめスープ	米(50g)/豚もも肉(30)、しょうが(0.5)、料理酒(1)、たまねぎ(25)、にんじん(15)、ピーマン(5)、にら(3)、春雨(6)、ごま(1)、なたねサラダ油(1)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(3)、食塩(0.1)、ごま油(0.5)/木綿豆腐(20)、干しわかめ(0.3)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、チンゲンサイ(5)、えのきたけ(3)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、こしょう、淡口しょうゆ(1)/食パン(0.5枚)、ちりめんじゃこ(5)、たまごを使っていないマイヨネーズタイプ(7)、きざみのり(0.1)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 のりじゃこトースト	571(535) 23.0(21.1) 18.7(18.9) 1.7(1.5)
8 火	ごはん 鮭の漬焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	米(50g)/秋鮭(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)/きりぼしだいこん(4)、にんじん(5)、ちくわ(3)、干しいだけ(0.2)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)/うすあげ(3)、じゃがいも(25)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(5)、えのきたけ(5)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎元気ソースせん 牛乳、ミルクスティック カリボテスナック りんご	518(466) 21.8(21.0) 14.0(13.6) 1.6(1.3)
9 水	ごはん 鶏肉のりんごソース焼き ほうれん草のおかか炒め 豆腐のみそ汁	米(50g)/鶏もも肉(50)、料理酒(0.5)、なたねサラダ油(0.5)、りんご(7)、米酢(1.2)、さとう(0.2)、濃口しょうゆ(2)、みりん(0.5)/ほうれん草(20)、はくさい(15)、にんじん(5)、花かつお(0.8)、なたねサラダ油(0.3)、濃口しょうゆ(1.5)/木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、だいこん(15)、あおねぎ(3)、にんじん(5)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳、きな粉ウエハース ほしのおせんべい ハイ!チーズ	548(522) 23.6(22.9) 21.5(22.0) 2.1(1.7)
10 木	ごはん 魚のかば焼き 小松菜の煮浸し 麩のすまし汁	米(50g)/さんままたはホキ(40)、しょうが(0.5)、でんぶん(4)、なたねサラダ油(5)、さとう(0.2)、濃口しょうゆ(2.5)、料理酒(1)、みりん(1)/うすあげ(3)、ごまつな(1.5)、はくさい(20)、にんじん(5)、淡口しょうゆ(1.5)、けずりぶし(0.3)/おつゆ麩(1.5)、さつまいも(15)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、えのきたけ(4)、干しわかめ(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 元気水族館のなかまたち 元気しおボンせん	549(483) 19.5(18.9) 21.9(16.1) 1.3(0.8)
11 金	ドッグパン オムレツ 野菜のトマトソース かぼちゃスープ	ドッグパン(1個)/たまご(40)、たまねぎ(10)、スキムミルク(2)、淡口しょうゆ(0.5)、食塩(0.2)、なたねサラダ油(1)/豚ミンチ肉(10)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、トマホシ(10)、マッシュルーム(10)、なたねサラダ油(1)、トマタチャップ(5)、カキソース(1)、さとう(0.3)、とりがらスープ(1)、食塩(0.1)、こしょう/ショルダーペーコン(8)、南瓜ペースト(30)、かぼちゃ(15)、たまねぎ(20)、無塩バター(2)、牛乳(30)、生クリーム(2)、とりがらスープ(3)、食塩(0.2)、こしょう/米(25)、もち米(15)、みそ(3)、さとう(2)、みりん(1)、なたねサラダ油(2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 五平餅	665(555) 25.6(21.6) 23.8(20.9) 1.9(1.5)
12 土	チャンポン麺 大根の煮物	干し中華めん(50g)、豚もも肉(30)、たまねぎ(20)、キャベツ(10)、にんじん(5)、チンゲンサイ(10)、ごま油(0.2)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(6)、食塩(0.1)、こしょう、でんぶん(1)/だいこん(35)、にんじん(10)、うすあげ(5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2.5)、けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎おこめせんにんじん&かぼちゃ味 牛乳 ミニ動物ビスケット ぼたぼた焼き	532(489) 21.9(19.4) 15.6(14.8) 1.3(1.1)
15 火	ごはん 豚肉の焼肉風 豆腐のすまし汁	米(50g)/豚もも肉(35)、しょうが(0.2)、キャベツ(30)、たまねぎ(30)、にんじん(5)、ごま(0.3)、さとう(2)、濃口しょうゆ(1)、みそ(3)、なたねサラダ油(0.5)/木綿豆腐(20)、なかいも(15)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(6)、えのきたけ(6)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)/ホトケキヌ(25)、ほうれん草(6)、スキムミルク(5)、無塩バター(6)、さとう(3)、無糖ヨーグルト(4)、粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎元気ソースせん 牛乳 ポパイケーキ	568(494) 22.6(19.8) 17.6(16.0) 1.0(0.8)
16 水	栗ご飯 ほっけの塩焼き 五目豆 豚汁	米(40g)、ゆでくり(15)、食塩(0.2)、料理酒(1)/ほっけ(50)、食塩(0.2)/だいず(15)、れんこん(3)、にんじん(5)、板こんにやく(3)、干しいだけ(0.2)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)/豚もも肉(10)、うすあげ(3)、さつまいも(20)、たまねぎ(15)、しめじ(6)、ごぼう(3)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 紫芋パン 柿	597(528) 27.7(25.5) 14.8(14.8) 1.8(1.5)
17 木	ごはん ポークカレー 春雨の炒め物	米(60g)/豚もも肉(20)、たまねぎ(40)、にんじん(15)、じゃがいも(40)、にんにく(0.3)、しょうが(0.5)、なたねサラダ油(2)、カレー(3)、ココと旨みのまるやかカレー(7)、トマタチャップ(3)、カキソース(1)、食塩(0.1)、こしょう/春雨(7)、焼豚(7)、キャベツ(3)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、ピーマン(5)、ごま油(1)、さとう(0.5)、濃口しょうゆ(1)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳、きなこ餅 アンパンマンぶくっとコーン しお味 ごま入り味付きいりこ(3~5歳)	599(534) 18.6(16.1) 16.5(17.4) 1.7(1.4)
18 金	ごはん 焼き鯖のごまだれ ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g)/さば(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)、でんぶん(0.3)、ごま(1)/芽ひじき(2)、ちくわ(3)、にんじん(5)、ごぼう(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)/木綿豆腐(20)、はくさい(20)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳、エースコイン おこめでつくったパフスナックソース味 バナナ	534(485) 21.3(20.3) 17.2(17.4) 1.9(1.6)



