

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 火	ひじきご飯 味噌汁 豚肉のステーキソースかけ キャベツの中華風サラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 麦茶 りんごケーキ バナナ 麦茶	牛乳・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・ふたロース・ヨーグルト・鶏卵	菓子・精白米・調合油・三温糖・釜焼きふ・いりごま・ごま油・薄力粉・有塩バター	にんじん・乾しいたけ・乾ひじき・えのきたけ・こねぎ・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・きざみのり・りんご缶詰
2 水	バターロールパン 野菜スープ さつまいものコロッケ 茹でキャベツ マカロニソテー オレングゼリー	バナナ 麦茶 麦茶 塩昆布とゴマのおにぎり ヨーグルト 麦茶	鶏ひき肉・鶏卵	バターロールパン・さつまいも・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・マカロニ・オレングゼリー・精白米・いりごま	バナナ・たまねぎ・りょくとうもやし・にんじん・チンゲンサイ・乾しいたけ・キャベツ・青ピーマン・トマトケチャップ・塩昆布
3 木	ふりかけご飯 味噌汁 鯖の甘辛煮 マカロニの金平 茹で人参 柿 (0.1歳児りんご)	牛乳 かぼちゃパン ジュース 菓子	ヨーグルト・みそ・削り節・煮干し・さば・牛乳	精白米・三温糖・マロニー・ごま油・かぼちゃパン	だいこん・たまねぎ・塩わかめ・しょうが・ごぼう・にんじん・青ピーマン・かき (0.1歳児りんご)
4 金	かき玉スープ ヤンニョムチキン風 スパゲッティサラダ ほうれん草のソテー バナナ	麦茶 菓子 ジュース 菓子	鶏卵・若鶏もも皮なし・ロースハム	菓子・精白米・片栗粉・ごま油・調合油・三温糖・いりごま・スパゲティ・マヨネーズ・有塩バター・薄力粉	りんごジュース・たまねぎ・トマトケチャップ・にんにく・きゅうり・にんじん・ほうれん草・りょくとうもやし・冷凍コーン・バナナ・コーン缶詰クリーム・にら
5 土	焼きそば 韓国風スープ 南瓜の甘煮 フルーツヨーグルト	麦茶 おにぎり 牛乳 菓子	牛乳・ふたロース・ヨーグルト	菓子・蒸し中華めん・調合油・いりごま・ごま油・三温糖・精白米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・あおのり・塩わかめ・くりかぼちゃ・みかん缶詰
7 月	麻婆丼 オニオンスープ きゃべつとハムのサラダ 柿 (0.1歳児りんご)	麦茶 ★スイートポテト クランブル ヨーグルト 麦茶	牛乳・木綿豆腐・ふたひき肉・みそ・ロースハム	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・すりごま・マヨドレ・さつまいも・有塩バター・薄力粉	長ねぎ・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・キャベツ・りょくとうもやし・かき (0.1歳児りんご)
8 火	三色ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き もやしとほうれん草の胡麻あえ バナナ	ヨーグルト 麦茶 ジュース クリームパンネ バナナ 麦茶	ヨーグルト・鶏ひき肉・鶏卵・みそ・煮干し・削り節・さけ・ベーコン・生クリーム・バルメザンチーズ	精白米・三温糖・調合油・じゃがいも・すりごま・ペネネ・オリーブ油	にんじん・さやいんげん・たまねぎ・みずな・りょくとうもやし・ほうれん草・バナナ・ぶなしめじ・エリンギ・パセリ・りんごジュース
