

日 曜	時間帯	献立	黄	赤	材 料 名	緑	その他
1 土	昼食	黒糖ロールパン 具沢山スープ フルーツ、牛乳 牛乳 自然食お菓子 ご飯	マーガリン、黒糖、小麦粉 じゃが芋	牛乳 鶏肉 牛乳 牛乳	玉葱、ブロッコリー、人参 バナナ	塩 だし汁、コンソメ、しょうゆ	
4 火	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子 ご飯	ふわふわチップ、畑のクラッカー 米 砂糖 砂糖				
5 水	★午後おやつ	牛乳 きな粉オラスク ご飯	麩、バター、砂糖 米	白味噌、鮭	いんげん、人参、切干大根 玉葱、ほうれん草	酒、みりん だし汁、みりん、しょうゆ しょうゆ、塩、だし汁	
6 木	昼食	油淋鶏(ユウリンチイ)風 キャベツのナムル 中華スープ 牛乳	油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油 砂糖、ごま油 春雨	鶏肉	白葱、生姜、にんにく キャベツ、人参 白菜、玉葱	しょうゆ、酒、酢 しょうゆ、酢 だし汁、鶏がら、しょうゆ	
7 金	午後おやつ	ホワイトミルクパン ご飯 鰯のムニエル ツナと小松菜のさっぱりサラダ コンソメスープ 牛乳	マーガリン、バター、砂糖、小麦粉 米 バター、小麦粉 砂糖、油	牛乳 牛乳、卵 鰯 ツナ	小松菜、人参 南瓜、玉葱、しめじ	塩 酒、塩 酢、しょうゆ、塩 だし汁、コンソメ、しょうゆ	
8 土	昼食	クラッカー・フルーツ ご飯 中華風ハンバーグ サラダバーティー ドレッシング 中華スープ 牛乳 キャロットケーキ	全粒粉クラッカー、クラエース 米 ハン粉、片栗粉、ごま油、砂糖 さつま芋 砂糖、ごま油 ホットケーキ粉、バター、砂糖	豚ひき肉 牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご 玉葱、キャベツ、干し椎茸、コーン ブロッコリー もやし、チンゲン菜、えのき 人参	しょうゆ、鶏がら、塩 酢、しょうゆ だし汁、鶏がら、しょうゆ	
10 月	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子 ご飯	野菜スティック、紫芋チップ 米	牛乳			
11 火	昼食	鰯の味噌マヨ焼き ほうれん草の白和え 麩のすまし汁 牛乳 フランクフルト ご飯 グリルチキン 春雨のサラダ コンソメスープ お茶	マヨネーズ、砂糖 ごま、砂糖 麩 フランクフルト、コーンフレーク 米 油、小麦粉、砂糖 春雨、砂糖、ごま油	鰯、味噌 豆腐 牛乳 鶏肉	ほうれん草、人参 大根、玉葱 にんにく、生姜 人参、コーン、きゅうり 玉葱、えのき、小松菜	みりん、酒 しょうゆ、塩 しょうゆ、塩、だし汁 しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、鶏がら だし汁、コンソメ、しょうゆ	
12 水	★午後おやつ	さつま芋ご飯 ご飯 鰯の塩焼き キャベツの塩昆布和え 豚汁 牛乳	米、さつま芋 米 里芋	鰯（幼児）、鰯（乳児） 塩昆布 豚肉、味噌 牛乳 牛乳	キャベツ、人参 大根、人参、ごぼう	酒、塩 酒、塩 だし汁 塩	
13 木	昼食	いちごジャムサンド ご飯 豚じゃが 小松菜のごま和え なすの味噌汁 牛乳	じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖 ごま、砂糖 マーガリン、黒糖、さつま芋、小麦粉 米、片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖、ごま、ごま油	豚肉 ちくわ 味噌、油揚げ 牛乳 牛乳、卵 豚ひき肉、豆腐、味噌、赤味噌 わかめ	玉葱、人参、いんげん 小松菜、人参 なす、青葱	だし汁、しょうゆ、酒、みりん しょうゆ だし汁 塩	
14 金	午後おやつ	お芋のクリームパン 麻婆丼 大根の中華和え 白菜のスープ 牛乳			玉葱、人参、青葱、干し椎茸 大根 白菜、もやし、人参 柿、りんご	だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ、鶏がら だし汁、しょうゆ	
15 土	昼食	クラッカー・フルーツ 丸ロールパン 野菜スープ チーズ、牛乳 牛乳 自然食お菓子	全粒粉クラッカー、クラエース マーガリン、砂糖、小麦粉 じゃが芋 ふわふわチップ、畑のクラッカー	牛乳 牛乳 鶏肉 牛乳、チーズ	玉葱、大根、人参	塩 コンソメ、しょうゆ	

11月の献立はこの基準をもとに作成しています。

◆ ひよこ組のみ 午前おやつ ◆
自然食お菓子

- (月)・(木) 畑のクラッカー
- (火)・(金) 野菜スティック
- (水)・(土) 紫芋チップ

原材料は国産のものを使用
合成着色料、合成保存料、化学調味料など不使用です。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
1~2歳児	474	15.1 ~ 23.7	10.1 ~ 15.8	221	2.0	194	0.20	0.29	17	3.0	1.4未満
3~5歳児	550	17.8 ~ 27.4	12.2 ~ 18.2	247	2.4	215	0.24	0.37	19	3.7	1.7未満

