



献立だより



日	曜		献立名	8大アレルギー物質	食 品 名			栄 養 量	
				卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
1	金	昼食	ほうれん草とベーコンのクリームシチュー ジョアストロベリー	小麦 卵 乳	スパゲッティ マーガリン	ベーコン 牛乳 ジョア	ほうれん草 玉葱 しめじ	エネルギー	599(500)
		間食	ココア蒸しパン 牛乳	卵 小麦 乳	ホットケーキ マーガリン	卵 牛乳 ヨーグルト 牛乳		タンパク質	23.9(21.5)
								脂質	19.4(17.0)
								塩分	1.8(1.6)
2	土	昼食	スリーデーマーチ					エネルギー	
		間食						タンパク質	
								脂質	
								塩分	
4	月	昼食	振替休日					エネルギー	
		間食						タンパク質	
								脂質	
								塩分	
5	火	昼食	ご飯 スパニッシュオムレツ ツナとマカロニのサラダ オレンジ わかめスープ	卵 乳 小麦 卵 小麦	ご飯 マーガリン じゃが芋 シェルマカロニ マヨネーズ	卵 牛乳 ベーコン チーズ ツナ	三食ピーマン 玉葱 ブロッコリー 胡瓜 玉葱 オレンジ コーン	エネルギー	565(470)
		間食	ふかし芋 牛乳	乳	さつま芋	牛乳		タンパク質	18.3(15.6)
								脂質	18.4(15.9)
								塩分	1.7(2.4)
6	水	昼食	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ りんご 豆乳スープ	小麦 乳 卵	ロールパン マーマレードジャム サラダ油 サラダ油 砂糖	鶏もも肉	玉葱 トマト キャベツ 人参 コーン りんご 南瓜 青梗菜	エネルギー	600(515)
		間食	人参ボンデージュ 牛乳	乳 乳	米粉 油	パルメザンチーズ 牛乳	じゃが芋 人参	タンパク質	22.4(20.3)
								脂質	26.7(23.6)
								塩分	1.8(1.5)
7	木	昼食	ご飯 鶏のカレーニエル ジャーマンポテト 梨 味噌汁	小麦 卵	ご飯 小麦粉 マーガリン じゃが芋 サラダ油	鶏ベーコン	ブロッコリー トマト 玉葱 梨 キャベツ	エネルギー	546(496)
		間食	かぼちゃあべかわ 牛乳	乳	砂糖	きな粉 牛乳	南瓜	タンパク質	17.0(17.0)
								脂質	20.3(21.0)
								塩分	1.6(1.5)
8	金	昼食	ソース焼きそば ヨーグルト	小麦 乳	中華麺 サラダ油	豚肉 ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸	エネルギー	576(525)
		間食	米粉の豆腐ドーナツ 牛乳	乳	米粉 砂糖 マーガリン 油 粉糖	絹ごし豆腐 牛乳		タンパク質	21.0(20.1)
								脂質	15.0(15.1)
								塩分	1.4(1.1)
9	土	昼食	保育参観					エネルギー	
		間食						タンパク質	
								脂質	
								塩分	
11	月	昼食	鶏そぼろ丼 ツナサラダ フルーツヨーグルト 味噌汁	卵 乳	ご飯 砂糖 マヨネーズ 砂糖	鶏ひき肉 ツナ缶 ヨーグルト	ほうれん草 キャベツ コーン 人参 洋ナシ 黄桃 みかん缶 大根 ねぎ	エネルギー	564(514)
		間食	ルマンド ホワイトロリータ 牛乳	卵 小麦 乳	ルマンド ホワイトロリータ	牛乳		タンパク質	19.7(18.2)
								脂質	19.5(18.9)
								塩分	1.7(1.5)
12	火	昼食	ご飯 肉団子のもち米蒸し 春雨の中華和え オレンジ 中華スープ	卵	ご飯 ごま油 もち米 春雨 ドレッシング	豚ひき肉 鶏卵	玉葱 生姜 サニーレタス 胡瓜 人参 オレンジ 玉葱 わかめ	エネルギー	572(521)
		間食	青のりせんべい おかき 牛乳	乳	青のりせんべい おかき	牛乳		タンパク質	17.6(16.4)
								脂質	20.3(20.3)
								塩分	1.5(1.4)
13	水	昼食	ツナサンド ジャムサンド ロールキャベツのトマト煮込み ほうれん草のソテー バナナ コーンスープ	卵 小麦 乳 卵 小麦 乳	ツナサンド ジャムサンド マーガリン	ツナ ロールキャベツ 牛乳	トマト缶 ブロッコリー ほうれん草 バナナ	エネルギー	560(458)
		間食	サイコロきな粉 牛乳	乳	油 砂糖	高野豆腐 豆乳 きな粉		タンパク質	22.1(18.9)
								脂質	20.6(18.5)
								塩分	3.5(2.5)
14	木	昼食	赤飯 キャベツメンチ ほうれん草とうとしらすの和え物 牛乳寒天 コンソメスープ	卵 小麦 乳	赤飯 油 パン粉 薄力粉 砂糖	豚ひき肉 卵 しらず 牛乳	玉葱 キャベツ レタス 人参 ほうれん草 みかん缶 寒天 人参 玉葱 バセリ	エネルギー	640(530)
		間食	チョコレートケーキ ※1 牛乳	卵 小麦 乳 牛乳	チョコレートケーキ	牛乳	いちご	タンパク質	21.9(19.2)
								脂質	24.6(20.7)
								塩分	2.0(1.6)
15	金	昼食	カレーうどん ヨーグルト	小麦 乳	うどん 砂糖	豚肉 油揚げ 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 長葱 ほうれん草 椎茸	エネルギー	562(484)
		間食	ツナコーンおにぎり 牛乳		ご飯	ツナ 昆布 あおのり 牛乳	コーン	タンパク質	22.8(20.0)
								脂質	18.6(17.6)
								塩分	2.4(1.8)
16	土	昼食						エネルギー	122.0
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			タンパク質	2.5
								脂質	1.2
								塩分	-

