

除却対応	献立不使用
------	-------

予定献立表 幼児食
【鶏卵・魚卵アレルギー対応】

曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土	
おやつ前	2	3	4	5	6	7	おやつ前	23	24	25	26	27	28	
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	お菓子	
朝食	ごはん コーンコロック 切干の煮物 味噌汁	鶏の照焼き丼 南瓜の煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け にんじんしりしり 味噌汁	ごはん 豚とさつま芋の甘辛炒め 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉じゃが キャベツ胡麻ネーズ 味噌汁	朝食	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン キャベツの胡麻和え すまし汁	ごはん 豚肉の生姜焼 花野菜のサラダ スープ	ごはん 白身魚の胡麻味噌焼 大根と高野豆腐煮 すまし汁	ごはん 鶏肉のクリーム煮 コールスローサラダ 味噌汁	ごはん	ごはん	
主要食材	米・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・小豆粉 パン粉・きょうもろこし・トマト・卵・チーズ 切干大根・人参・いんげん・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・いんげん 小豆粉・南瓜・フルーツ・味噌	米・メルー・大根・玉ねぎ・人参 いんげん・もやし・ツツ子・味噌	米・豚ひき肉・さつま芋・玉ねぎ アスパラ・白菜・もやし・人参・味噌	米・大根・人参・しめじ・鶏肉・玉ねぎ ごぼう・片栗粉・いんげん・じゃが芋 胡瓜・トマト・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 グリンピース・きょうもろこし・胡瓜 トマト・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・味噌 キャベツ・グリンピース・きょうもろこし・胡瓜 ごま	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・味噌 しょうが汁・片栗粉・じゃが芋・アスパラ 人参・胡瓜・味噌	米・豚肉・玉ねぎ・ピーマン しょうが汁・片栗粉・じゃが芋・アスパラ 高野豆腐・人参・いんげん	米・鶏肉・玉ねぎ・さつま芋・大根 高野豆腐・人参・いんげん	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・豆乳 外-ムコトコトコ粉・パセリ粉・人参 きょうもろこし・胡瓜・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・豆乳 外-ムコトコトコ粉・パセリ粉・人参	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・豆乳 外-ムコトコトコ粉・パセリ粉・人参	
おやつ	鮭おにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ケチャップごはん 牛乳	バナナスクエア 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	アップルゼリー 牛乳	おやつ	スイートかぼちゃ 牛乳	和風ピラフ 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	
主要食材	米・さけフレーク	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 ケチャップ・A 粒粉	ホットケーキミックス・豆乳・バナナ レモン汁	米・茗茶	アガー・りんごジュース	南瓜・マーガリン・豆乳	米・しらす・長ねぎ・小ねぎ・人参	米・しらす・長ねぎ・小ねぎ・人参	マカロニ・鶏肉・人参・玉ねぎ トマト・卵・チーズ・パセリ粉	米・ツナ缶・人参	米・ツナ缶・人参	米・ツナ缶・人参	
エネルギー	I材料 - 529.0 kcal 蛋白質 16.0 g	I材料 - 513.0 kcal 蛋白質 21.5 g	I材料 - 506.0 kcal 蛋白質 24.1 g	I材料 - 493.0 kcal 蛋白質 15.4 g	I材料 - 509.0 kcal 蛋白質 18.7 g	I材料 - 493.0 kcal 蛋白質 17.3 g	I材料 - 476.0 kcal 蛋白質 23.9 g	I材料 - 498.0 kcal 蛋白質 17.7 g	I材料 - 489.0 kcal 蛋白質 26.8 g	I材料 - 489.0 kcal 蛋白質 26.8 g	I材料 - 494.0 kcal 蛋白質 20.7 g	I材料 - 494.0 kcal 蛋白質 20.7 g	I材料 - 509.0 kcal 蛋白質 22.6 g	
エネルギー	I材料 - 559.0 kcal 蛋白質 18.9 g	I材料 - 520.0 kcal 蛋白質 23.5 g	I材料 - 515.0 kcal 蛋白質 26.3 g	I材料 - 519.0 kcal 蛋白質 16.2 g	I材料 - 513.0 kcal 蛋白質 20.6 g	I材料 - 512.0 kcal 蛋白質 18.6 g	I材料 - 501.0 kcal 蛋白質 25.5 g	I材料 - 524.0 kcal 蛋白質 21.5 g	I材料 - 500.0 kcal 蛋白質 28.3 g	I材料 - 500.0 kcal 蛋白質 28.3 g	I材料 - 509.0 kcal 蛋白質 22.6 g	I材料 - 509.0 kcal 蛋白質 22.6 g	I材料 - 509.0 kcal 蛋白質 22.6 g	
おやつ	9	10	11	12	13	14	おやつ	30						
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						
朝食	ごはん 豆腐の肉味噌かけ さつま芋とひじき すまし汁	鶏肉の和風ピラフ 南瓜のきんぴら風 胡瓜のツナ和え 味噌汁	野菜味噌うどん 大根と高野豆腐煮 マヨ醤油和え フルーツ	ごはん お粥と豚挽肉のトホ煮 ツナマカロニサラダ スープ	ごはん 白身魚のカラフル焼 白菜さわやか漬け 味噌汁	ごはん 肉豆腐 きょうもろこし味噌マヨ和え すまし汁	朝食	きのこカレー ひじきサラダ フルーツ スープ						
主要食材	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 ピーマン・味噌・片栗粉・さつま芋 ひじき	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ 南瓜・ツツ子・胡瓜・大根・味噌	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・白菜 味噌・大根・高野豆腐・いんげん トマト缶・卵・A 粒粉・マカロニ きょうもろこし・胡瓜・トマト・フルーツ	米・豚ひき肉・玉ねぎ・じゃが芋 トマト缶・卵・A 粒粉・マカロニ 人参・ツツ子・胡瓜・トマト	米・人参・メルー・コーン・小豆粉 マヨネーズ・アスパラ・白菜・胡瓜 酢・レモン汁・味噌	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・ほうろひ草 きょうもろこし・人参・味噌・マヨネーズ	米・豆腐・鶏肉・しめじ・きのこ・玉ねぎ 人参・じゃが芋・お粥・きょうもろこし トマト・ひじき・トマト・酢・フルーツ	米・鶏肉・しめじ・きのこ・玉ねぎ 人参・じゃが芋・お粥・きょうもろこし トマト・ひじき・トマト・酢・フルーツ						
