



		献立名	材 料 名				kcal	蛋白
			力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする	調味料		
1	火	〈防災の日〉 おにぎり	米			塩	552	23.0
		豚汁	さつまい	豚肉 豆腐 味噌	大根 玉葱 人参 糸蒟蒻 青葱	和だし		
		〈おやつ〉 牛乳 焼きそば	焼きそば麺 油	豚肉 鰹節	キャベツ 青葱	ソース		
		鯖の竜田揚げ	片栗粉 油	さば	生姜	醤油		
2	水	ひじきと大豆の煮物	砂糖	ひじき 大豆 薄揚げ	人参 いんげん	醤油	606	25.4
		ほうれん草の納豆和え	砂糖	納豆 鰹節	ほうれん草 人参 えのき	醤油		
		キャベツと若布のみそ汁		若布 味噌	キャベツ	和だし		
		〈おやつ〉 牛乳 リンゴゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	リンゴジュース			
3	木	肉じゃが	砂糖 じゃが芋	豚もも	玉葱 人参 糸蒟蒻 いんげん	醤油	609	25.7
		厚揚げのケチャップ焼き	砂糖	厚揚げ	コーン	ケチャップ 醤油		
		ブロッコリーのサラダ	砂糖 油		ブロッコリー 人参 しめじ	醤油 酢		
		若布と卵の汁		若布 卵		醤油 和だし		
4	金	〈おやつ〉 牛乳 茶めしおにぎり	米	牛乳 塩昆布		塩 ほうじ茶	652	24.8
		鶏の照り焼き	砂糖	鶏肉		醤油		
		さつまいの甘煮	砂糖 さつまい			醤油		
		ほうれん草のおかか和え	砂糖	鰹節	ほうれん草 人参 えのき	醤油		
5	土	豆腐とあげのみそ汁		豆腐 薄揚げ 味噌		和だし	610	21.1
		〈おやつ〉 牛乳 お菓子		牛乳				
		彩りそうめん	そうめん 砂糖	豚肉 若布	人参 コーン 胡瓜	めんつゆ 醤油		
		南瓜の甘煮	砂糖		南瓜	醤油		
6	日	牛乳 お菓子		牛乳			610	27.5
		タラの西京焼き	砂糖	鱈 白みそ		醤油		
		高野の甘煮	砂糖	高野豆腐		醤油		
		ほうれん草と卵の浸し	砂糖	卵	ほうれん草 人参 コーン	醤油		
7	月	白菜とわかめの汁		若布	白菜	和だし 醤油	689	25.6
		〈おやつ〉 牛乳 ココアサンド	食パン 砂糖 バター	牛乳		ミルクココア		
		バーベキューチキン	砂糖	鶏肉		ケチャップ		
		スパゲティサラダ	スパゲティ マヨネーズ	ツナ	胡瓜 人参	ソース 醤油		
8	火	ピーマンと竹輪の甘辛炒め	砂糖	竹輪	ピーマン コーン	醤油	593	22.1
		玉葱としめじのみそ汁		味噌	玉葱 しめじ 青葱	和だし		
		〈おやつ〉 牛乳 お菓子		牛乳				
		揚げ餃子	餃子の皮 片栗粉 油	豚ミンチ	キャベツ ニラ	鶏がらだし 醤油		
9	水	カニカマと三つ葉の玉子焼き		卵 かにかまぼこ	三つ葉	白だし	571	20.5
		いんげんのツナマヨ和え	マヨネーズ	ツナ	いんげん 人参 コーン	コンソメ		
		えのきと小松菜のスープ			えのき 小松菜	鶏がらだし 醤油		
		〈おやつ〉 牛乳 フルーツジュースゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	フルーツジュース			
10	木	肉団子スープ	春雨	豚ミンチ 豆腐	白菜 玉葱 えのき 人参	鶏がらだし 醤油	587	22.1
		厚揚げの照り焼き	砂糖	厚揚げ	青梗菜	醤油		
		若布と胡瓜の酢の物	砂糖	若布	胡瓜	酢		
		〈おやつ〉 牛乳 黒糖蒸しパン	小麦粉 黒砂糖 油 ベーキングパウダー	牛乳 豆乳				
11	金	きのこご飯	米 砂糖	鶏肉	しめじ 椎茸 人参 舞茸	醤油	593	22.8
		小松菜のおかか和え	砂糖	鰹節	えのき エリンギ	醤油		
		若さきの竜田揚げ	片栗粉 油	わかさぎ	小松菜 人参 もやし	醤油		
		キャベツと玉葱のみそ汁		味噌	生姜	醤油		
12	土	〈おやつ〉 牛乳 ヨーグルトケーキ	ホットケーキミックス 砂糖 バター	牛乳 ヨーグルト 卵	キャベツ 玉葱 青葱	和だし	593	26.6
		ミートスパゲティ	スパゲティ オリーブ油	合ミンチ	玉葱 しめじ ピーマン 人参	コンソメ		
		じゃが芋とえのきのスープ	じゃが芋		トマト缶	ケチャップ		
		牛乳 お菓子		牛乳	えのき	コンソメ 醤油		
13	日	赤魚の煮付	砂糖	赤魚		醤油	603	26.4
		切干大根のサラダ	砂糖 油		切干大根 人参 胡瓜	醤油 酢		
		里芋の煮物	砂糖 里芋		枝豆	醤油		
		豆腐と若布のみそ汁		若布 豆腐 味噌		和だし		
14	月	〈おやつ〉 牛乳 フレンチトースト	食パン 砂糖	牛乳 卵			685	26.4
		チャブチェ	春雨 ごま油 砂糖	豚ミンチ 卵	玉葱 人参 ピーマン 椎茸	醤油		
		小松菜のおかか和え	砂糖	鰹節	小松菜 人参 もやし	醤油		
		がんもの煮物	砂糖	がんもどき		醤油		
15	火	青梗菜とえのきのスープ			青梗菜 えのき	鶏がらだし 醤油	610	21.1
		〈おやつ〉 牛乳 天かすおにぎり	米 天かす	牛乳 青のり		めんつゆ		

