



予定献立表・幼児食



曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋がやってきました。この時期は山や海の幸が豊富に出回り、味覚を楽しむのに絶好の季節です。給食の献立にも秋の食材を取り入れました。また、からだを動かすのも最適な時期です。休日を利用して、子どもと一緒にからだを動かしてみたいかがでしよう。				かぼちゃカレー 大根ツナサラダ フルーツ スープ	ごはん 鶏のオニオンソース 切干の煮物 味噌汁		ポークカレー キャベツとコーンのサラダ フルーツ スープ	わかめ御飯 白身魚の照焼 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 豚肉の生巻焼 あけぼのポテト 味噌汁	ごはん ポークビーンズ だいこんサラダ スープ	おにぎり 鶏の唐揚げカレー風味 ポテトサラダ フルーツ	ごはん 肉豆腐 胡瓜のナムル 味噌汁
主要食材					米・鶏肉・海瓜・玉ねぎ・人参 カレールウ・大根・胡瓜・ツナ缶 じゃが芋・切干大根・人参・いんげん トマト	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・卵・トマト じゃが芋・切干大根・人参・いんげん 味噌		米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレールウ・キャベツ・胡瓜・コーン マカロニ・人参・ツナ缶 マヨネーズ・味噌	米・若菜・ほうろこ・じゃが芋・いんげん マカロニ・胡瓜・人参・ツナ缶 マヨネーズ・味噌	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ トマト・じゃが芋・胡瓜・マヨネーズ ケチャップ・味噌	米・鶏肉・大豆水・人参・玉ねぎ じゃが芋・トマト缶・かつお・大根 胡瓜・人参・トマト・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・卵・片栗粉 小麦粉・トマト・卵・じゃが芋 ほうろこん・片栗粉・もやし・胡瓜 餅・ごま・ごま油・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参
おやつ	食欲が増すこの時期がチャンス!? 苦手な野菜にチャレンジしよう! 子どもの野菜が苦手な理由として、苦味や酸味、におい、食感、見た目などがあるようです。からだの健康を保つためには、野菜は欠かせないものです。苦手なものも少しずつ食べられるようになるといいですね。												
主要食材													
エネルギー													
たんぱく質													
脂質													
糖質													
日	4	5	6	7	8	9	日	25	26	27	28	29	30
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん コロッケ キャベツの胡麻和え 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 白菜の煮浸し スープ	わかめ御飯 白身魚のごま照焼 人参コーンソテー 味噌汁	ツナケチャップパスタ ひじきサラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚サクサク焼 大根の野菜あん 味噌汁	ごはん 豆腐・鶏肉野菜あん 青菜の胡麻和え 味噌汁		ごはん 鮭のカラフル焼 ひじきの煮物 味噌汁	鶏肉の和風ピラフ 南瓜のきんぴら風 スティック野菜マヨ添え 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん 白菜のお浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉の卵・トマト煮 コールスローサラダ 大根サラダ フルーツ	★10月のおやつ★ ケチャップライス 南瓜シチュー 大根サラダ フルーツ	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン さわかき漬 すまし汁