日	曜	曜 日	献立名	8大アレルギー物質	食 品 名			栄 養 量	
				卵、乳、小麦、大豆、かに、そば、落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
18	月	昼食	ご飯 回鍋肉 中華胡瓜 オレシジ ほうれん草と卵のスープ	卵	ご飯 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま油 砂糖	豚肩肉 味噌 絹ごし豆腐 卵 ベーコン	キャベツ ビーマン 玉葱 人参 胡瓜 オレシジ ほうれん草	エネルギー	558(524)
			エリーゼ ブランチュール 牛乳	卵 小麦	エリーゼ ブランチュール	牛乳		タンパク質	18.2(17.3)
		間食						脂質	23.1(22.9)
								塩分	1.2(1.1)
19	火	昼食	ご飯 松風焼き 大根サラダ バナナ ずまし汁	卵	ご飯 ごま油 砂糖	鶏むぎ肉 豆腐 卵 味噌	玉葱 生薑 小松菜 大根 人参 バナナ 玉葱	エネルギー	515(480)
				小麦	鮎			タンパク質	17.2(16.7)
		間食	重たべよ・黒棒	卵 乳	重たべよ 黒棒	牛乳		脂質	15.1(15.7)
								塩分	1.9(1.7)
20	水	昼食	ロールパン きのことさつま芋のシチュー 胡麻マヨ和え ヨーグルト(いちごソース)	卵 小麦 乳 小麦 乳 卵 乳	ロールパン さつま芋 油 マヨネーズ ごま 砂糖	鶏もも肉 カニカマ ヨーグルト	玉葱 しめじ ｵﾘｼﾞ 椎茸 ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ ブロッコリー コーン	エネルギー	595(513)
								タンパク質	20.0(18.4)
		間食	うどんかりんとう 牛乳	小麦 牛乳	うどん 油 砂糖	牛乳		脂質	27.2(24.3)
								塩分	2.2(1.9)
21	木	昼食	ふりかけご飯 白身魚の甘酢あん 大根のそぼろ煮 りんご 味噌汁		ご飯 油 砂糖 砂糖 油	メルルーサ 鶏むぎ肉 油揚げ 味噌	玉葱 人参 椎茸 ビーマン 大根 人参 絹さや 生薑 りんご もやし	エネルギー	559(527)
								タンパク質	18.0(14.7)
		間食	ルマンド ホワイトロリータ 牛乳	卵 小麦 乳	ルマンド ホワイトロリータ	牛乳		脂質	17.6(15.5)
								塩分	2.8(2.6)
22	金	昼食	けんちんうどん ヨーグルト	乳	うどん ごま油 里芋	豚肉 豆腐 ヨーグルト	糸こんに 大根 人参 牛蒡 青ネギ	エネルギー	504(464)
								タンパク質	20.8(20.1)
		間食	さつま芋とりんごの重ね煮 牛乳	乳	さつま芋 砂糖	牛乳	りんご レモン	脂質	12.5(13.1)
								塩分	1.6(1.4)
23	土	昼食	動物感謝の日					エネルギー	
								タンパク質	
		間食						脂質	
								塩分	
25	月	昼食	ハヤシライス ツナサラダ オレシジ コンソメスープ	小麦 乳	ご飯 じゃが芋 油 胡麻ドレッシング	豚肉 ツナ 豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 コーン オレシジ ほうれん草	エネルギー	564(498)