おやつ	キャロットケーキ 牛乳	きなこフレンチトースト 牛乳	きんぴらおにぎり 牛乳	煮りんごヨーグルトがけ 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	グレープゼリー 牛乳	おやつ	菜めしおにぎり 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	ホットケーキミックス・マーガリン きな粉・豆乳	米・鶏肉・人参	りんご・レモン汁・ヨーグルト	米・鶏肉・人参	アガー・グレープジュース	米・鶏肉・しめじ・きのこ・玉ねぎ 人参・じゃが芋・お粥・きょうもろこし トマト・ひじき・トマト・酢・フルーツ	米・鶏肉・しめじ・きのこ・玉ねぎ 人参・じゃが芋・お粥・きょうもろこし トマト・ひじき・トマト・酢・フルーツ						
エネルギー	I材料 - 525.0 kcal 蛋白質 24.2 g	I材料 - 494.0 kcal 蛋白質 21.3 g	I材料 - 512.0 kcal 蛋白質 22.8 g	I材料 - 510.0 kcal 蛋白質 17.7 g	I材料 - 513.0 kcal 蛋白質 21.9 g	I材料 - 472.0 kcal 蛋白質 18.7 g	I材料 - 544.0 kcal 蛋白質 20.5 g	I材料 - 544.0 kcal 蛋白質 20.5 g	I材料 - 544.0 kcal 蛋白質 20.5 g	I材料 - 544.0 kcal 蛋白質 20.5 g	I材料 - 544.0 kcal 蛋白質 20.5 g	I材料 - 544.0 kcal 蛋白質 20.5 g	I材料 - 544.0 kcal 蛋白質 20.5 g	
エネルギー	I材料 - 551.0 kcal 蛋白質 26.6 g	I材料 - 519.0 kcal 蛋白質 25.1 g	I材料 - 543.0 kcal 蛋白質 26.6 g	I材料 - 527.0 kcal 蛋白質 18.4 g	I材料 - 544.0 kcal 蛋白質 23.2 g	I材料 - 502.0 kcal 蛋白質 20.3 g	I材料 - 574.0 kcal 蛋白質 24.0 g	I材料 - 574.0 kcal 蛋白質 24.0 g	I材料 - 574.0 kcal 蛋白質 24.0 g	I材料 - 574.0 kcal 蛋白質 24.0 g	I材料 - 574.0 kcal 蛋白質 24.0 g	I材料 - 574.0 kcal 蛋白質 24.0 g	I材料 - 574.0 kcal 蛋白質 24.0 g	
おやつ	16	17	18	19	20	21	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							
朝食	ごはん 白身魚の野菜甘あん 白菜のお浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉の竜田揚げ マセドアンサラダ 味噌汁	ごはん 豆腐/肉野菜あん 南瓜のオムライス すまし汁	ごはん 豆腐/肉野菜あん 南瓜のオムライス すまし汁	秋野菜カレー グリーンサラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚のトマト/焼 アスパラと甘辛炒め 味噌汁	朝食	ごはん 白身魚のトマト/焼 アスパラと甘辛炒め 味噌汁						
主要食材	米・たらこ・小豆粉・玉ねぎ・人参 トマト・卵・片栗粉・ブロッコリー 白身魚・ほうろひ草・味噌	米・鶏肉・生揚げ・片栗粉・アスパラ じゃが芋・人参・胡瓜・酢・味噌	米・豆腐・小豆粉・鶏肉・玉ねぎ 人参・ほうろひ草・片栗粉・南瓜 胡瓜・コーン・トマト・ケチャップ	米・豆腐・小豆粉・鶏肉・玉ねぎ 人参・ほうろひ草・片栗粉・南瓜 胡瓜・コーン・トマト・ケチャップ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 茄子・しめじ・お粥・きょうもろこし・胡瓜 アスパラ・酢・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 茄子・しめじ・お粥・きょうもろこし・胡瓜 アスパラ・酢・フルーツ	米・たらこ・小豆粉・トマト・パセリ粉 胡瓜・アスパラ・玉ねぎ・しめじ・人参 味噌	米・たらこ・小豆粉・トマト・パセリ粉 胡瓜・アスパラ・玉ねぎ・しめじ・人参 味噌	米・たらこ・小豆粉・トマト・パセリ粉 胡瓜・アスパラ・玉ねぎ・しめじ・人参 味噌					
おやつ	わかめおにぎり 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	アップルスコーン 牛乳	アップルスコーン 牛乳	お粥ラスク 牛乳	アップルポンチ 牛乳	おやつ	アップルポンチ 牛乳						
主要食材	米・茗茶	米・茗茶	ホットケーキミックス・りんご 豆乳	ホットケーキミックス・りんご 豆乳	お粥・マーガリン	バナナ・りんごジュース	バナナ・りんごジュース	バナナ・りんごジュース						
エネルギー	I材料 - 511.0 kcal 蛋白質 15.3 g	I材料 - 527.0 kcal 蛋白質 18.3 g	I材料 - 492.0 kcal 蛋白質 21.7 g	I材料 - 492.0 kcal 蛋白質 21.7 g	I材料 - 514.0 kcal 蛋白質 20.2 g	I材料 - 474.0 kcal 蛋白質 15.7 g	I材料 - 514.0 kcal 蛋白質 20.2 g	I材料 - 474.0 kcal 蛋白質 15.7 g	I材料 - 514.0 kcal 蛋白質 20.2 g	I材料 - 514.0 kcal 蛋白質 20.2 g	I材料 - 514.0 kcal 蛋白質 20.2 g	I材料 - 514.0 kcal 蛋白質 20.2 g	I材料 - 514.0 kcal 蛋白質 20.2 g	
エネルギー	I材料 - 523.0 kcal 蛋白質 16.8 g	I材料 - 539.0 kcal 蛋白質 19.6 g	I材料 - 513.0 kcal 蛋白質 25.9 g	I材料 - 513.0 kcal 蛋白質 25.9 g	I材料 - 558.0 kcal 蛋白質 24.2 g	I材料 - 504.0 kcal 蛋白質 17.3 g	I材料 - 558.0 kcal 蛋白質 24.2 g	I材料 - 504.0 kcal 蛋白質 17.3 g	I材料 - 558.0 kcal 蛋白質 24.2 g	I材料 - 558.0 kcal 蛋白質 24.2 g	I材料 - 558.0 kcal 蛋白質 24.2 g	I材料 - 558.0 kcal 蛋白質 24.2 g	I材料 - 558.0 kcal 蛋白質 24.2 g	