主要食材	米・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・トマト・かつお・キャベツ 胡瓜・人参・ごま・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・味噌 大根・白菜・もやし・人参	米・若菜・ほうろこ・大根 人参・コーン・いんげん・味噌	スパゲティ・玉ねぎ・ツナ缶・かつお アスパラ・じゃが芋・人参・ひじき コーン・トマト・卵・フルーツ	米・かいわい・かつお・トマト・パン粉 いんげん・コーン・大根・ほうろこん 人参・ピー・ほうろこん・もやし ごま・味噌	米・豆腐・鶏肉・人参・玉ねぎ 人参・ピー・ほうろこん・もやし ごま・味噌		米・さけ・コーン・人参・小ねぎ トマト・じゃが芋・ひじき・いんげん 高野豆腐・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ 南瓜・ツナ缶・胡瓜・大根・トマト 味噌	米・ほうろこ・小麦粉・玉ねぎ・人参 ピーマン・かつお・卵・片栗粉・白身 ほうろこん・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ 豆腐・玉ねぎ・かつお・パセリ粉 大根・胡瓜・人参・トマト・味噌・フルーツ	米・トマト・玉ねぎ・人参・小ねぎ 小麦粉・卵・片栗粉・鶏肉 人参・コーン・トマト・パセリ粉 キャベツ	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・味噌 トマト・じゃが芋・胡瓜・レモン汁
おやつ	しらすおにぎり 牛乳	ジャムサンド 牛乳	アップルスクエア 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	オレンジポンチ 牛乳	おやつ	ちんすこう 牛乳	マカロニポリタン 牛乳	カリッフル汁 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	メイプルクッキー 牛乳	オレンジポンチ 牛乳
主要食材	米・しらす・卵のり	食パン・いちごジャム	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	米・鶏肉	マカロニ・きな粉	フルーツ・オレンジジュース		小麦粉・きな粉	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ ケチャップ・パセリ粉	食パン・豆乳・オレンジジュース マーガリン	米・若菜	小麦粉・卵・片栗粉・豆乳	フルーツ・オレンジジュース
エネルギー	I材料 - 549.0 kcal たんぱく質 16.2 g	I材料 - 509.0 kcal たんぱく質 20.6 g	I材料 - 513.0 kcal たんぱく質 15.8 g	I材料 - 531.0 kcal たんぱく質 21.6 g	I材料 - 488.0 kcal たんぱく質 20.5 g	I材料 - 492.0 kcal たんぱく質 17.9 g		I材料 - 555.0 kcal たんぱく質 18.2 g	I材料 - 466.0 kcal たんぱく質 21.1 g	I材料 - 476.0 kcal たんぱく質 17.3 g	I材料 - 520.0 kcal たんぱく質 19.0 g	I材料 - 581.0 kcal たんぱく質 14.3 g	I材料 - 530.0 kcal たんぱく質 21.0 g
たんぱく質	I材料 - 593.0 kcal たんぱく質 16.7 g	I材料 - 559.0 kcal たんぱく質 23.7 g	I材料 - 531.0 kcal たんぱく質 17.3 g	I材料 - 545.0 kcal たんぱく質 23.9 g	I材料 - 524.0 kcal たんぱく質 22.3 g	I材料 - 539.0 kcal たんぱく質 20.2 g		I材料 - 572.0 kcal たんぱく質 20.4 g	I材料 - 508.0 kcal たんぱく質 24.2 g	I材料 - 508.0 kcal たんぱく質 18.8 g	I材料 - 534.0 kcal たんぱく質 19.9 g	I材料 - 594.0 kcal たんぱく質 14.5 g	I材料 - 559.0 kcal たんぱく質 22.6 g
日	11	12	13	14	15	16	おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子							
昼食	ピピンパ風 じゃが芋甘辛炒め フルーツ スープ	ごはん 鮭と茸のクリーム煮 スティック野菜マヨ添え スープ	ごはん 麻婆だいたい ほうろこんナムル スープ	あんかけ味噌うどん 人参しりしり キャベツの胡麻和え フルーツ	納豆ごはん 鶏肉の照焼き 大根の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃサラダ すまし汁		ごはん 強い力のでる食べ物！ ～こんなにも強いお米のパワー～ ●脳やからだのエネルギーになる お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体の中で分解されエネルギーとして動きます。また、お米にはたんぱく質やビタミン、ミネラルも含まれており、栄養バランスのよい食品と言えます。 ●どんな料理とも合う お米は淡泊な味でどんな料理とも組み合わせることができるので、様々な食品をバランスよく食べることができます。 ●よく噛むことができます お米は『粒』なので、パンやめんなどの『粉』よりもしっかり噛むことになります。また、お米はよく噛むと甘味が出ておいしくなります♪	鶏肉の和風ピラフ 南瓜のきんぴら風 スティック野菜マヨ添え 味噌汁	鶏肉の和風ピラフ 南瓜のきんぴら風 スティック野菜マヨ添え 味噌汁	鶏肉の和風ピラフ 南瓜のきんぴら風 スティック野菜マヨ添え 味噌汁	鶏肉の和風ピラフ 南瓜のきんぴら風 スティック野菜マヨ添え 味噌汁	鶏肉の和風ピラフ 南瓜のきんぴら風 スティック野菜マヨ添え 味噌汁
