



# 献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時おやつ
			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	調味料	
2月	鶏肉の磯辺揚げ 野菜スープ りんご	559 21 21	白絞油、片栗粉、小麦粉	鶏ささ身、卵、ウインナー 有塩バター	りんご、キャベツ、玉葱、人 参 小松菜、あおのり	コンソメ、しょうゆ、食塩	マドレーヌ
3火	鮭のバター焼き かき玉汁 オレンジ	548 23 21	片栗粉、サラダ油	トラウト鮭、卵、有塩バター	オレンジ、玉葱、えのきだけ 人参、ねぎ、レモン果汁	しょうゆ、食塩	おからチョコボール
4水	マーボー豆腐 キャベツツナサラダ 梨	561 18 18	サラダ油、マヨネーズ、 砂糖、片栗粉	豆腐、豚ミンチ、牛ミンチ ツナ水煮缶、中みそ、黒ご ま、白ごま、削り節粉	なし、キャベツ、玉葱、人参 だけのこ、きゅうり、コーン えのきだけ、葉ねぎ	酢、しょうゆ、食塩、いりこだ し	カントリークッキー
5木	さばのカレー照り焼き キャロットスープ キウイ	628 23 22	小麦粉、砂糖	さば、牛乳、ベーコン、有塩 バター	人参、玉葱、キウイ、小松菜	コンソメ、みりん、しょうゆ カレー粉	さつま芋蒸しパン
6金	鶏肉のトマトソース煮 ばんざんし りんご	561 23 17	春雨、黒ごま油	鶏肉、ハム、卵	りんご、玉葱、トマトピュー レ 小松菜、きゅうり、ピーマン	冷やし中華のたれ、ワイン ケチャップ、食塩、コンソメ	スイートポテト
7土	<b>運動会（3歳以上）</b>						
10火	ドライカレー フルーツヨーグルト	766 25 25	砂糖、サラダ油	鶏ミンチ、牛ミンチ 蒸し大豆、ヨーグルト 生クリーム、粉チーズ	玉葱、バナナ、人参、もも缶 パイン缶、キウイ	ケチャップ、ウスターソース、 コンソメ、カレー粉	ラスク
11水	ミンチボール わかめスープ キウイ	506 19 17	パン粉、片栗粉、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ、卵 ベーコン、カットわかめ	玉葱、キャベツ、キウイ、人 参 小松菜	白湯スープ、ケチャップ ウスターソース、食塩	いちごゼリー
12木	白身魚の南部揚げ ミネストローネ オレンジ	530 20 16	じゃがいも、小麦粉、白 絞油	カラスカレイ、卵、ベーコ ン、黒ごま	オレンジ、キャベツ、玉葱 カットトマト缶詰、人参	コンソメ、食塩	ココア蒸しパン
13金	グラタン みそ汁 梨	519 19 15	米、さつまいも、じゃが いも マカロニ、小麦粉、パン 粉	鶏肉、牛乳、中みそ 生クリーム、だし用煮干し 油揚げ、有塩バター、粉チー ーズ	玉葱、なし、大根、人参、葉 ねぎ パセリ	コンソメ、食塩	ふすなック
14土	チャンポン麺 バナナ	460 18 8	生中華めん	豚肉、かまぼこ	バナナ、玉葱、キャベツ、人 参 葉ねぎ	白湯スープ、しょうゆ	わかめむすび
16月	牛肉甘辛煮 春雨酢の物 りんご	439 17 10	春雨、白ごま油	牛肉、ツナ水煮缶 カットわかめ	りんご、玉葱、小松菜、きゅ うり しめじ、たけのこ、人参 切干大根	ケチャップ、しょうゆ、酢、食 塩	マカロニきな粉
17火	まぐろの五色揚げ コンソメスープ オレンジ	580 24 18	じゃがいも、さつまいも 白絞油、砂糖、片栗粉	まぐろ、豚レバー、ベーコン 蒸し大豆	オレンジ、キャベツ、人参、 玉葱 パセリ	コンソメ、ケチャップ、しょう ゆ	バナナケーキ