9 水	レーズンパン(乳:牛乳パン) 南瓜のクリームスープ 鶏のコンフレーク焼き 人参グラッセ 茹でフロッコリー ヨーグルト	バナナ 麦茶 麦茶 中華おこわ ジュース 菓子	牛乳・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・ふたロース	レーズンパン(乳:牛乳パン)・片栗粉・マヨドレ・コンフレーク・有塩バター・三温糖・マヨネーズ・精白米・ごま油	バナナ・冷凍くりかぼちゃ・たまねぎ・パセリ・しょうが・にんにく・にんじん・フロッコリー・ゆでたけのこ・乾しいたけ
10 木	ご飯 味噌汁 生姜やき マカロニサラダ きゃべつのおかかあえ ピーチゼリー	麦茶 きなこパン 牛乳 菓子	木綿豆腐・みそ・煮干し・削り節・ふたロース・ロースハム・きな粉	菓子・精白米・調合油・マカロニ・マヨネーズ・ピーチゼリー・ロールパン・三温糖	りんごジュース・えのきたけ・ごまつな・しょうが・きゅうり・にんじん・キャベツ
11 金	青菜ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ポテトフライ 煮付け スティック野菜 ミートソーススパゲティ 若布スープ コーンサラダ ゼリー	ジュース 麦茶 おかめうどん 牛乳 菓子	牛乳・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・さつまいも揚げ・蒸しかまぼこ	菓子・精白米・釜焼きふ・片栗粉・調合油・フライドポテト・三温糖・マヨネーズ・ゆでうどん	たまねぎ・塩わかめ・しょうが・にんにく・だいこん・にんじん・きゅうり・りんごジュース・ほうれん草・長ねぎ・乾しいたけ
12 土	バターロールパン コンソメスープ サーモンフライ さつまいものレモン煮 茹でフロッコリー ヨーグルト	牛乳 菓子 牛乳 のりチーズサンド ヨーグルト 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・ふたひき肉・バルメザンチーズ・スライスチーズ	菓子・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・ゼリー・食パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・セロリー・にんにく・ホールトマト・トマトケチャップ・塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・きざみのり
15 火	ご飯 味噌汁 鶏つくねの照り焼き スパゲッティサラダ 煮豆 みかん	麦茶 にらもやしラーメン バナナ 麦茶	ヨーグルト・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・鶏ひき肉・鶏卵・プロセスチーズ・うずら豆・ふたロース	精白米・片栗粉・調合油・三温糖・スパゲティ・オリーブ油・生中華めん	キャベツ・塩わかめ・長ねぎ・しょうが・きゅうり・みかん・にら・りょくとうもやし
16 水	バターロールパン コンソメスープ サーモンフライ さつまいものレモン煮 茹でフロッコリー ヨーグルト	バナナ 麦茶 麦茶 鶏ごぼうごはん	さけ・鶏卵・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	バターロールパン・薄力粉・パン粉・調合油・さつまいも・三温糖・マヨネーズ・精白米	バナナ・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・レモン果汁・フロッコリー・ごぼう