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
19 土	ミートスパゲティー 野菜スープ	スパゲティ(50g)、豚ミンチ肉(30)、たまねぎ(50)、にんじん(7)、なたねサラダ油(1)、トマトピューレ(20)、トマトケチャップ(10)、カブツス(1.5)、さとう(1.5)、食塩(0.1)、こしょう/ショルダーベーコン(8)、じゃがいも(25)、にんじん(6)、しめじ(6)、ほうれんそう(5)、淡口しょうゆ(1)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、オリーブ油(0.3)	◎牛乳 ◎おこめせんにんじん&かぼちゃ味 牛乳 ミニ野菜スティック 星っこ	500(446) 22.4(19.6) 16.3(14.9) 0.5(0.5)
21 月	ごはん ピピンバ風炒め物 わかめスープ	米(60g)/豚ミンチ肉(35)、しょうが(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、ごま油(0.5)、ほうれんそう(20)、にんじん(20)、もやし(20)、ごま(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)/木綿豆腐(20)、干しわかめ(0.3)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、えのきたけ(3)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、こしょう、淡口しょうゆ(1)/小麦粉(25)、さとう(7)、M-キダチバター(0.5)、スキムミルク(3)、りんごジュース(10)、りんご(10)、なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 りんご蒸しパン	607(498) 22.8(18.7) 17.7(16.0) 1.1(0.9)
22 火	ごはん ミートコロッケ チンゲンサイのソテー ミネストローネスープ	米(50g)/ミートコロッケ(1個)、なたね油(4)/チンゲンサイ(25)、たまねぎ(15)、にんじん(10)、しめじ(5)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(0.3)/ショルダーベーコン(8)、手豆(10)、たまねぎ(20)、キャベツ(20)、にんじん(6)、にんにく(0.2)、トマト缶(20)、トマトペースト(15)、とりがらスープ(4)、赤ワイン(0.5)、食塩(0.2)、オリーブ油(0.3)、さとう(2)、淡口しょうゆ(0.5)	◎牛乳 ◎元気ソースせん 牛乳 ミルクスティック カリボテスナック	574(527) 16.9(15.9) 19.1(18.6) 1.1(1.0)
23 水	ごはん カラスガレイの照焼き きんぴられんこん 豆腐のみそ汁	米(50g)/カラスガレイ(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)/れんこん(15)、ごぼう(6)、にんじん(5)、ちくわ(3)、ごま油(0.3)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1.5)、ごま(1)/木綿豆腐(20)、キャベツ(15)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)/ショルダーベーコン(7)、マカロニ(10)、じゃがいも(15)、たまねぎ(15)、コーン(3)、小麦粉(2)、無塩バター(2)、牛乳(20)、とろけるチーズ(8)、とりがらスープ(1)、食塩(0.1)、パン粉(1)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 マカロニグラタン	521(480) 26.2(24.5) 15.3(15.1) 2.0(1.7)
24 木	ごはん 親子煮 豆腐のすまし汁 焼きのり(3~5歳)	米(60g)/たまご(35)、鶏もも肉(20)、たまねぎ(30)、にんじん(5)、あおねぎ(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(2.5)、けずりぶし(0.5)/木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、だいこん(15)、こまつな(6)、にんじん(5)、しめじ(5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 まるいクラッカーミニ 星っこ	537(491) 36.0(33.5) 17.2(18.2) 1.0(0.9)
25 金	バーカーパン ホキのムニエル 洋風切り干し大根 青大豆のクリームスープ	バーカーパン(1個)/ホキ(40)、食塩(0.1)、こしょう、小麦粉(4)、無塩バター(2)/きりぼしだいこん(5)、ロースハム(7)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、コーン(5)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(1)、トマトケチャップ(5)、カブツス(1)、さとう(0.5)、食塩(0.1)/ショルダーベーコン(8)、青大豆ペースト(30)、じゃがいも(25)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、無塩バター(2)、牛乳(30)、生クリーム(2)、とりがらスープ(3)、食塩(0.2)、こしょう	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 アシッドミルクプラス クリームサンドクラッカー 元気あまからせん	544(503) 24.9(23.8) 14.1(14.8) 1.7(1.4)