暦の上では秋となりました。しかし、まだまだ日差しは強く残暑が厳しい日々が続くそうです。引き続き熱中症にも気を付けていきましょう！これからの季節は、食欲の秋と呼ばれるようにたくさんの野菜などが収穫の時期を迎えます。いろいろな食材を毎日の食事に取り入れるように意識し、元気に秋を迎えましょう。



食事のリズムは整っていますか？
食べたくない・食欲がないからといって、だからと食事時間を延ばしたり、不規則な時間に食事をとったりしていませんか？偏食などにもつながるので、一度見直してみるといいですね。

**量より「食べられる」達成感を
持たせるように**

子どもの食べる量には個人差があります。まずは食べられる量を盛り付けましょう。「全部食べられた！」という達成感を積み重ねていくことが大切です。また、足りなかった分を、おかわりとして用意しておくことで、食べる自信にもつながり、食べる事が楽しく思えるようになります。

絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きるための基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

- マヨネーズは別添付のものを使用しております。
 - ホットケーキミックス・カレーうどんシチューは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
 - 味付けは醤油だしと味噌、スープ・すまし汁は醤油だしと醤油を使用しています。
 - りんごは、殺菌完了期までは加熱したものを提供しています。
- ※※、天候等の都合により食材に調整が生じる場合がございます。ご了承ください。

●午前おやつは、お菓子類を提供しています。