

10がっ 給食献立表



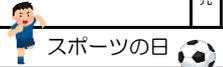
今月登場する旬の食材・果物
なし・りんご・みかん
くり

*乳児クラスは、9時半頃にビスケットが出ます。
*アレルギー等の確認のため、食べたことのない食材はご家庭で事前に試してみてください。

午後のおやつは、完了食・1歳・2歳クラスは『乳児』
3歳・4歳・5歳クラスは『幼児』欄をご覧ください。

	きょうしゅく	ざいりょう	おやつ	のみもの	ざいりょう
1 火	あわいりごはん ぶたにくのしょうがやき もやしいため だいこんとなめこのみそしる	七分つき米・あわ/豚もも肉・豚肩ロース・酒・みりん・醤油・生姜・玉ねぎ・サラダ油/きゃべつ・もやし・にら・人参・えのきたけ・サラダ油・塩・醤油/大根・なめこ・味噌	幼児 りんごじゃむさんど		食パン・紅玉りんご・上白糖/飲用牛乳 【乳児：かぼちゃ・玉ねぎ・醤油・塩】
			乳児 りんごじゃむさんど かぼちゃすーび		
2 水	なめたけごはん とりにくのさざれやき すいりやさい ふとこまつなのすましじる	七分つき米・あわ・えのきたけ・みりん・醤油/鶏もも肉・酒・塩・エッグフリーマヨネーズ・米/パン粉/ごぼう・人参・ハス・しらたき・サラダ油・洗糖・塩・酢・醤油/おつゆ麩・小松菜・塩・醤油	幼児 ふらいどほてと なし		じゃがいも・揚げ油・塩・あおのり/飲用牛乳 果物：梨 【乳児：木綿豆腐・玉ねぎ・味噌 0.1才：みかん/2才梨】
			乳児 ふらいどほてと とうふとたまねぎのみそしる 0.1才みかん/2才 なし		
3 木	じゃこちゃーはん ちゅうかあえに わかめともやしのみそしる	七分つき米・押し麦・ちりめんじゃこ・人参・長ねぎ・さやいんげん・エリンギ・サラダ油・塩・醤油/キャベツ・人参・緑豆春雨・ロースハム・サラダ油・洗糖・塩・酢・醤油・ごま油/生わかめ・もやし・玉ねぎ・味噌	幼児 まーぶるけーき		薄力粉・強力粉・ベーキングパウダー・上白糖・塩・豆乳・サラダ油・フルーbergerジャム/飲むヨーグルト 【乳児：かぶ・かぶ菜・ベーコン・醤油・塩】
			乳児 まーぶるけーき かぶのすーび		
4 金	あぶらあげとはくさいのうどん さといものそぼろに よーぐると	乾麺・油揚げ・長ねぎ・人参・白菜・鶏もも肉・醤油・みりん・塩/豚ひき肉・里芋・人参・さやいんげん・みりん・洗糖・醤油・サラダ油・片栗粉/加糖ヨーグルト	幼児 まいたけおこわ にほごまちっぴ		七分つき米・もち米・生姜・鶏もも肉・舞茸・人参・青梗菜・酒・醤油・塩・ごま油/麦茶 【2才～食べ煮干し・白ごま・洗糖・醤油】 【乳児：青梗菜・玉ねぎ・味噌/飲用牛乳】
			乳児 まいたけおこわ ちんげんさいのみそしる 2才～にほごまちっぴ		
5 土	ぶたどん さつまいものきんぴら かぶのみそしる みかん	七分つき米・豚肩ロース・にんにく・白滝・長ねぎ・玉ねぎ・しめじ・醤油・酒・洗糖・サラダ油/さつまいも・人参・さやいんげん・ごま油・洗糖・醤油/かぶ・かぶ菜・味噌/果物/みかん	幼児 おかしもりあわせ		市販菓子 りんごジュース
			乳児 おかしもりあわせ		
7 月	ちきんらいす じゃがいものまよいため えーびーしーばすたすーび	七分つき米・トマトケチャップ・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・さやいんげん・サラダ油・トマトケチャップ・塩/じゃがいも・きゅうり・人参・エッグフリーマヨネーズ・塩/ABCマカロニ・冷凍コーン・ベーコン・玉ねぎ・キャベツ・塩	幼児 こくとうちんすこう		薄力粉・上白糖・黒砂糖・ラード/飲用牛乳 【乳児：さつまいも・えのきたけ・味噌】
			乳児 こくとうちんすこう さつまいものみそしる		
