

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	
					あか		黄		みどり
					(体をつくる・血や肉になる)		(力や体温のもとになる)		(体の調子を整える)
1	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 切り干し大根の煮物	オレンジ	ミルクもち 牛乳	みそ、とうふ、ペにぎげ、ちくわ、きなこ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、バター、かたくりこ、ビスケット	たまねぎ、こまつな、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、オレンジ	615(581) 23.2(21.6) 14(16) 1.6(1.2)
2	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん キャベツハンバーグ バナナ		カステラ 牛乳	たまご、ぶたひきにく、とりひきにく、ぎゅうにゅう	うどん、パンこ、さらだあぶら、バター、かすてら、ビスケット	しいたけ、にんじん、はくさい、たまねぎ、キャベツ、バナナ	603(593) 23.1(21.7) 16.5(18) 2.6(2.1)
4	月	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 れんこんのつくね揚げ ひじきのサラダ	ミニゼリー	きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、とりひきにく、らんおう、ローズハム、きなこ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、かたくりこ、さらだあぶら、こまつ、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、れんこん、きしいたけ、コーン、にんじん、さやえんどう、ひじき	630(587) 20.5(19.2) 20.3(21) 1.8(1.4)
5	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 豆乳スープ スペイン風オムレツ バナナ		フレンチトースト 牛乳	ベーコン、とうにゅう、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご	マカロニスパゲッティ、バター、さとう、しょくぼん、ビスケット	さきのり、ほうれんそう、しめじ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、バナナ	773(728) 30.8(27.6) 28.2(27.2) 2.9(2.2)
6	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 フロッキーの塩炒め オレンジ		かぼちゃの蒸しパン 牛乳	あぶらあげ、とりひきにく、みそ、とうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、こまあぶら、さらだあぶら、さとう、こむぎこ、ビスケット	にんじん、まいたけ、長ねぎ、しめじ、だいこん、プロッコリー、コーン、オレンジ、かぼちゃ	570(544) 18.5(17.8) 20.4(21.3) 1.5(1.3)
7	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ハンバーグ ポテトのチーズ焼き	バナナ	セサミクッキー 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、チーズ	ロールパン、さとう、パンこ、バター、じゃがいも、こまつ、こむぎこ、ビスケット	さいいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ	677(671) 24.7(23.5) 27.2(27) 2.6(2.3)
8	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 カレーの煮つけ 油揚げの五目煮	りんご	ジャムサンド (イチゴジャム) 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、あぶらあげ、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、じゃがいも、いちごジャム、しょくぼん、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじん、きしいたけ、りんご	553(524) 21.9(20.3) 10.3(13) 2.2(1.8)
9	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ バナナ		ドーナツ 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、ドーナツ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さいいんげん、プロッコリー、ひじき、バナナ	811(799) 28.8(26.7) 23.8(25.5) 1.7(1.4)
11	月	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐入りチキンナゲット もやしのサラダ	ミニゼリー	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、チーズ、とりひきにく、こうやどうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ごはん、かたくりこ、オリーブ油、さとう、こまあぶら、ゼリー、ビスケット	たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	577(544) 25.2(23.1) 20.1(21) 1.6(1.2)
12	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ		かぼちゃのマフィン 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、たまご、ぎゅうにゅう	うどん、さつまいも、バター、さとう、こむぎこ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、バナナ、かぼちゃ	723(688) 26(24.2) 17.7(18.9) 3.2(2.7)
13	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》		バームクーヘン 牛乳	ぎゅうにゅう、たまご	バター、こむぎこ、こーんすたーち、さとう、ビスケット		254(287) 8.2(9.5) 12(14.3) 0.4(0.3)
14	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン レタスのスープ チキンのマレド煮 コールスローサラダ	バナナ	レーズンとくるみのクッキー 牛乳	たまご、とりもも、ローズハム、ぎゅうにゅう	ロールパン、こまあぶら、こまつ、マレド煮、マヨネーズ、ドレッシング、さとう、こむぎこ、くるみ、バター、ビスケット	レタス、わかめ、きゅうり、にんじん、キャベツ、バナナ、レーズン	639(640) 22.5(21.9) 24.3(24.8) 1.6(1.3)
