

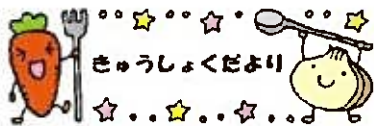
日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	き	みどり	
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
1	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たらの煮つけ ひじき煮 りんご	おからの ソフトクッキー 牛乳	みそ、とうふ、たら、ちくわ、 おから、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、ビ スケット	たまねぎ、こまつな、しいた け、にんじん、ひじき、りん ご	566(536) 27.3(24.7) 9.3(12.1) 2(1.7)
2	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ミートボール プリン	カステラ 牛乳	とりひきにく、たまご、ミート ボール、ぎゅうにゅう	ごはん、プリン、かすてら、 ビスケット	にんじん、たまねぎ、さや いんげん、ブロッコリー	646(633) 22.8(22.2) 22.1(24.5) 1.4(1.3)
4	月	《文化の日振替休日》						
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	フルーツ 寒天ゼリー 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、パ ター、さとう、ビスケット	やきのり、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、パインアップルかん、み かんかん、かんてん	687(660) 26.5(24.1) 25.2(24.8) 2.6(2)
6	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め 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、ごまあぶら、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、ブ ロッコリー、コーン、オレン ジ、かぼちゃ	571(544) 18.2(17.6) 20.6(21.4) 1.5(1.3)
7	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ チキンのマメレード煮 りんごサラダ バナナ	くるみの クッキー 牛乳	ベーコン、とりもも、たま ご、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、マ マレードジャム、ごまあぶ ら、さとう、こむぎこ、くる み、バター、ビスケット	ほうれんそう、たまねぎ、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、にんじん、りん ご、バナナ	736(717) 24.7(23.5) 32.1(30.9) 2.4(2.1)
8	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 ミニゼリー	ミルクもち 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、ち くわ、きなこ、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、さと う、ゼリー、かたくりこ、ビス ケット	たまねぎ、こまつな、トマ ト、パセリ(葉)、しいたけ、 にんじん、きりぼしだいこん	640(596) 26.4(24) 16.8(18.1) 1.3(1.1)
9	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 乳酸菌飲料	バームクーヘン 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、パ ター、にゅうさんきんいんりょう、こむ ぎこ、コーンすたーち、さとう、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	584(552) 22.5(21.1) 22.3(22.6) 2.8(2.2)
11	月	ビスケット 牛乳	強化米 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、ロースハム、きな こ、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、かたくりこ、 さらだあぶら、ごま、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、干しいたけ、コー ン、にんじん、さやえん どう、ひじき	642(596) 19.6(18.6) 21.2(21.8) 1.7(1.4)
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	フレンチトースト 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりも も、ぎゅうにゅう、たまご	うどん、さつまいも、パ ター、さとう、しょくぱん、ビ スケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、 にんじん、バナナ	711(680) 26.6(24.6) 15.9(17.6) 3.2(2.6)
13	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》		ドーナツ 牛乳	ぎゅうにゅう	ドーナツ、ビスケット	 289(353) 8.6(10.5) 11.6(15.2) 0.4(0.4)
14	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン 冬瓜と卵のスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	ホットケーキ 牛乳	たまご、とりもも、ぎゅう にゅう	ロールパン、オリーブゆ、 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	しろり、トマト缶、ヒーマ ン、にんじん、たまねぎ、パ ナナ	650(650) 26.3(24.9) 22.9(23.6) 1.6(1.4)
15	金	ビスケット 牛乳	おにぎりバイキング 味噌汁 さけのムニエル キャベツのごまあえ お楽しみデザート♪	デザート バイキング 牛乳	べにざけ、みそ、とうふ、あ ぶらあげ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、 バター、ごま、せんべい、オ レンジジュース、ビスケット	やきのり、たまねぎ、だい こん、キャベツ、にんじん、 みかんかん、かんてん	539(516) 25.6(23.7) 13.3(15.5) 4(3.2)
16	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 フレンチサラダ ヨーグルト	菓子パン 牛乳	たまご、とりひきにく、み そ、とうふ、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、さらだあぶ ら、ジャムパン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、キャ ベツ、きゅうり、にんじん、 ブロッコリー	603(567) 22.9(21.2) 20.5(21.2) 1.4(1.1)
18	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ きゅうりのナムル 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	強化米、ごま、さとう、ごま あぶら、ゼリー、バター、 ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しい たけ、にんじん、きゅうり、 わかめ、もやし、コーン	538(514) 17.8(17.3) 18.9(19.8) 2.2(1.8)

