



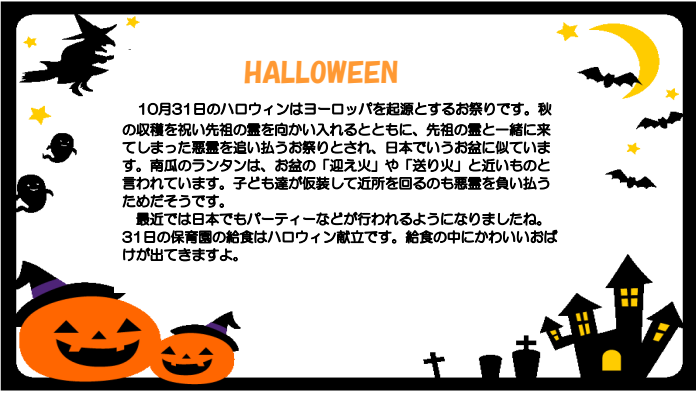
献立だより



日	曜	献立名	8大アレルギー物質 卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ	食 品 名			栄 養 量	
				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	水	昼食 じゃムサンド 鶏肉のマーマレード焼き コーンスローサラダ りんご 豆乳スープ	卵 小麦	じゃムサンド(ブームベリ-いちご) マーマレードじゃム サラダ油 サラダ油 砂糖	鶏もも肉	玉葱 トマト キャベツ 人蔘 コーン りんご 南瓜 青梗菜	エネルギー	594(481)
		間食 かぼちゃあべかわ	牛乳	砂糖	豆乳 味噌 きな粉 牛乳	かぼちゃ	タンパク質	24.0(19.7)
2	木	昼食 鯛のカレームニエル ジャーマンポテト ほうれん草と卵のスープ	小麦 卵 卵	ご飯 小麦粉 マーガリン じゃが芋 サラダ油	鯛 ベーコン	ブロッコリー 玉葱 ほうれん草 椎茸	エネルギー	586(526)
		間食 ルマンドホワイトロリータ◎ 牛乳	卵 小麦 牛乳	ルマンド ホワイトロリータ	牛乳		タンパク質	17.3(16.2)
3	金	昼食 ほうれん草とヨーグルト	小麦 卵 乳	スパゲッティ マーガリン	ベーコン 牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 玉葱 しめじ	エネルギー	571(472)
		間食 ココア無しパン 牛乳	卵 小麦 乳 牛乳	ココア無しパン マーガリン	卵 牛乳 ヨーグルト 牛乳		タンパク質	22.4(20.0)
4	土	昼食					エネルギー	122.0
		間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦 牛乳	あんぱん			タンパク質	2.5
6	月	昼食 ハヤシライス(牛) ツナサラダ フルーツカクテル コカコーラ(キャベツ・人蔘)	小麦 乳	ご飯 じゃが芋 油 胡麻ドレッシング 砂糖	豚肉 ツナ	玉ねぎ サニーレタス 人蔘 コーン 黄桃缶 洋ナシ缶 みかん缶 たまねぎ 人蔘 絹さや	エネルギー	562(510)
		間食 マシュマロ アルフォート◎ 牛乳	卵 小麦 牛乳	マシュマロ アルフォート	牛乳		タンパク質	17.8(16.8)
7	火	昼食 ごはん 麻婆豆腐 焼売 りんご 中華スープ	小麦 卵	ご飯 ごま油 砂糖 春雨	豆腐 豚挽肉 みそ 焼売	茄子 長ネギ 人蔘 にら りんご 絹さや 人蔘	エネルギー	562(489)
		間食 重たべよ 牛乳	卵 小麦 牛乳	重たべよ 黒糖	牛乳		タンパク質	19.3(17.1)