15	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き ひじき煮	オレンジ	ヨーグルトケーキ 牛乳	みそ、とうふ、ペにぎげ、ちくわ、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、さとう、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	たまねぎ、こまつな、トマト、ハセリ(葉)、しいたけ、にんじん、ひじき、オレンジ、レモン	540(521) 25.9(23.8) 15.7(17.3) 1.5(1.3)
16	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 マゼンダんサラダ バナナ		菓子パン 牛乳	たまご、とりひきにく、みそ、とうふ、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、じゃがいも、マヨネーズ、ジャムパン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、トマト、バナナ	698(669) 21.9(20.9) 18.7(19.8) 1.5(1.1)
18	月		《敬老の日》						0(0) 0(0) 0(0) 0(0)
19	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ		マカロニきなこ 牛乳	ぎゅうにゅう、ローズハム、とうふ、きなこ	マカロニスパゲッティ、さとう、バター、マヨネーズ、こまつ、ビスケット	ピーマン、たまねぎ、しいたけ、だいこん、にんじん、トウモロコシ、きゅうり、きりぼしだいこん、バナナ	550(549) 16.8(16.7) 15.7(17.3) 3.2(2.7)
20	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 大根汁 インディアンサラダ オレンジ		おからのソフトクッキー 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたにく、だいちたんばく、ちくわ、おから、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さらだあぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、だいこん、長ねぎ、きゅうり、オレンジ	587(558) 21.9(20.5) 13.6(15.8) 2(1.8)
21	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン 鶏肉のトマト煮 ジュリアンスープ バナナ		ホットケーキ 牛乳	とりもも、ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご	ロールパン、オリーブ油、じゃがいも、いちごジャム、ホットケーキミックス、ビスケット	トマト缶、ピーマン、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、マッシュルーム、バナナ	680(672) 25.2(23.9) 24.6(24.9) 3(2.6)
22	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 三色ナムル	りんご	コーンフ레이크クッキー 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こまつ、コーンフ레이크、こむぎこ、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、もやし、りんご	589(553) 21.1(19.7) 13.3(15.3) 1.9(1.5)
23	土		《秋分の日》						0(0) 0(0) 0(0) 0(0)
25	月	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え	ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、こまあぶら、さとう、こまつ、ゼリー、バター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、ほうれんそう、えのきたけ	567(537) 20.9(19.8) 19.9(20.6) 1.4(1.2)
26	火	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げと白菜のとろみ炒め バナナ		フルーツ寒天ゼリー 牛乳	ローズハム、たまご、あつあげ、ぎゅうにゅう	そうめん、かたくりこ、さらだあぶら、さとう、ビスケット	きゅうり、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、はくさい、バナナ、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	684(656) 21.5(20.2) 15.7(17.3) 4.2(3.2)
27	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト		お好み焼 牛乳	ぎゅうにゅう、ローズハム、たまご、鉄分入りヨーグルト、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、ドレッシング、はるさめ、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ミニトマト、キャベツ	613(589) 17.5(17.2) 15.1(17) 2.2(1.8)
28	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ		あんだんご 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ローズハム、あずき	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃがいも、マカロニスパゲッティ、マヨネーズ、でんぷん、ビスケット	さいいんげん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、バナナ	607(616) 15.5(16.2) 16.8(18.7) 1.3(1.1)
29	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たらの煮つけ キャベツの煮びたし	オレンジ	りんごと サツマイモのケーキ 牛乳	みそ、とうふ、たら、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、さとう、さつまいも、さらだあぶら、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、しいたけ、オレンジ、りんご	610(574) 27.4(24.9) 12.6(14.9) 2.8(2.3)
30	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 豆腐とわかめのスープ 鶏つくねバーグ バナナ		リンゴゼリー 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、とうふ、みそ、とりひきにく、ぎゅうにゅう	こまあぶら、ごはん、かたくりこ、マヨネーズ、さとう、りんごジュース、ビスケット	こねぎ、にんじん、わかめ、えのきたけ、長ねぎ、バナナ、かんてん	640(620) 28.6(26) 17.2(18.7) 1.5(1.2)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。
 ※また、午前中のおやつはビスケットには卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。
 ※新メニューです。楽しみにしててくださいね！

