



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		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 土	人参じゃこの炊込みご飯 大根と青菜の味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツ塩麹あえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／自然塩／なたね油／こめみそ／甜菜糖／塩こうじ	ちりめんじゃこ／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／豚ひき肉／きざみのり	にんじん／だいこん／こまつな／ねぎ／西洋かぼちゃ／キャベツ／ごぼう	のり佃煮おにぎり ごぼうチップ
4 火	ひえごはん ジュリエンスープ ポークチャップ 粉ふきいも ブロッコリーのサラダ	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／自然塩／甜菜糖／こめしょうゆ／なたね油／じゃがいも／かたくちわし	煮干し／削り節／豚モモ／大豆しょうゆ／凍り豆腐／豆乳／きな粉／かたくちわし	キャベツ／だいこん／にんじん／玉葱／青ピーマン／トマトピューレ／トマトケチャップ／ブロッコリー	高野豆腐きなこトースト いりこ
防災の日 ★非常食を食べます★ (メニューは給食日より臨時号にてお知らせします)					
6 木	きのこマーボーなす丼 白菜と青菜の味噌汁 かぼちゃの揚げやき かぶの甘酢あえ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／甜菜糖／自然塩／かたくちわし／こめみそ	豚ひき肉／米大豆みそ／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／あおのり／寒天	なす／玉葱／にんじん／ぶなしめじ／えのきたけ／しょうが／にんにく／はくさい／ねぎ／チンゲンツアイ／西洋かぼちゃ／かぶ／りんごジュース／製	梨とりんごの寒天ゼリー スティックポン菓子
7 金	きびごはん 大根と人参味噌汁 タンドリーマカジキ ほうれん草ソテー さつまいもの含め煮	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／自然塩／なたね油／さつまいも／甜菜糖／こめしょうゆ	煮干し／削り節／めかじき／豆乳／大豆しょうゆ／こんぶ	だいこん／ねぎ／にんじん／にんにく／しょうが／トマトピューレ／削り節／キャベツ／ほうれん草／とうもろこし缶詰(ホル)	焼きおにぎり カリカリ昆布
8 土	ツナそぼろ丼 キャベツ玉ねぎの味噌汁 じゃが辛青のり揚げやき 小松菜のりあえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／じゃがいも／自然塩／米粉／ベーキングパウダー／米油	まぐろ缶詰(水煮フレーク)／大豆しょうゆ／米大豆みそ／削り節／煮干し／あおのり／きざみのり／豆乳	しょうが／キャベツ／玉葱／あさつき／こまつな／マーマレード(低糖度)／ブロッコリー	米粉のマーマレードケーキ ブロッコリーロースト
10 月	豚丼 大根と厚揚げの味噌汁 キャベツ青菜のナムル	水稲穀粒(精白米)／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖／かたくちわし／こめみそ／黒砂糖／塩せんべい	豚モモ(脂身付き)／大豆しょうゆ／生揚げ／煮干し／削り節／きな粉(大豆)	玉葱／だいこん／にんじん／ねぎ／キャベツ／こまつな	黒糖くずもち むらさき芋せんべい
11 火	ひえごはん わかめと玉ねぎの味噌汁 ムキカレイの塩麹焼き かぼちゃの甘酒煮 ブロッコリーおかかあえ	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／削り節／こめみそ／塩こうじ／なたね油／あまぎけ／こめしょうゆ／自然塩	カットわかめ／煮干し／削り節／米大豆みそ／まがれい／大豆しょうゆ／あおのり	玉葱／はくさい／あさつき／西洋かぼちゃ／ブロッコリー／りんごスティック	ゆかり青のりおにぎり りんごスティック
12 水	きのこごはん 豆乳シチュー 鯉の香味焼き キャベツのラペ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖／じゃがいも／自然塩／米粉／ベーキングパウダー	大豆しょうゆ／豚モモ(脂身付き)／豆乳／しろさけ／米大豆みそ／あずき(ゆで)	えのきたけ／まいたけ／ぶなしめじ／玉葱／にんじん／カリフラワー／キャベツ／しょうが／にんにく／ブロッコリースプラウト	米粉と抹茶のケーキ にんじんチップ
13 木	きびごはん 白菜と青菜の味噌汁 鶏肉の照り焼き 人参とごぼうのみそ煮 焼ききいも	きび／精白米／こめしょうゆ／なたね油／こめみそ／甜菜糖／米粉／さつまいも／米粉／自然塩	煮干し／削り節／米大豆みそ／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／大豆しょうゆ／まぐろ缶詰(水煮フレーク)	はくさい／ねぎ／チンゲンツアイ／しょうが／ごぼう／にんじん／とうもろこし缶詰(ホル)／かき(甘がき)	ツナとコーンのチヂミ 果物(柿)
14 金	ひえごはん のり佃煮 切干し大根えのき味噌汁 きせい豆腐 れんこんきんぴら	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／なたね油／米粉	きざみのり／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／鶏ひき肉／豚ひき肉／木綿豆腐／絹ごし豆腐／きな粉／豆乳／ちりめんじゃこ	切干しだいこん／ねぎ／えのきたけ／あさつき／にんじん／れんこん	米粉ときな粉のクッキー ちりめんじゃこ
15 土	人参じゃこの炊込みご飯 大根と青菜の味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツ塩麹あえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／自然塩／なたね油／こめみそ／甜菜糖／塩こうじ	ちりめんじゃこ／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／豚ひき肉／焼きのり	にんじん／だいこん／こまつな／ねぎ／西洋かぼちゃ／キャベツ／ごぼう	ぼたぼた焼き ごぼうチップ
17 月	ビビンバ丼 白菜となめこの味噌汁 大根梅おかか和え	水稲穀粒(精白米)／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／さつまいも／自然塩	豚ひき肉／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／米大豆みそ／こんぶ	しょうが／とうもろこし缶詰／ほうれん草／もやし／にんじん／はくさい／ねぎ／なめこ／えのきたけ／だいこん／梅びしお	大学芋 カミカミ昆布