8 火	あわいりごはん れんこんのつくねやき はくさいとにんじんのびたし えのきとにらのみそしる	七分つき米・あわ/鶏ひき肉・醤油・みりん・生姜・ハス・長ねぎ・米/パン粉・酒・サラダ油・醤油・みりん・片栗粉/白菜・もやし・人参・醤油・薄削り/えのきたけ・にら・味噌	幼児 とうにゅうむしばん		薄力粉・強力粉・上白糖・塩・ベーキングパウダー・サラダ油・豆乳/飲用牛乳 【乳児：おつゆ麩・小松菜・醤油・塩】
			乳児 とうにゅうむしばん ふとあおなのすましじる		
9 水	きびいりごはん さけのさいきょうやき やさいきんぴら とうふとわかめのすましじる	七分つき米・きび/鮭・洗糖・醤油・みりん・酒・白みそ/ごぼう・人参・さやいんげん・白滝・ごま油・酒・洗糖・醤油・みりん/木綿豆腐・生わかめ・醤油・塩	幼児 こめこのまろにあべかわ みかん		米粉マカロニ・きな粉・黒砂糖/飲用牛乳 果物：全果みかん 【乳児：玉ねぎ・油揚げ・味噌】
			乳児 こめこのまろにあべかわ たまねぎとあぶらあげのみそしる みかん		
10 木	まるぱん とりにくのまーまれーどやき ぶろっこりーこーんそてー だいこんぼとふ	丸/パン/鶏もも肉・マーマレード・にんにく・生姜・醤油・サラダ油/ブロッコリー・人参・冷凍コーン・ベーコン・サラダ油・塩/鶏もも肉・酒・ベーコン・サラダ油・人参・玉ねぎ・大根・しめじ・塩・醤油	幼児 やきおにぎり(しょうゆまよ) にほごまちっぴ		七分つき米・醤油・塩・粉削り・醤油・エッグフリーマヨネーズ/麦茶 【2才～食べ煮干し・白ごま・洗糖・醤油】 【乳児：じゃがいも・玉ねぎ・味噌/飲用牛乳】
			乳児 やきおにぎり(しょうゆまよ) じゃがいものみそしる 2才～にほごまちっぴ		
11 金	かれーらいす ほいるやさい むぎちゃ りんごぜりー	七分つき米・押し麦・鶏もも肉・酒・じゃがいも・玉ねぎ・人参・にんにく・りんご・アラベルカレー/ルウ・サラダ油・豆乳/もやし・人参・きゅうり・キャベツ・洗糖・酢・醤油・ごま油/麦茶/市販りんごぜりー	幼児 りんごくっきー		発酵豆乳・マカリン・薄力粉・上白糖・ベーキングパウダー・りんご/飲用牛乳 【乳児：トマト・玉ねぎ・塩】
			乳児 りんごくっきー とまとすーび		
12 土	つなちゃーはん やさしいため ふとあおなのみそしる みかん	七分つき米・ツナ缶・人参・レタス・玉ねぎ・サラダ油・塩・醤油・エッグフリーマヨネーズ/キャベツ・もやし・人参・玉ねぎ・サラダ油・醤油・塩/おつゆ麩・小松菜・味噌/果物/みかん	幼児 おかしもりあわせ		市販菓子 りんごジュース
			乳児 おかしもりあわせ		
14 月	スポーツの日				
15 火	あわいりごはん ぶたにくのしょうがやき もやしいため だいこんとなめこのみそしる	七分つき米・あわ/豚もも肉・豚肩ロース・酒・みりん・醤油・生姜・玉ねぎ・サラダ油/きゃべつ・もやし・にら・人参・えのきたけ・サラダ油・塩・醤油/大根・なめこ・味噌	幼児 こめこむしばん		米粉・ベーキングパウダー・上白糖・豆乳・サラダ油・酢/飲用牛乳 【乳児：かぼちゃ・玉ねぎ・醤油・塩】
			乳児 こめこむしばん かぼちゃすーび		
16 水	なめたけごはん とりにくのさざれやき すいりやさい ふとこまつなのすましじる	七分つき米・あわ・えのきたけ・みりん・醤油/鶏もも肉・酒・塩・エッグフリーマヨネーズ・米/パン粉/ごぼう・人参・ハス・しらたき・サラダ油・洗糖・塩・酢・醤油/おつゆ麩・小松菜・塩・醤油	幼児 ふらいどほてと なし		じゃがいも・揚げ油・塩・あおのり/飲用牛乳 果物：梨 【乳児：木綿豆腐・玉ねぎ・味噌 0.1才：みかん/2才梨】
			乳児 ふらいどほてと とうふとたまねぎのみそしる 0.1才みかん/2才 なし		