8	水	昼食 ロールパン チキングラタン ミモザサラダ オレング コンソメスープ	卵 小麦 小麦 卵	ロールパン マカロニ パン粉 サウザンドレッシング	鶏もも肉 牛乳 ミルクチーズ 牛乳 卵	玉ねぎ マカロニ パセリ粉 サニーレタス 胡瓜 人蔘 オレング ほうれん草	エネルギー	539(475)
		間食 コーンフレークスティック 牛乳	卵 小麦 牛乳	コーンフレーク マーガリン	絹ごし豆腐 牛乳		タンパク質	20.9(18.3)
9	木	昼食 鯛のねぎ味噌焼き 煮物 バナナ すまし汁		ご飯 砂糖 ごま油 じゃが芋 砂糖 鮎	鯛 味噌	アサツキ いんげん 人蔘 人蔘 玉葱 バナナ 三つ葉	エネルギー	537(482)
		間食 エリーゼブランチュール◎ 牛乳	卵 小麦 牛乳	エリーゼ ブランチュール	牛乳		タンパク質	22.9(20.7)
10	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 人蔘 長葱 ほうれん草 椎茸	エネルギー	536(484)
		間食 スイートポテト 牛乳	乳 卵 牛乳	さつま芋 砂糖 マーガリン	牛乳 卵 牛乳		タンパク質	20.7(18.6)
11	土	昼食					エネルギー	122.0
		間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵 牛乳	あんぱん			タンパク質	2.5
13	月	昼食 スポーツの日					エネルギー	122.0
		間食					タンパク質	2.5
14	火	昼食 ご飯 回鍋肉 中華胡瓜 オレング 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 人蔘 胡瓜 オレング ほうれん草	エネルギー	558(524)
		間食 せんべい・おかき 牛乳	乳	せんべい・おかき	牛乳		タンパク質	17.6(16.7)
15	水	昼食 ロールパン ハルカデミグラッセ(牛) グリーンサラダ りんご コンソメスープ(キャベツ・人蔘)	卵 小麦 乳 小麦 小麦	ロールパン パン粉 ドレッシング	合挽き肉 豚挽き肉 卵 牛乳	玉葱 ブロッコリー オレング 胡瓜 トマト 人蔘 コーン キャベツ 人蔘	エネルギー	549(486)
		間食 お麩のラスク 牛乳	小麦 乳	おつゆ麩 マーガリン	牛乳		タンパク質	21.6(19.8)
16	木	昼食 鯛のレモン焼き 南瓜サラダ バナナ 味噌汁(茄子・揚げ)	卵	ご飯 砂糖 油 マヨネーズ	鯛 油揚げ 味噌	レモン 生姜 長ねぎ キャベツ ゆかり 南瓜 胡瓜 バナナ 茄子	エネルギー	520(468)
		間食 マシュマロ アルフォート◎ 牛乳	卵 小麦 牛乳	マシュマロ アルフォート	牛乳		タンパク質	20.1(18.7)
17	金	昼食 焼うどん ジョアブルーベリー	小麦 乳	うどん ごま油	豚ばら肉 鯉節 ジョアブルーベリー	キャベツ 玉ねぎ 人蔘 もやし	エネルギー	547(5.9)
		間食 昆布とツナのおにぎり 牛乳	乳	ご飯	ツナ 昆布 牛乳		タンパク質	184(18.3)

