

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
2月	ご飯 松風焼き 大根サラダ あげとしめじのみそ汁 	米／鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、にんじん、片栗粉、米みそ(淡色辛みそ)、濃口醤油、酒、砂糖、油、いりごま／だいこん、きゅうり、にんじん、酢、薄口醤油、砂糖、ごま油／うすあげ、しめじ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／バナナ、みかん缶、りんご、水、砂糖、レモン果汁／ハッピーターン	牛乳 ◎フルーツポンチ  ハッピーターン
3火	ご飯 豚肉とじゃが芋の中華風炒め チンゲン菜のスープ	米／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、ピーマン、パプリカ(赤)、春雨、ごま油、食塩、白こしょう、酒、鶏がらスープ、砂糖、濃口醤油／チンゲン菜、にんじん、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／牛乳／果物／食パン《卵なし》、ホールコーン、ポークウインナー、ケチャップ、ピザ用チーズ	牛乳 果物 ◎ピザトースト
4水	ご飯 キーマカレー ブロッコリーの甘酢和え ソフトクリームヨーグルト[3～5歳児]	米／豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、生姜、にんにく、油、カレー粉、みんなの給食カレー(アレルゲン27品目不使用)、水、鶏がらスープ、ケチャップ、片栗粉／ブロッコリー、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩／ソフトクリームヨーグルト／牛乳／果物／カルシウムせん／ラムネ菓子	牛乳 果物 カルシウムせん ラムネ菓子[3～5歳児]
5木	ご飯 あじのフライ(カテルソース) コーンとワカメのサラダ 白菜のすまし汁 	米／とろあじ(骨なし)、白こしょう、薄力粉、水、パン粉、油、ケチャップ、トンカツソース／カットわかめ、コーン、きゅうり、ポン酢／はくさい、たまねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水／牛乳／梨／ロイヤルブレッド(サンドイッチ用)、いちごジャム	牛乳 梨 ◎ジャムサンド(耳無し) 
6金	マーボー丼 スティックソーセージ ほうれん草のスープ 	米、豚ミンチ、豆腐、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、生姜、青ねぎ、砂糖、濃口醤油、鶏がらスープ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま油、水、片栗粉、水／アンパンマンおやつソーセージ／ほうれん草、たまねぎ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／牛乳／果物／薄力粉、砂糖、マーガリン、にんじん、豆乳ホイップ、水	牛乳 果物 ◎キャロットクッキー 
7土	 <b>運動会</b>		
9月	 <b>スポーツの日</b>		
10火	ハヤシライス ブロッコリーサラダ (柑橘ドレッシング) 	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ハヤシフレーク、トマト(缶詰)カット、ケチャップ、油、水／ブロッコリー、にんじん、ノンオイル柑橘ドレッシング／ジョア ストロベリー／果物／米粉のホットケーキミックス、砂糖、豆乳、水、油、ケーキシロップ	ジョア(ストロベリー) 果物 ◎ホットケーキ 
11水	ゆかりご飯 筑前煮 小松菜のみそ汁	米、ゆかり和えの素／鶏もも肉、さといも、ごぼう、にんじん、板こんにゃく、干しいたけ、三度豆、食塩、濃口醤油、砂糖、油、煮干し、水／ごまつな、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／果物／薄力粉、ベーキングパウダー、ココア、砂糖、豆乳、水	牛乳 果物 ◎ココア蒸しパン
12木	ご飯 さばのみそ煮  もやしとわかめのナムル 豆腐とえのきのすまし汁	米／さば、生姜、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、水／緑豆もやし、にんじん、カットわかめ、いりごま、濃口醤油、ごま油、鶏がらスープ／豆腐、えのきたけ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／米粉のホットケーキミックス、粉チーズ、豆乳、水、油	牛乳 果物 ◎チーズボール
13金	ご飯 ナゲット  チンゲン菜の醤油和え 大根のみそ汁	米／鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、しょうが汁、食塩、白こしょう、片栗粉、油、ケチャップ／チンゲン菜、にんじん、濃口醤油、砂糖／だいこん、しめじ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、だし昆布、業務用だし、水／ほうじ茶／ココアプラス(ヨーグルト)／米、無着色梅干し、塩こんぶ	お茶 ココアプラス ◎梅こんぶおにぎり 
14土	ごま味ラーメン 果物	中華めん(卵なし麺)、豚肉、はくさい、にんじん、干しいたけ、青ねぎ、鶏がらスープ、濃口醤油、食塩、ごま油、油、いりごま、水／果物／牛乳／アンパンマンミニスナック(野菜)[既製品のパン]	牛乳 アンパンマンミニスナック(野菜)
16月	ご飯 ポークカレー  マカロニサラダ	米／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、みんなの給食カレー(アレルゲン27品目不使用)、ケチャップ、油、水／マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨドレ／ほうじ茶／フルーチェ(ピーチ)、牛乳／源氏パイ 	お茶 ◎フルーチェ(ピーチ) 源氏パイ
17火	ご飯 厚揚げの煮付け  麩と茄子のみそ汁	米／厚揚げ、鶏もも肉、だいこん、にんじん、ごぼ天、三度豆、砂糖、濃口醤油、本みりん、煮干し、だし昆布、水／麩、たまねぎ、なす、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／果物／薄力粉、きな粉、砂糖、マーガリン、豆乳ホイップ、水	牛乳 果物 ◎きなこクッキー 