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	お好み焼 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハム、 とうふ、たまご	マカロニスパゲッティ、さとう、 バター、マヨネーズ、ごま、 こむぎこ、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、 キャベツ	560(560) 16.9(16.8) 15.5(17.2) 3.3(2.6)	
20	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ほうれん草の胡麻和え ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	セサミクッキー 牛乳	ぎゅうにく、ふたひきにく、 鉄分入りヨーグルト、たまご、 ぎゅうにゅう	ごはん、ごま、さとう、 バター、こむぎこ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、ほう れんそう、えのきたけ、ミニ トマト	682(646) 20.9(19.9) 23(23.4) 1.8(1.6)	
21	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ミネストローネ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ バナナ	あんだんご 牛乳	ベーコン、たまご、チーズ、 あずき、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、 みかん、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、にん じん、キャベツ、きゅうり、 バナナ	557(573) 15.5(16.3) 13.6(16.2) 1.7(1.5)	
22	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 油揚げの五目煮 オレンジ	かぼちやの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、あ ぶらあげ、いんげんまめ、 たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、じゃがいも、 こむぎこ、バター、ビスケッ ト	たまねぎ、だいこん、にん じん、干しいたけ、オレン ジ、かぼちや	626(590) 24.5(22.6) 14.8(16.5) 2.2(1.9)	
23	土		《勤労感謝の日》 						
25	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜としめじのソテー ミニゼリー	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、ふたひきに く、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さ とう、さらだあぶら、ゼリー、 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、 こまつな、しめじ、パインアップル かん、みかんかん、かんでん	558(530) 20.3(19.2) 18.1(19.3) 1.3(1)	
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	ヨーグルトケーキ 牛乳	ロースハム、たまご、あつ あげ、ヨーグルト、ぎゅう にゅう	そうめん、かたくりこ、さらだ あぶら、ホットケーキミク ス、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、レモン	701(670) 24.7(23) 18.3(19.4) 4.3(3.3)	
27	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	にんじんの 蒸しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたにく、 だいずたんぱく、ちくわ、 ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、さらだあぶら、じゃ がいも、さとう、ホットケー キックス、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	600(567) 20.6(19.5) 18.3(19.5) 2.2(1.9)	
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	おからの マフィン 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、 ロースハム、たまご、お から	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、さ とう、ビスケット	さやいんげん、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、バナナ	628(632) 17.6(17.9) 23.6(24.2) 1.4(1.2)	
29	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじまぐろのソテー えのきと小松菜の和え物 りんご	フルーツヨーグルト 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、ヨー グルト、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こ むぎこ、ごまあぶら、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、えの きたけ、こまつな、にん じん、りんご、パインアップル かん、みかんかん	526(505) 23.7(21.9) 13.5(15.4) 1.2(1.1)	
30	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ 鶏つくねバーグ フルーツ寒天ゼリー	ドーナツ 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、み そ、とりひきにく、ぎゅうに ゅう	ごまあぶら、ごはん、しら たけ、かたくりこ、マヨネーズ、 さとう、ドーナツ、ビスケット	こねぎ、にんじん、だいこん、えの きたけ、さやえんどう、長ねぎ、 パインアップルかん、みかんかん、 かんでん	742(710) 28.2(26.1) 24(25.3) 2.1(1.7)	

※図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、午前中のおやつの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。楽しみにしてくださいね♪



肌寒い日が増え、秋も終盤  
ですね。これからは、温か  
いものや冬野菜のおいしい  
季節、給食でも体の温まる  
メニューをいろいろ取り入  
れています。寒い日には体  
を温める根菜類を食べ、睡  
眠を十分にとり、寒さに負  
けない体で、これから迎え  
る寒い冬をのりきりましょう。

## ごはんで元気！

世界の長寿国、日本。ごはんを主食とした食生活も  
長生きの秘密のひとつです。ごはんはいろいろな食  
品との相性が良いため、和・洋・中、どんな料理にも  
合います。また、ごはん中心のおかず、汁物と組み  
合わせた食事は、自然と栄養のバランスがとりやす  
い食事パターンになります。