主要食材	米・鶏肉・人参・ほうろこん・もやし コーン・じゃが芋・いんげん	米・さけ・しめじ・玉ねぎ・人参 卵・かつお・アスパラ・大根・胡瓜	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ 人参・味噌・片栗粉・トマト・もやし ほうろこん・卵・ごま・味噌	うどん・鶏肉・白菜・人参・玉ねぎ 味噌・片栗粉・ツナ缶・じゃが芋 ほうろこん・卵・ごま・味噌	米・納豆・卵のり・鶏肉・小麦粉 アスパラ・トマト・大根・人参 味噌	米・ほうろこ・玉ねぎ・人参・ピーマン 片栗粉・胡瓜・胡瓜・マヨネーズ 味噌		米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ 片栗粉・高野豆腐・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ 片栗粉・高野豆腐・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ 片栗粉・高野豆腐・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ 片栗粉・高野豆腐・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ 片栗粉・高野豆腐・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ 片栗粉・高野豆腐・味噌
おやつ	キャロットケーキ 牛乳	煮りんごヨーグルト 牛乳	ライスおやき 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	◆お楽しみおやつ 牛乳	キャロットゼリー 牛乳		キャロットケーキ 牛乳	キャロットゼリー 牛乳	キャロットゼリー 牛乳	キャロットゼリー 牛乳	キャロットゼリー 牛乳	キャロットゼリー 牛乳
主要食材	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	りんご・レモン汁・ヨーグルト	米・しらす・小ねぎ・ごま油	米・さけ・フレーク		人参・りんごジュース・レモン汁 粉糖		小麦粉・きな粉	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ ケチャップ・パセリ粉	食パン・豆乳・オレンジジュース マーガリン	米・若菜	小麦粉・卵・片栗粉・豆乳	フルーツ・オレンジジュース
エネルギー	I材料 - 485.0 kcal たんぱく質 14.2 g	I材料 - 492.0 kcal たんぱく質 17.2 g	I材料 - 507.0 kcal たんぱく質 17.9 g	I材料 - 517.0 kcal たんぱく質 24.5 g	I材料 - 479.0 kcal たんぱく質 21.9 g	I材料 - 460.0 kcal たんぱく質 13.8 g		I材料 - 572.0 kcal たんぱく質 20.4 g	I材料 - 508.0 kcal たんぱく質 24.2 g	I材料 - 508.0 kcal たんぱく質 18.8 g	I材料 - 534.0 kcal たんぱく質 19.9 g	I材料 - 594.0 kcal たんぱく質 14.5 g	I材料 - 559.0 kcal たんぱく質 22.6 g
たんぱく質	I材料 - 505.0 kcal たんぱく質 16.0 g	I材料 - 520.0 kcal たんぱく質 19.6 g	I材料 - 511.0 kcal たんぱく質 18.4 g	I材料 - 538.0 kcal たんぱく質 25.9 g	I材料 - 511.0 kcal たんぱく質 24.6 g	I材料 - 500.0 kcal たんぱく質 15.6 g		I材料 - 572.0 kcal たんぱく質 20.4 g	I材料 - 508.0 kcal たんぱく質 24.2 g	I材料 - 508.0 kcal たんぱく質 18.8 g	I材料 - 534.0 kcal たんぱく質 19.9 g	I材料 - 594.0 kcal たんぱく質 14.5 g	I材料 - 559.0 kcal たんぱく質 22.6 g

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
※尚、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。