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
お誕生日食			
18 水	ご飯 小海老のかき揚げ キャベツの甘酢和え コーンとしめじのスープ	米／むきえび、さつまいも、たまねぎ、にんじん、薄力粉、水、食塩、油／キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩／コーン、しめじ、カットわかめ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／きになる野菜 アップル&キャロット／米粉のホットケーキミックス、ホットケーキミックス(乳成分なし)、砂糖、油、水、豆乳ホイップ、砂糖、みかん缶	野菜ジュース(アップル&キャロット) ◎みかんとホイップのケーキ 
19 木	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 小松菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	米／鶏もも肉、酒、本みりん、濃口醤油、青ねぎ、いりごま／ごまつな、にんじん、濃口醤油、砂糖、花かつお／豆腐、たまねぎ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／りんご、砂糖、食塩、水／ぱりんこ 	牛乳 ◎りんごのコンポート ぱりんこ 
20 金	ご飯 焼き魚(さわら)  ひじきの煮物(うすあげ) 白菜のすまし汁	米／さわら、油、ポン酢／芽ひじき、にんじん、つきこんにやく、うすあげ、三度豆、油、砂糖、濃口醤油、だし昆布、業務用だし、だし汁／はくさい、たまねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／ポークウインナー、米粉のホットケーキミックス、水、油、ケチャップ	牛乳 果物 ◎アメリカンドッグ
21 土	イタリアンスパゲティー 果物	スパゲティ、オリーブ油、ベーコン、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、トマトピューレ、ウスターソース、ケチャップ、油、食塩／果物／牛乳／スナックパン[既製品のパン]  	牛乳 スナックパン
23 月	ご飯 クリームシチュー  和風ツナサラダ	米／鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、クリームシチューの素、牛乳、水／きゅうり、にんじん、ツナフレーク油漬、カットわかめ、ポン酢／牛乳／果物／米、米みそ(淡色辛みそ)、いりごま、砂糖 水  	牛乳 果物 ◎五平餅風 
24 火	さつまいご飯  豚肉の野菜炒め 切干大根のみそ汁	米、さつまいも、食塩、だし昆布、黒ごま／豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、ごま油、濃口醤油、砂糖、食塩／切り干しだいこん、うすあげ、にんじん、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／果物／薄力粉、豆乳、砂糖、水、油、いちごジャム	牛乳 果物 ◎いちごジャムクレープ(小麦)
25 水	ビビンバ えのきのすまし汁 	米、牛肉、にんにく、青ねぎ、砂糖、濃口醤油、ごま油、ほうれん草、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、濃口醤油、砂糖、いりごま／えのきたけ、たまねぎ、カットわかめ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、水、サイコロチーズ 	牛乳 果物 ◎チーズ蒸しパン
26 木	ご飯 豆腐の肉あんかけ そうめんと青葱のみそ汁 	米／豆腐、豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、生姜、油、砂糖、濃口醤油、煮干し、水、片栗粉／そうめん、うすあげ、たまねぎ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／果物／豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉	牛乳 果物 ◎豆乳あべかわ 
27 金	ご飯 ポークチャップ キャベツとツナの和え物 春雨スープ	米／豚肉、たまねぎ、食塩、白こしょう、油、ケチャップ、トンカツソース／キャベツ、にんじん、ツナフレーク油漬、濃口醤油、砂糖／春雨、チンゲン菜、コーン、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／牛乳／果物／じゃがいも、片栗粉、水、砂糖、食塩、油、濃口醤油、青のり	牛乳 果物 ◎じゃが芋のお焼き 
28 土	焼き烏うどん  果物	うどん、鶏もも肉、濃口醤油、本みりん、水、油、たまねぎ、にんじん、しめじ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水／果物／牛乳／ネオバターロール[既製品のパン]  	牛乳 ネオバターロール
30 月	ベーコン炒飯 ゆでブロッコリー(マヨドレ) クリームスープ	米、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、鶏がらスープ、濃口醤油／ブロッコリー、食塩、マヨドレ／たまねぎ、油、チンゲン菜、クリームコーン、クリームシチューの素、牛乳、水／牛乳／オレンジジュース、水、砂糖、粉末かんてん、／まがりせんべい【卵】	牛乳 ◎オレンジゼリー まがりせんべい 
31 火	ご飯 鮭のノルウェー風  三度豆のごま和え 豆腐とワカメのみそ汁	米／秋鮭(角切り)、片栗粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、水／三度豆、にんじん、いりごま、濃口醤油、砂糖／豆腐、カットわかめ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、だし昆布、業務用だし、水／牛乳／果物／かぼちゃ、さつまいも、砂糖、豆乳  	牛乳 果物 ◎スイートパンプキン 

10月の1日の平均栄養量 (3歳以上児・おやつ含む) ※3歳未満児は8割の計算	エネルギー	582 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	20.9 g	カルシウム	272 mg
	脂質	19.0 g	ビタミンC	28 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	4.2 g

※天候・材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※1～2歳児クラスは、10時に牛乳がつかます。

※果物はりんご、バナナ、オレンジ等柑橘類、その他季節に応じた果物(10月は梨)を提供予定です。

