

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

管理栄養士 植月 麻幹子

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1〜5歳児)	おもな材料(昼食・午後おやつ)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1〜5歳児)	おもな材料(昼食・午後おやつ)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1土	鶏肉のあんかけ丼 果物	ウエハース 源氏パイ ミルク	鶏もも肉	精白米	干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン缶、バナナ	18火	沖縄そば ほうれん草の白和え 果物	ネーブル わかめおにぎり ミルク	豚薄切り肉 ●丸かまぼこ 干ひじき ◇豆腐	▲沖縄そば 白すりごま 精白米 ごま	ほうれん草、人参、もも缶
4火	ポークきのこカレー わかめスープ 果物	ネーブル もずくビヤーチー ミルク	豚肉 もずく ハム	精白米 白ごま	玉ねぎ、じゃがいも、人参、しめじ、キャベツ、さやいんげん、ニラ、ネギ、ネーブル	19水	ゆかりごはん レバーの竜田揚げ 春雨サラダ(ハム) みそ汁(厚揚げ) 果物	★チーズ さつま芋蒸しパン ミルク	豚レバー ●ハム(卵不使用) ◇厚揚げ	精白米 白ごま 春雨 ごま油	もやし、きゅうり、赤ピーマン、キャベツ、パイン
5水	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 キャベツのツナあえ 大根汁 果物	★チーズ ココアクリーム サンド ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 ごま油	人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ、ニラ、キャベツ、きゅうり、大根、しめじ、柿	20木	タコライス かぼちゃ煮 オニオンスープ(ペーコン) ヨーグルトサラダ	バナナ もずく天ぷら ミルク	豚ひき肉 ★チーズ ●ペーコン ★ヨーグルト	精白米	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、かぼちゃ、玉ねぎ、セロリ、Hコーン缶、パセリ
6木	豚肉ピビンバ かみかみごぼう 春雨スープ 果物	バナナ スイートポテト ミルク	豚薄切り肉 鶏もも肉	精白米 ごま油 白ごま 春雨	Hコーン缶、ほうれん草、もやし、人参、ごぼう、キャベツ、干しいたけ、バナナ	21金	ごはん(強化米) 鮭のあまから焼き とうがんのそぼろあん あおさ汁(豆腐) 果物	胚芽クラッカー ブルーベリー マフィン ミルク	鮭 豚ひき肉 あおさ ◇豆腐	精白米	とうがん、玉ねぎ、人参、なす、ピーマン、干しいたけ、みかん
7金	ごはん(強化米) さばのみそ焼き 沖縄風煮つけ そうめん汁 果物	胚芽クラッカー マドレーヌ ミルク	さば(生) 豚肉 ◇厚揚げ 刻み昆布	精白米 白ごま ▲そうめん	大根、しめじ、人参、パイン缶	22土	きのごはん 果物	ウエハース スティックパン ミルク	ツナ缶 干ひじき	精白米 白ごま	しめじ、えのきだけ、干しいたけ、人参、バナナ
8土	ブルコギ丼 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	牛肉	精白米 白ごま ごま油	玉ねぎ、人参、生しいたけ、ピーマン、バナナ	25火	芋ごはん 豚の角煮風 白菜のごまあえ ゆし豆腐 果物	ネーブル ホットケーキ ミルク	豚三枚肉 ◇ゆし豆腐	精白米 さつま芋 すりごま	レタス、白菜、ほうれん草、りんご
10月	納豆ごはん 肉じゃが くずきりの甘酢あえ みそ汁 果物	ビスケット 黒糖アガラサー ミルク	◇引き割納豆 豚肉 わかめ ●ハム(卵不使用)	精白米 じゃが芋 くずきり 白ごま	玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、ブロッコリー、きゅうり、白菜、干しいたけ、みかん	26水	ごはん(強化米) 鮭のみそマヨ焼き しゃきしゃき炒め(ツナ) もずくスープ(絹ごし) 果物	★チーズ フライドポテト りんごジュース ミルク	鮭、ツナ缶、●竹小町(卵不使用)、もずく、◇絹ごし豆腐	精白米 白ごま じゃが芋	糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、小松菜、みかん
11火	秋の香り炊き込みごはん 魚のもみじ焼き きゅうりのゴマあえ ゆし豆腐 果物	ネーブル くずもち ミルク	鶏もも肉 ◇油揚げ 白身魚 ◇ゆし豆腐	精白米 さつま芋	人参、しめじ、干しいたけ、さやいんげん、人参、きゅうり、柿	27木	ロールパン ハンバーグ コーンサラダ 春雨スープ 果物	バナナ しらすおにぎり ミルク	人参、豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉 しらす干し	◎ロールパン(超熟) 春雨	玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、トマト、Hコーン缶、キャベツ、ほうれん草、干しいたけ、パイン缶
12水	ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き 人参シリシリ 魚のみそ汁 果物	★チーズ バターキャラメル ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 白身魚	精白米	玉ねぎ、人参、玉ねぎ、ニラ、とうがん、オレンジ	28金	ごはん(強化米) 揚げ鶏の甘辛だれ 昆布イリチー 白菜と厚揚げのスープ 果物	せんべい きなこバナナ ミルク	鶏もも肉 刻み昆布 豚三枚肉 ◇厚揚げ わかめ	精白米 白ごま	切干大根、人参、糸こんにゃく、白菜、バナナ
13木	♪お弁当会♪	バナナ おやつパン ミルク	※菓子パン			29土	ハヤシライス 果物	ウエハース メロンパン ミルク	鶏もも肉 じゃがいも	精白米	たまねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム缶、バナナ
14金	カレーうどん 白身魚天ぷら 果物	せんべい ハースデーケーキ ミルク	豚肉 白身魚	ゆでうどん 白ごま	玉ねぎ、人参、小松菜、みかん	★食物アレルギー対応食は、生活管理指導表に基づき実施しています。 ・主なアレルギー表示・・・●卵、★乳製品、▲小麦、◇大豆製品、(※加工食品・市販品は都度確認し提供します。) ・調味料等の表示は除いています。(詳細は担任へご確認ください) ・パン、ちくわ、ハム、ウィンナー、ペーコン、マヨネーズ等、一部卵不使用商品を使用しています。また、えび・かに・いか・落花生・蕎麦の食材は使用していません。					
15土	ごぼうピラフ 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	●ペーコン(卵不使用)	精白米 ごま	ごぼう、人参、玉ねぎ、ピーマン、バナナ	★食材、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★幼児食移行期(1〜1歳半頃)は、個人の咀嚼能力に合わせて提供します。 ★仕入れの関係上、魚・果物など一部の食品が変更となる場合があります。					
17月	マージンごはん 鶏のくわ焼き ひじきの煮物 魚のみそ汁 果物	クラッカー 小豆クッキー ミルク	鶏もも肉 干ひじき ●竹小町(卵不使用) 白身魚	精白米 もちきび	キャベツ、糸こんにゃく、人参、小松菜、とうがん、みかん	▲小麦粉、つぶあん					