16	水	〈郷土料理 愛知県〉 味噌カツ	小麦粉 パン粉 油 砂糖	豚肉 赤味噌 卵		塩コショウ	630	26.2
		ゆでキャベツ			キャベツ			
		味噌おでん風	砂糖	竹輪 厚揚げ 味噌	大根	醤油		
		きしめんのすまし汁	きしめん 砂糖	若布 薄揚げ		和だし 醤油 塩		
		〈おやつ〉 牛乳 オレンジゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	オレンジジュース			
17	木	照り焼きハンバーグ	パン粉 砂糖	合ミンチ 豆腐 卵	玉ねぎ	醤油	571	23.1
		ほうれん草の浸し	砂糖 ごま		ほうれん草 人参 コーン	醤油		
		ひじきの炒り煮	砂糖	ひじき 薄揚げ	人参 糸蒟蒻	醤油		
		青梗菜としめじのスープ			チンゲン菜 しめじ	鶏がらだし 醤油		
		〈おやつ〉 牛乳 豆乳くずもち	砂糖 片栗粉	牛乳 豆乳 きな粉				
18	金	タコライス	米	合ミンチ	玉ねぎ 人参 トマト缶	ケチャップ ソース カレー粉	617	20.2
		さつま芋のオイル焼き	さつま芋 油			コンソメ		
		ブロッコリーのサラダ	砂糖 油		ブロッコリー 人参 コーン	酢 醤油		
		キャベツのスープ			キャベツ 青葱	コンソメ 醤油		
		〈おやつ〉 牛乳 お菓子		牛乳				
19	土	うたごまつり						
20	日	休日						
21	月	敬老の日						
22	火	国民の休日						
23	水	秋分の日						
24	木	鮭の幽庵焼き	砂糖	鮭		醤油	601	26.9
		金平ごぼう	砂糖	がんもどき	ごぼう 人参	醤油		
		ひじきとほうれん草の和え物	砂糖	ひじき	ほうれん草 人参	醤油		
		若布と切干大根のみそ汁		若布 味噌	切干大根	和だし		
		〈おやつ〉 牛乳 揚げパン	丸パン 砂糖 油	牛乳				
25	金	豚丼	米 砂糖	豚肉	玉葱 人参 糸蒟蒻 青葱	醤油	607	26.0
		わかさぎの磯辺揚げ	片栗粉 油	わかさぎ 青のり		コンソメ		
		ブロッコリーのごま和え	砂糖 ごま		ブロッコリー 人参 しめじ	醤油		
		キャベツとえのきの汁			キャベツ えのき 青ねぎ	和だし 醤油		
		〈おやつ〉 牛乳 お月見クッキー	小麦粉 バター 砂糖	牛乳 卵				
26	土	和風スパゲティ	スパゲティ バター 砂糖	豚肉	玉葱 しめじ 椎茸 キャベツ	コンソメ 醤油	527	23.2
		野菜スープ			ほうれん草 人参 もやし	鶏がらだし 醤油		
		〈おやつ〉 牛乳 お菓子		牛乳				
27	日	休日						
28	月	カレーの煮付け	砂糖	カレー		醤油	617	29.9
		ほうれん草の納豆和え		納豆 鰹節	ほうれん草 人参 しめじ	醤油		
		高野豆腐の玉子とじ	砂糖	高野豆腐 卵		醤油		
		玉葱と豆腐のすまし汁		豆腐	玉ねぎ 青ねぎ	和だし 醤油		
		〈おやつ〉 牛乳 コントースト	食パン マヨネーズ	牛乳	コーン			
29	火	きのこのカレー	米 じゃが芋 さつま芋	豚ミンチ	玉葱 しめじ エリンギ 舞茸 人参	カレールウ	648	20.1
		ブロッコリーとみかんのサラダ	砂糖 油		ブロッコリー 人参 コーン みかん缶	醤油 酢		
		〈おやつ〉 牛乳 お菓子		牛乳				
30	水	鶏の唐揚げ	片栗粉 油	鶏肉		醤油	576	21.6
		人参しりしり	砂糖 ごま	ツナ 卵	人参	醤油		
		ポテトフライ	油 じゃが芋			塩		
		キャベツと玉葱のみそ汁		味噌	キャベツ 玉葱 青葱	和だし		
		〈おやつ〉 牛乳 カルピスゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー カルピス				

※今月は季節の食材・新しい食材として「かぼちゃ・なし・エリンギ・舞茸・椎茸・しめじ・えのき・三つ葉」を使用しています。

☆季節の果物

なし・オレンジ・バナナなど

☆延長保育のおやつ

月・金・土……お菓子

火・水・木……おにぎり

木……月1回菓子パン

※料理により、みりん、料理酒を少量使用しています。

※イナアガーは、海藻を原料とする植物性ゼリーの素です。

※和だしは、昆布・かつお節・いりこを使用しています。

※園では、さまざまな食材を使って食事を提供しているため、初めて食べる食材が出てくる場合があります。
アレルギー等でご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、
様子をみて頂きますよう、よろしくお願い致します。