「おてつだい」
みかんのみ
たまねぎの
かわむき



17 木	じゃこちゃーはん ちゅうかあえに わかめともやしのみそしる		七分つき米・押し麦・ちりめん じゃこ・人参・長ねぎ・さやいんげん・エリンギ・サラダ油・塩・醤油/キャベツ・人参・緑豆春雨・ローズハム・サラダ油・洗糖・塩・酢・醤油・ごま油/生わかめ・もやし・玉ねぎ・味噌	幼児 こくとうちんすこう		薄力粉・上白糖・黒砂糖・ラード/飲むヨーグルト 【乳児かぶ・かぶ菜・ベーコン・醤油・塩】
			乳児 こくとうちんすこう かぶのすーぶ			
18 金	あぶらあげとはくさいのうどん さといものそぼろに よーぐると		乾麺・油揚げ・長ねぎ・人参・白菜・鶏もも肉・醤油・みりん・塩/豚ひき肉・里芋・人参・さやいんげん・みりん・洗糖・醤油・サラダ油・片栗粉/加糖ヨーグルト	幼児 まいだけおこわ にほごまちっぶ		七分つき米・もち米・生姜・鶏もも肉・舞茸・人参・青梗菜・酒・醤油・塩・ごま油/麦茶 【2才〜食べ煮干し・白ごま・洗糖・醤油】 【乳児青梗菜・玉ねぎ・味噌/飲む牛乳】
			乳児 まいだけおこわ ちんげんさいのみそしる 2才〜にほごまちっぶ			
19 土	ぶたどん さつまいものきんぴら かぶのみそしる みかん		七分つき米・豚肩ロース・にんにく・白滝・長ねぎ・玉ねぎ・しめじ・醤油・酒・洗糖・サラダ油/さつまいも・人参・さやいんげん・ごま油・洗糖・醤油/かぶ・かぶ菜・味噌/果物みかん	幼児 おかしもりあわせ		市販菓子 りんごジュース
			乳児 おかしもりあわせ			
21 月	ちきんらいす じゃがいものまよいため えーびーしーばすたすーぶ		七分つき米・トマトケチャップ・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・さやいんげん・サラダ油・トマトケチャップ・塩/じゃがいも・きゅうり・人参・エッグフリーマヨネーズ・塩/ABCマカロニ・冷凍コーン・ベーコン・玉ねぎ・キャベツ・塩	幼児 まーぶるけーき	 たんじょうかい	薄力粉・強力粉・ベーキングパウダー・上白糖・塩・豆乳・サラダ油・ブルーベリージャム/飲む牛乳 【乳児：さつまいも・えのきたけ・味噌】
			乳児 まーぶるけーき さつまいものみそしる			
22 火	あわいりごはん れんこんのつくねやき はくさいとにんじんのびたし えのきとにらのみそしる		七分つき米・あわ/鶏ひき肉・醤油・みりん・生姜・ハス・長ねぎ・米パン粉・酒・サラダ油・醤油・みりん・片栗粉/白菜・もやし・人参・醤油・薄削り/えのきたけ・にら・味噌	幼児 とうにゅうむしぱん		薄力粉・強力粉・上白糖・塩・ベーキングパウダー・サラダ油・豆乳/飲む牛乳 【乳児おつゆ鮭・小松菜・醤油・塩】
			乳児 とうにゅうむしぱん ふとあおなのすましじる			
23 水	きびいりごはん さけのさいきょうやき やさいきんぴら とうふとわかめのすましじる		七分つき米・きび/鮭・洗糖・醤油・みりん・酒・白みそ/ごぼう・人参・さやいんげん・白滝・ごま油・酒・洗糖・醤油・みりん/木綿豆腐・生わかめ・醤油・塩	幼児 こめこのまろにあべかわ みかん	 	米粉マカロニ・きな粉・黒砂糖/飲む牛乳 果物全員みかん 【乳児玉ねぎ・油揚げ・味噌】
			乳児 こめこのまろにあべかわ たまねぎとあぶらあげのみそしる みかん			
24 木	まるぱん とりにくのまーまれーどやき ぶろっこりーこーんそてー だいこんぼとふ		丸パン/鶏もも肉・マーマレード・にんにく・生姜・醤油・サラダ油/ブロッコリー・人参・冷凍コーン・ベーコン・サラダ油・塩/鶏もも肉・酒・ベーコン・おつゆ鮭・人参・玉ねぎ・大根・しめじ・塩・醤油	幼児 やきおにぎり(しょうゆまよ) にほごまちっぶ		七分つき米・醤油・塩・粉削り・醤油・エッグフリーマヨネーズ/麦茶 【2才〜食べ煮干し・白ごま・洗糖・醤油】 【乳児じゃがいも・玉ねぎ・味噌/飲む牛乳】
			乳児 やきおにぎり(しょうゆまよ) じゃがいものみそしる 2才〜にほごまちっぶ			