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 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		
18	土	昼食						エネルギー	122.0
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 乳	あんぱん			タンパク質	2.5
								脂質	1.2
								塩分	-
		昼食	キーマカレー シルバーサラダ フルーツポンチ	小麦 卵	ご飯 米粉 サラダ油 はるさめ マヨネーズ サイダー㊟	豚ひき肉 大豆 ハム	玉葱 人参 トマト缶 胡瓜 人参 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	エネルギー	572(51.1)
		間食	せんべい・ノアール㊟ 牛乳	小麦 乳	せんべい ノアール 牛乳			タンパク質	18.6(17.6)
								脂質	22.6(21.5)
								塩分	1.2(1.2)
		昼食	ご飯 チキンとしめじのトマト煮 温野菜 りんご 味噌汁	小麦	ご飯 砂糖	鶏もも肉	玉葱 しめじ トマト缶 パセリ 人参 ブロッコリー りんご 小松菜 人参	エネルギー	536(50.6)
	火	間食	エリーゼ プランチュール 牛乳	卵 小麦 乳	エリーゼ プランチュール	味噌		タンパク質	16.0(18.3)
								脂質	17.1(19.3)
								塩分	1.3(1.3)
	水	昼食	ジャムサンド 大豆入りミートローフ パリパリサラダ オレング パンプキンスープ	小麦 小麦 乳	ジャムサンド (いちご・チョコ㊟) サラダ油 焼売の皮 サラダ油 ドレッシング パンプキンスープ	豚ひき肉 大豆	玉葱 ブロッコリー 大根 人参 きゅうり オレング	エネルギー	574(47.2)
		間食	ふかし芋 牛乳	乳	さつま芋	牛乳		タンパク質	21.9(19.1)
								脂質	19.9(17.6)
	木							塩分	2.3(1.7)
		昼食	菜飯 鰯の塩焼き ひじきの炒め煮 バナナ 味噌汁 (豆腐・花魁)		ご飯 油 砂糖 花魁	鰯 鰯節 ひじき 油揚げ 豆腐 味噌	菜飯の素 小松菜 人参 いんげん バナナ	エネルギー	586(50.9)
		間食	シルバーヌ・おかき 牛乳	卵 小麦 乳 乳	シルバーヌ㊟ おかき	牛乳		タンパク質	21.0(18.8)
								脂質	23.1(21.4)
								塩分	568(47.5)
		昼食	けんちんうどん ヨーグルト	小麦 ヨーグルト	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	568(47.5)
	金	間食	鬼まんじゅう 牛乳	小麦 乳	さつま芋 小麦粉 砂糖	牛乳		タンパク質	22.6(20.9)
								脂質	12.8(13.3)
								塩分	1.8(1.5)
	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	-
		昼食	ご飯 松風焼き さつま芋の胡麻煮 オレング 味噌汁 (わかし・もやし)	卵	粥 ごま さつま芋 砂糖 ごま	鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 味噌	玉葱 生薑 サニーレタス いんげん オレング キャベツ もやし	エネルギー	598(51.9)
		間食	ルマンド㊟ソフトサラダ 牛乳	小麦 乳、卵 乳	ルマンド ソフトサラダ	牛乳		タンパク質	18.2(17.4)
								脂質	17.1(16.4)
								塩分	1.6(1.3)
		昼食	ご飯 お花しゅうまい 春雨の中華和え バナナ 中華スープ	小麦 卵	ご飯 ごま油 しゅうまいの皮 春雨	豚ひき肉 錦糸卵	玉葱 生薑 サニーレタス 胡瓜 人参 バナナ 玉葱 わかめ	エネルギー	564(51.1)
	火	間食	エリーゼ プランチュール 牛乳	卵 小麦 乳	エリーゼ プランチュール	牛乳		タンパク質	17.7(16.8)
								脂質	19.7(19.1)
								塩分	1.2(1.2)
	水	昼食	ロールパン きのこさつま芋のシチュー 胡麻マヨ和え 柿	卵 小麦 乳 小麦 乳 卵	ロールパン さつま芋 油 マヨネーズ ごま	鶏もも肉 カニカマ	玉葱 しめじ 豆が 椎茸 グリルズ ブロッコリー コーン 柿	エネルギー	580(52.1)
		間食	野菜ブリッツ 牛乳	小麦 牛乳	小麦粉 砂糖 オリーブ油	牛乳	人参 パセリ乾	タンパク質	18.8(17.6)
								脂質	25.9(23.4)
	木							塩分	2.3(2.6)
		昼食	ふりかけご飯 白身魚の甘酢あん 南瓜の黒麹 りんご 味噌汁 (もやし・油揚げ)	卵	ご飯 油 砂糖 片栗粉 砂糖	メルルーサ 油揚げ 味噌	玉葱 人参 椎茸 ピーマン 南瓜 りんご もやし	エネルギー	526(50.9)
		間食	墨たべよ 黒柿 牛乳	卵 乳	墨食べよ 黒柿	牛乳		タンパク質	16.7(16.9)
								脂質	14.1(15.9)
								塩分	2.1(1.9)
		昼食	おはけパン ツナとマカロニのサラダ フルーツ寒天 コンソメスープ	小麦 乳、卵 小麦 卵	0-ｶﾞﾝ マｶﾛﾆ ｾﾂﾄ 油 マｶﾛﾆ マﾔﾈｰｽ 砂糖 黒蜜	卵 ベーコン チーズ ツナ アガー	レタス レーズン 胡瓜 玉葱 みかん缶 バイン缶 パナナ 人参 オクラ 玉葱	エネルギー	554(52.6)
	金	間食	南瓜ロールパイ 牛乳	乳、小麦 卵 乳	パイ生地 砂糖 マシュマロ	牛乳	南瓜	タンパク質	15.0(15.2)
								脂質	26.8(26.3)
								塩分	1.7(1.6)

10月に入り秋の味覚がたくさん楽しめる季節になりました。保育園でもきのこやさつま芋、南瓜、りんご、秋鮭など旬の食材を使ったメニューを提供しています。栄養バランスにも配慮し、子どもたちが笑顔になれる給食作りを心がけています。



※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2回以上食べてください。

アレルギー反応が出た場合、必ず園に報告し、お医者様へ受診の上診断書の提出をお願いいたします。

※仕入れ状況により、献立を変更する場合があります。

※あひる組・はと組には午前中にも牛乳を提供します。

※あひる組・はと組にはチョコレートは提供していません。その他の食材も、3歳未満児に適したものに変更して提供しております。

※（ ）はあひる組・はと組の栄養量です。 ◎は3歳以下は別の物に変更