日曜	時間帯	献立	黄	赤	緑	その他
17月	昼食	ご飯 鰯のパン粉焼き ひじきとさつま芋のサラダ コンソメスープ お茶、自然食お菓子 ブルーベリーヨーグルト	米 パン粉、油 さつま芋、マヨネーズドレッシング、砂糖 ミレービスケット ブルーベリージャム、砂糖 米	鰯、青のり 大豆、ひじき ヨーグルト、スキムミルク	にんにく 人参、玉葱、ほうれん草	ワイン（白）、塩 だし汁、酢、しょうゆ、みりん だし汁、コンソメ、しょうゆ
18火	昼食	ご飯 鶏の塩だれ焼き ちりめんと野菜の和え物 なめこの味噌汁 牛乳 ミートベンネ カレーライス フロッコリーのサラダ フルーツ	砂糖 マカロニ、砂糖 米、じゃが芋、ルウ 砂糖、油 マーガリン、黒糖、小麦粉 米 砂糖 ごま、砂糖	鶏肉 かえりちりめん 味噌、油揚げ 牛乳 豚ひき肉、牛ひき肉 豚肉、スキムミルク ツナ	大根、人参、蓮根 なめこ、青葱 玉葱、人参 玉葱、人参 フロッコリー、パプリカ、人参、コーン バナナ	酒、鶏がら、塩 しょうゆ だし汁 ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、塩 ケチャップ、コンソメ、ウスターソース 酢、しょうゆ、塩
19水	★午後おやつ	牛乳				
20木	午後おやつ	牛乳 黒糖みるくパン ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き かぶの柚子和え 豆腐のすまし汁 牛乳		牛乳 牛乳、卵 味噌、鮭 豆腐 牛乳	塩 キャベツ、玉葱、人参 かぶ、ゆず果汁 しめじ、青葱	
21金	昼食	焼きいも 牛ごぼう丼 わかめのおかか和え えのきの味噌汁 牛乳	さつま芋 米、糸こんにゃく、砂糖 ごま、砂糖	牛肉 わかめ、かつお節 味噌 牛乳	玉葱、人参、ごぼう ほうれん草、えのき、南瓜	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だし汁
★午後おやつ		お好み焼き	小麦粉	豚ひき肉、かつお節、青のり	キャベツ、青葱	お好みソース、ベーキングパウダー
22土	昼食					
午後おやつ		牛乳 自然食お菓子 わかめご飯 鰯の照り焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草の味噌汁 お茶、自然食お菓子 いちごヨーグルト ご飯 チリコンカン キャベツのサラダ コンソメスープ	野菜スティック、紫芋チップ 米 砂糖 ミレービスケット いちごジャム、砂糖 米 砂糖 砂糖、油	牛乳 炊き込みわかめ 鰯 高野豆腐 味噌 ヨーグルト、スキムミルク 牛ひき肉、大豆 ツナ	酒、しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁 トマト、玉葱、人参、にんにく、ハセリ キャベツ、パプリカ、人参、コーン 白菜、南瓜、しめじ	
25火	★午後おやつ	お茶 焼きビーフン きのこの炊き込みご飯 鮭の柚庵焼き 小松菜の煮びたし 里芋の味噌汁 牛乳		豚肉 油揚げ 鮭 油揚げ 味噌 牛乳 豆乳	人参、にら、干し椎茸 しめじ、えのき、人参 ゆず果汁 小松菜、えのき 白菜、玉葱	ケチャップ、コンソメ 酢、しょうゆ、塩 だし汁、コンソメ、しょうゆ
26水	昼食	ココア蒸しパン ご飯（玄米） 豚肉の生妻焼き ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	小麦粉、砂糖、油 白米（乳児）、玄米（幼児） 砂糖 じゃが芋、マヨネーズドレッシング、砂糖	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 豆乳	ココア、ベーキングパウダー	
★午後おやつ		自然食お菓子	らわらわチップ、煙のクラッカー	玉葱、人参、ピーマン、生姜 人参、コーン 白葱、しめじ、ほうれん草	しょうゆ、酒、みりん 酢、塩 だし汁、コンソメ、しょうゆ	
27木	午後おやつ	牛乳				
28金	昼食	牛乳 ブランフレーク 黒糖ロールパン さっぱりスープ フルーツ、牛乳 牛乳 自然食お菓子	ブランフレーク、コーンフレーク マーガリン、黒糖、小麦粉 さつま芋 らわらわチップ、煙のクラッカー	鶏肉 牛乳 牛乳 鶏肉 牛乳 牛乳	塩 コンソメ、しょうゆ	
29土	午後おやつ					

◎調理室からのひとこと◎

- * 今月の旬の食材は、鯖、柿、さつま芋、里芋、南瓜、きのこ類、かぶ 等です。
- * 8日・22日はお弁当です。お弁当の持参をお願いします。
- * 28日の玄米の日は0〜2歳児クラスは精白米を、3〜5歳児クラスは玄米を食べます。
- * 今月のご飯は、0・1歳児は精白米を、2・3・4・5歳児クラスは五分つき米を食べます。
- * カレーライスの場合、0・1歳クラスはあんかけ丼（コンソメ・砂糖・醤油で味付け）になります。
- * 鯖のメニューの日は、0・1・2歳児は鯖になります。
- * 12〜18か月食では、柿は誤嚥防止の観点から、りんごに変更し加熱して提供しています。
- * マヨネーズドレッシングとは、卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングの事です。
- * 完了期・給食は【さばのふし・いわしの煮干・そうだかつおのふし・かつおのふし】のだし汁を使用しています。
- * ★は、調理室の手作りおやつです。
- * 0歳児クラスは、午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べています。
- * 1・2歳児クラスは、午前おやつに牛乳を飲んでいます。
- * 年齢により、一部調理内容を変更する場合があります。
- * 仕入れにより、調理内容を変更する場合があります。
- * 農園で収穫する食材に応じて、調理内容を一部変更する場合があります。