25 金	かれーらいす ぼいるやさい むぎちゃ りんごゼリー		七分つき米・押し麦・鶏もも肉・酒・じゃがいも・玉ねぎ・人参・にんにく・りんご・Aラベルカレールー/サラダ油・豆乳/もやし・人参・きゅうり・キャベツ/洗糖・酢・醤油・ごま油/麦茶/市販りんごゼリー	幼児 ほしがた きやろぶくつきー		発酵豆乳・マーガリン・薄力粉・上白糖・豆乳・ベーキングパウダー・キャロブ粉/飲む牛乳 【乳児トマト・玉ねぎ・塩】
			乳児 ほしがた きやろぶくつきー とまとすーぶ			
26 土	つなちゃーはん やさいため ふとあおなのみそしる みかん		七分つき米・ツナ缶・人参・レタス・玉ねぎ・サラダ油・塩・醤油・エッグフリーマヨネーズ/キャベツ・もやし・人参・玉ねぎ・サラダ油・醤油・塩/おつゆ鮭・小松菜・味噌/果物みかん	幼児 おかしもりあわせ	 	市販菓子 りんごジュース
			乳児 おかしもりあわせ			
28 月	こうやとうふのそぼろどん きゃべつとはるさめのいためもの もずくのすましじる		七分つき米・きび・鶏ひき肉・人参・干し椎茸・玉ねぎ・高野豆腐・生姜・さやいんげん・酒・醤油・洗糖/キャベツ・緑豆春雨・ベーコン・醤油・塩・サラダ油/もずく・長ねぎ・醤油・塩	幼児 ふおーのほうとう		米粉麺・豚もも肉・大根・かぼちゃ・味噌 【乳児飲む牛乳】
			乳児 ふおーのほうとう			
29 火	すばげっていみーとそーす だいこんとベーこんのもの きゃべつすーぶ		スパゲッティ・オリーブ油・豚ひき肉・水煮大豆・玉ねぎ・セロリ・ポルトワト缶・にんにく・オリーブ油・トマトピューレ・トマトケチャップ・洗糖・塩/大根・小松菜・ベーコン・みりん・醤油・塩・サラダ油/キャベツ・ベーコン・さやいんげん・玉ねぎ・塩・醤油	幼児 ごへいもち(みそ) たべにほし		七分つき米・小葱・味噌・洗糖・みりん/麦茶 【2才〜食べ煮干し】 【乳児緑豆春雨・小松菜・醤油・塩/飲む牛乳】
			乳児 ごへいもち(みそ) はるさめすーぶ 2才〜たべにほし			
30 水	くりごはん とりにくのさっぱり こまつなのいそあえ ふとはくさいのみそしる	 あきにおいしい<<く>>をつかいます!	七分つき米・昆布・酒・塩・粟・醤油・みりん/鶏もも肉・生姜・醤油・みりん・洗糖・酢/小松菜・人参・もやし・醤油・刻みのみり/おつゆ鮭・白菜・味噌	幼児 ぼととベーこんまよねーすやき		じゃがいも・ベーコン・エッグフリーマヨネーズ・豆乳・オリーブ油・パン粉/飲む牛乳 【乳児大根・人参・醤油・塩】
			乳児 ぼととベーこんまよねーすやき だいこんとにんじんのすましじる			
31 木	あわいりごはん ぶりのしおこうじやき なむる けんちんじる		七分つき米・あわ/ぶり・塩こうじ/ほうれん草・もやし・人参・ごま油・洗糖・醤油/木綿豆腐・大根・板こんにゃく・ごぼう・干し椎茸・油揚げ・人参・醤油・塩	幼児 すいーとばんびきん くらっかーぞえ	 	かぼちゃ・発酵豆乳・マーガリン・豆乳・上白糖・まあるいクラッカー/飲むヨーグルト 【乳児玉ねぎ・カットわかめ・味噌】
			乳児 すいーとばんびきん くらっかーぞえ わかめのみそしる			

	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	塩分	食物繊維
1.2歳	537	17.8	17.0	191	2.2	144	0.21	0.21	16	2.1	4.8
3.4.5歳	571	19.8	16.5	179	2.3	144	0.27	0.27	16	2.3	5.4

今月の献立のねらい

*季節感を取り入れた食品の種類、料理の種類を増やしていきます。
*運動量が増えるので、献立、おやつにボリュームを持たせます。



《野菜》 くり カリフラワー かぶ 小松菜 大根
連根 ごぼう キノコ類
《果物》 りんご かき なし いちじく
《芋類》 じゃがいも さといも さつまいも
《魚》 かじき さけ さば さんま カレイ

*献立は、食材の都合により変更することがあります。
*りんご・梨は2歳は薄切りにし、乳児はみかんに変更して提供します。