18水	ハッシュドビーフ りんごサラダ	570 20 20	サラダ油、白ごま油	牛肉、蒸し大豆、ハム	玉葱、キャベツ、人参、りん ご マッシュルーム缶、きゅうり	ハヤシルウ、酢、食塩	ロッククッキー
19木	冷部煮 中華風サラダ キウイ	504 22 14	砂糖、白ごま油	鶏肉、生揚げ、ハム カットわかめ	キャベツ、キウイ、人参 きゅうり、ごぼう、れんこん 切干大根、干ししいたけ	冷やし中華のたれ、しょうゆ みりん、食塩	ホットケーキ
20金	親子丼 みそ汁 梨	537 24 16	砂糖、白ごま油	鶏肉、卵、豆腐、中みそ だし用煮干し、カットわかめ	玉葱、なし、人参、葉ねぎ 干ししいたけ	本みりん、しょうゆ	ぶどうゼリー
21土	きつねうどん バナナ	489 19 10	干しうどん、	豚肉、油揚げ、だし用削り 節、カットわかめ	バナナ、玉葱、人参、小松菜	しょうゆ、本みりん、食塩 いりこだし	ふかし芋
23月	鮭のみそ焼き 切干大根の煮物 りんご	571 24 14	砂糖	トラウト鮭、鶏ミンチ、中み そ 油揚げ	りんご、小松菜、切干大根 人参、干ししいたけ	本みりん、しょうゆ、いりこだ し	揚げパン（ココア）
24火	ポークソテー 野菜のマヨネーズ和え キウイ	467 20 14	マヨネーズ、白ごま油	豚肉、蒸し大豆、ちくわ 白ごま	小松菜、キャベツ、玉葱、キ ウイ しめじ、人参、切干大根	ケチャップ、しょうゆ	簡単ピザ
25水	白身魚のぼん酢焼き 豚汁 梨	515 22 11	板こんにゃく	カラスカレイ、豆腐、豚肉 中みそ、油揚げ、有塩バター	玉葱、なし、人参、ごぼう 葉ねぎ、レモン果汁	みりん、しょうゆ、酢 いりこだし	パインパン
26木	鶏肉の竜田揚げ 白和え オレンジ	559 23 17	片栗粉、白絞油、マヨ ネーズ	鶏肉、絹ごし豆腐、白ごま	オレンジ、人参、小松菜 切干大根、ひじき、しょうが	めんつゆ、しょうゆ、酒 みりん、食塩	レーズン蒸しパン
27金	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ りんご	456 17 12	マカロニ、マヨネーズ 砂糖、黒ごま油	豚肉、ツナ水煮缶	キャベツ、りんご、玉葱、人 参 きゅうり、コーン、切干大 根、しょうが	しょうゆ、食塩	ココアゼリー
28土	焼きそば バナナ	583 20 13	焼きそばめん、黒ごま油	豚肉、削り節粉	バナナ、キャベツ、玉葱、人 参 あおのり	お好み焼きソース ウスターソース、しょうゆ、食 塩	鮭むすび
30月	チキンカレー フルーツヨーグルト	713 17 26	じゃがいも、砂糖、白ご ま油	鶏肉、ヨーグルト 生クリーム、	玉葱、バナナ、人参、もも缶 パイン缶、キウイ	カレールウ、ケチャップ	モスクッキー
31火	豆腐バーグ 白菜スープ キウイ	548 21 19	サラダ油、砂糖	木綿豆腐、鶏ミンチ ベーコン、卵	白菜、玉葱、キウイ、人参 小松菜、干ししいたけ	しょうゆ、コンソメ	かぼちゃスコーン

## 給食だより

秋風が吹き始め、心地よい季節となりました。  
実りの秋、食欲の秋の到来です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、  
豊かな感性や味覚の形成にとっても大切となります。  
食卓にも旬の食材を取り入れ、話題も豊かに楽しい時間を過ごしてみましょう。