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		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	
18 火	ごはん ゆかりふりかけ ジュリエンスープ ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	水稲穀粒(精白米)／自然塩／じゃがいも／なたね油／甜菜糖／かたくちわし	煮干し／削り節／大豆／豚モモ／大豆しょうゆ／凍り豆腐／豆乳／きな粉／かたくちわし	しそ葉／梅びしお／キャベツ／だいこん／にんじん／玉葱／トマトピューレ／トマトケチャップ／ブロッコリー	高野豆腐のきなこトースト いりこ
19 水	ひえごはん 大根青菜の味噌汁 さわらみそ焼き 人参しりしり さつま芋青のりあえ	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／甜菜糖／なたね油／こめしょうゆ／自然塩／さつまいも	削り節／煮干し／さわら／大豆しょうゆ／あおのり／カットわかめ	だいこん／こまつな／ねぎ／にんじん／まいたけ	わかめおにぎり まいたけの天ぷら
20 木	かぼちゃのカレーライス 春雨スープ かぶとりんごの甘酢あえ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／自然塩／塩こうじ／こめしょうゆ／純はるさめ／甜菜糖／塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／大豆しょうゆ／絹ごし豆腐／削り節／煮干し／こんぶ／寒天	かぼちゃ／玉葱／人参／しょうが／ケチャップ／トマトピューレ／人参ジュース／あさつき／かぶ／りんご／ぶどうジュース	ぶどうの寒天ゼリー 塩せんべい
21 金	めかじきのそぼろ丼 大根と人参味噌汁 ほうれん草ソテー 里芋の含め煮	精白米／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／豆乳マーガリン／自然塩／さといも／さつまいも	めかじき／大豆しょうゆ／煮干し／削り節	しょうが／だいこん／ねぎ／にんじん／ほうれん草／とうもろこし缶詰(ホル)	焼きおにぎり 干しいも
22 土	ごはん キャベツ玉ねぎの味噌汁 鶏肉の照り焼き じゃがいも甘辛煮 小松菜のりあえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／なたね油／じゃがいも／甜菜糖／こめこぼん／米粉／自然塩	米大豆みそ／削り節／煮干し／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／大豆しょうゆ／きざみのり	キャベツ／玉葱／あさつき／にんじん／こまつな／いちごジャム／ブロッコリー	米粉パンジャムサンド ブロッコリーロースト
25 火	ひえごはん わかめと玉ねぎの味噌汁 ムキカレイの揚げ焼き かぼちゃの甘酒煮 チンゲン菜お浸し	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／こめしょうゆ／かたくちわし／米粉／あまぎけ／甜菜糖／なたね油	カットわかめ／煮干し／削り節／米大豆みそ／まがれい／大豆しょうゆ／鶏ひき肉	玉葱／はくさい／あさつき／しょうが／西洋かぼちゃ／チンゲンツアイ／にんじん／りんごスティック	鶏そぼろおにぎり りんごスティック
26 水	ツナコーンご飯 キャベツと豆苗のスープ 鶏肉ときのこのグラタン ブロッコリーナムル	精白米／こめしょうゆ／じゃがいも／なたね油／豆乳マーガリン／米粉／りんご／甜菜糖／米粉／ベーキングパウダー	まぐろ缶詰(水煮フレーク)／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／豆乳	とうもろこし／キャベツ／トウモロコシ／玉葱／ぶなしめじ／ブロッコリー／カリフラワー／りんご	米粉のりんごケーキ
27 木	さつまいもごはん 豚汁 鯉の塩麹焼き 白菜の梅おかかあえ	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／自然塩／こめみそ／塩こうじ／こめしょうゆ／甜菜糖／えごま(乾)	豚ばら(脂身付)／米大豆みそ／煮干し／削り節／しろさけ／大豆しょうゆ	にんじん／だいこん／あさつき／ごぼう／はくさい／こまつな／梅びしお／温州蜜柑(普通、生)	えごまの五平餅 果物(みかん)
28 金	きびごはん のり佃煮 切干し大根えのき味噌汁 きせい豆腐 れんこんきんぴら	きび／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／なたね油／米粉／ベーキングパウダー	きざみのり／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／鶏ひき肉／豚ひき肉／木綿豆腐／絹ごし豆腐／あずき／ちりめん	切干しだいこん／ねぎ／えのきたけ／あさつき／にんじん／れんこん	あずきのソフトクッキー ちりめんじゃこ
29 土	人参じゃこの炊込みご飯 大根と青菜の味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツ塩麹あえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／自然塩／なたね油／こめみそ／甜菜糖／塩こうじ／さつまいも	ちりめんじゃこ／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／豚ひき肉／あおのり	にんじん／だいこん／こまつな／ねぎ／西洋かぼちゃ／キャベツ	おかか青のりおにぎり さつまいもチップ

月平均栄養価	エネルギー 脂 質	506 kcal 11.0 g	たんぱく質 食塩相当量	22 / g 1.4 g
--------	--------------	--------------------	----------------	-----------------

※食材の仕入れにより、献立を変更することがあります。
 ※乳児の給食量は幼児の80%、おやつは量は同量です。
 ※乳児の食べにくい食材は、食べやすいように調理します。

★11/5 防災の日メニュー ★11/13 焼き芋会メニュー ★11/26 誕生会メニュー