								タンパク質	18.8(16.6)
		間食	重たべよ 黒棒 牛乳	卵 乳	重たべよ 黒棒	牛乳		脂質	19.3(17.9)
								塩分	1.8(1.3)
26	火	昼食	ご飯 ひじきの豆腐ハンバーグ 大根サラダ 味噌汁	卵 小麦	ご飯 砂糖 パン粉 ごま油 砂糖	鶏むぎ肉 木綿豆腐 卵 ひじき 味噌	玉葱 サニーレタス 大根 人参 絹 小松菜 人参	エネルギー	536(487)
								タンパク質	18.7(16.8)
		間食	エリーゼ ブランチュール 牛乳	卵 小麦 乳	エリーゼ ブランチュール	牛乳		脂質	17.9(18.3)
								塩分	1.1(0.6)
27	水	昼食	ジャムサンド チキンとしめじのトマト煮 温野菜 りんご コンソメスープ	小麦	ジャムサンド 砂糖	鶏ムネ肉 ベーコン	玉葱 しめじ トマト缶 パセリ 人参 ブロッコリー りんご チンゲン菜	エネルギー	600(502)
								タンパク質	19.6(18.7)
		間食	キャラメルポテト 牛乳	乳 乳	さつま芋 油 砂糖 マーガリン			脂質	22.2(19.8)
								塩分	2.0(1.6)
28	木	昼食	さつま芋ご飯 ぶりの照り焼き 切り干し大根の炒め煮 フルーツ寒天 味噌汁		ご飯 さつま芋 ごま油 砂糖 砂糖	ぶり 油揚げ 寒天 わかめ 味噌	ほうれん草 切干し大根 人参 みかん缶 バイコン キウイ もやし	エネルギー	527(513)
								タンパク質	513(18.7)
		間食	青のりせんべい おかき 牛乳	乳	青のりせんべい おかき	牛乳		脂質	19.3(20.9)
								塩分	1.7(1.7)
29	金	昼食	味噌ラーメン ヨーグルト	卵 小麦 乳	中華麺 油 砂糖 ごま油	豚挽き肉 味噌 ヨーグルト	もやし きくらげ にら コーン	エネルギー	585(564)
								タンパク質	22.4(20.0)
		間食	バナナ 牛乳	乳		牛乳	バナナ	脂質	16.2(16.1)
								塩分	1.5(1.4)
30	土	昼食						エネルギー	122.0
								タンパク質	2.5
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			脂質	1.2
								塩分	-



木の葉が色づき始め、日ごとに秋の深まりを感じるようになってきました。これからは温かいものや冬野菜が美味しい季節になります。給食でも体の温まるメニューを取り入れています。

子どもの成長を祝う七五三

3歳と7歳の女の子と5歳の男の子が11月に成長と、福運を神社で祈願する伝統的な行事です。元気に大きくなった事を祝福してあげたいですね。

★14日はお祝いメニューです。



※1 あひる組、はと組はいちごのケーキです。

※仕入れ状況により、献立を変更する場合があります。

※献立に目を通し、食べたことのない食材がある場合給食前に必ずご家庭で食べてください。

※あひる組・はと組には午前中にも牛乳を提供します。

※()はあひる組・はと組の栄養量です。