26 土	チャンポン麺 大根の煮物	干し中華めん(50g)、豚もも肉(30)、たまねぎ(20)、キャベツ(10)、にんじん(5)、チンゲンサイ(10)、ごま油(0.2)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(6)、食塩(0.1)、こしょう、てんぷん(1)/だいこん(35)、にんじん(10)、うすあげ(5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2.5)、けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎おこめせんにんじん&かぼちゃ味 牛乳 ミニ動物ビスケット ぼたぼた焼き	532(489) 21.9(19.4) 15.6(14.8) 1.3(1.1)
28 月	ごはん すき焼き風煮 じゃがいものみそ汁	米(50g)/牛もも肉(25)、つきごんにゃく(10)、木綿豆腐(20)、はくさい(40)、たまねぎ(20)、白ねぎ(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3.5)、みりん(0.5)、料理酒(0.5)/うすあげ(3)、じゃがいも(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(5)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)/さつまいも(60)、無塩バター(3)、食塩(0.5)、さとう(1.5)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 さつまいもスティック	523(466) 17.9(16.0) 16.8(16.0) 2.0(1.6)
29 火	ごはん 鮭の漬焼き じゃがいもの炒め煮 大根のみそ汁 海苔の佃煮	米(50g)/秋鮭(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)/じゃがいも(35)、にんじん(5)、こまつな(5)、ちくわ(3)、ごま油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1.5)/うすあげ(3)、だいこん(20)、たまねぎ(15)、はくさい(10)、にんじん(5)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)/焼きのり(1.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1.5)、みりん(0.5)、料理酒(0.5)	◎牛乳 ◎元気ソースせん 牛乳 どうもろこしてつくったパフスナック塩味 畑のクラッカー、柿	520(465) 22.5(21.6) 13.9(13.4) 2.0(1.6)
30 水	ごはん 八宝菜 和風春雨スープ	米(60g)/豚もも肉(15)、むきえび(20)、たまねぎ(20)、にんじん(10)、はくさい(45)、チンゲンサイ(5)、干ししいたけ(0.5)、なたねサラダ油(1)、さとう(0.3)、濃口しょうゆ(2)、とりがらスープ(2)、食塩(0.1)、こしょう、てんぷん(1.5)/春雨(2)、木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(7)、ほうれんそう(5)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)/かつおかつ(30)、南瓜ペースト(10)、無糖ヨーグルト(8)、さとう(3)、なたね油(4)、粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 ドーナツ かぼちゃ味	580(493) 21.6(18.8) 15.2(14.9) 1.1(0.9)
31 木	ごはん 鯖のみそ煮 ひじき豆 豆腐のすまし汁	米(50g)/さば(40)、しょうが(0.3)、みそ(4)、さとう(2)、みりん(1)、料理酒(0.5)/だいず(12)、芽ひじき(1.5)、にんじん(5)、うすあげ(3)、なたねサラダ油(0.2)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)/木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、こまつな(6)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 かぼちゃポーロ えびスナック	534(530) 22.4(21.6) 18.8(20.2) 1.2(1.0)

※材料の都合により、献立を変更することがあります



ごはんについて



新米が出回る時期となりました。夏の終わりに秋にかけて収穫された、新米は特別な美味しさです。お米は、体や脳を動かすエネルギー源の他に、食物からの摂取が大切な必須アミノ酸や腸の調子を整える食物繊維も含んでおり、腹持ちがよく優秀な主食といえます。給食でも秋頃から新米に切り替えていきます。今年も美味しい新米を味わってほしいですね。

エネルギー

たんぱく質

脂質

カルシウム

鉄

ビタミンA

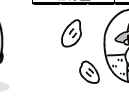
ビタミンB1

ビタミンB2

ビタミンC

食物繊維

食塩相当量



旬の食材~なし~

なしは、シャキシャキとした食感とみずみずしくさっぱりとした甘さのある果物です。給食では、10月4日に提供予定です。栄養成分で分類すると、日本なし、中国なし、西洋なしに分類されます。日本なしは、果皮が茶色くザラザラしていて甘味の強い「赤梨」と、果皮が緑色でツルツルしていて程よい酸味のある「青梨」があります。日本なしの旬は夏から秋で、品種により少しずつ出荷時期が異なります。栄養面では84%以上が水分で、食物繊維やカルシウムを多く含みます。