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (β胡萝卜素量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	510	19.4	15.3	192	1.8	161	0.32	0.34	34	4.5	2.0
幼児	597	22.5	18.6	168	2.3	193	0.38	0.33	41	5.7	2.5

※おやつの上段は、乳児のおやつです。
 ※乳児のマヨネーズは、卵のっていないものを使用しています。
 ※材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。
 ※★は新メニューです。

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17 木	豚肉のうま煮丼 にら玉スープ バンサンスー ぶどうゼリー	ジュース 菓子	ふたローズ・鶏卵・ローズハム・牛乳	菓子・精白米・調合油・ごま油・三温糖・片栗粉・はるさめ・ぶどうゼリー・じゃがいも・有塩バター	りんごジュース・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ぶなしめじ・えのきたけ・チンゲンサイ・にんにく・にら・きゅうり
18 金	青菜御飯 味噌汁 干草焼き かぶの甘酢 チャプチェ バナナ	牛乳 菓子	牛乳・絹ごし豆腐・みそ・煮干し・削り節・鶏卵・鶏ひき肉・ふたローズ・ベーコン・プロセスチーズ	菓子・精白米・調合油・三温糖・マロニー・ごま油・食パン	なめこ・長ねぎ・にんじん・切りみつば・乾しいたけ・かぶ・きゅうり・黄ピーマン・赤ピーマン・りょくとうもやし・バナナ・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ
19 土	豚汁うどん じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ふたローズ・油揚げ・みそ・削り節・鶏ひき肉・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・ゆでうどん・調合油・じゃがいも・三温糖・精白米	にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・ごぼう・はくさい・たまねぎ
21 月	チキントマトカレー 五目スープ ツナサラダ りんご	牛乳 菓子	牛乳・若鶏もも皮なし・まぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ	菓子・精白米・有塩バター・調合油・薄力粉・三温糖	ホールトマト・たまねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・キャベツ・きゅうり・りんご
22 火	わかめご飯 味噌汁 かじきまぐろの甘酢焼き ポテトサラダ 茹でフロッコリー みかん	牛乳 菓子	ヨーグルト・生揚げ・みそ・煮干し・削り節・めかじき・ローズハム・若鶏もも皮なし	精白米・片栗粉・三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・そらめん・調合油	たまねぎ・こまつな・きゅうり・にんじん・フロッコリー・みかん・乾しいたけ・長ねぎ・ほうれんそう
23 水	牛乳パン ジュリエンスープ ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー 人参の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子	鶏ひき肉・ふたひき肉・ベーコン・ヨーグルト・納豆	牛乳パン・パン粉・調合油・三温糖・精白米・ごま油	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・トマトケチャップ・ほうれんそう・冷凍コーン・こねぎ
24 木	お赤飯 潮汁 ヒレカツ 茹で野菜 根菜の煮物 スパゲッティソテー	みかん ジュース 菓子	ささげ・たら・木綿豆腐・削り節・ふたヒシ・鶏卵・さつま揚げ	菓子・精白米・いりごま・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・三温糖・スバゲティ・ショートケーキ	りんごジュース・長ねぎ・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・ごぼう・れんこん・生しいたけ・さやいんげん・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・みかん・黄桃缶
25 金	ご飯 すまし汁 鶏肉のみそからめ 根菜サラダ 胡瓜の即席漬け バナナ	牛乳 菓子	牛乳・木綿豆腐・削り節・若鶏もも皮なし・みそ・フランクフルトソーセージ・鶏卵	菓子・精白米・三温糖・いりごま・マヨネーズ・薄力粉・調合油	えのきたけ・ほうれんそう・長ねぎ・まこんぶ・れんこん・にんじん・かぶ・かぶの葉・きゅうり・バナナ・トマトケチャップ
26 土	ピピン丼 白菜スープ フロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ふたひき肉・なると・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・調合油・三温糖・ごま油・いりごま・食パン・マヨネーズ	にんにく・しょうが・りょくとうもやし・にんじん・ほうれんそう・冷凍コーン・はくさい・長ねぎ・フロッコリー・キャベツ・きゅうり
28 月	ご飯 味噌汁 さんまの蒲焼 蒸し野菜 のり バナナ	牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・さんま・ベーコン	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・スバゲティ・オリーブ油	だいこん・みずな・しょうが・くりかぼちゃ・ほうれんそう・えのきたけ・にんじん・きざみのり・バナナ・たまねぎ・エリンギ・こまつな
29 火	フルコギ丼 コンスープ オリエンタルサラダ りんごゼリー	牛乳 菓子	ヨーグルト・ふたローズ・若鶏ささ身・牛乳	精白米・調合油・三温糖・ごま油・片栗粉・コーンフレーク・りんごゼリー・食パン・有塩バター・グラニュー糖	にんにく・たまねぎ・ごぼう・にんじん・にら・冷凍コーン・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり
30 水	牛乳パン ポテトスープ 鶏肉のマーマレード焼き 焼き豚サラダ 茹で人参 ヨーグルト	牛乳 菓子	ベーコン・若鶏もも皮なし・焼き豚・ヨーグルト	牛乳パン・じゃがいも・三温糖・マヨネーズ・精白米・ごま油	バナナ・にんじん・たまねぎ・パセリ・マーマレード・キャベツ・きゅうり
31 木	ふりかけご飯 味噌汁 はんぺんの磯辺揚げ 平手 金粉吹き みかん	ジュース 菓子	みそ・削り節・煮干し・はんぺん・鶏卵・牛乳	菓子・精白米・天ぷら粉・調合油・三温糖・いりごま・じゃがいも・薄力粉・有塩バター	りんごジュース・はくさい・えのきたけ・こねぎ・あおのり・ごぼう・にんじん・パセリ・みかん・くりかぼちゃ

栄養たっぷりキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。