

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ ^{3時} 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	菜めし 肉豆腐 さつまいもの天ぷら 浅漬け みそ汁(もやし・わかめ)	水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／しらす／なたね油／三温糖1kg／さつまいも／薄力粉	しらす干し(微乾燥品)／豚小間／焼き豆腐／たまご／わかめ／かつお加工品(かつお節)	こまつな／玉葱／にんじん／グリーンピース／キャベツ／きゅうり／りょくとうもやし	牛乳 パンブディング 果物	1杯分 - 594 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.3 g
2 金	胚芽ロールパン 鶏肉のクラッカー焼き ほうれん草のお浸し トマト キャベツスープ	ロールパン／なたね油／有塩バター／薄力粉／コーンフレーク	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	ほうれん草／にんじん／トマト／玉葱／マッシュルーム／キャベツ／青ピーマン	麦茶 ビビンバ風まぜご飯 スティックきゅうり	1杯分 - 547 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.2 g
3 土	豚丼 白いんげん豆煮 土佐サラダ キャンディチーズ みそ汁(白菜・えのき)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／かたくり粉1kg	豚小間／いんげんまめ(豆きんとん)／かつお加工品(かつお節)／プロセステーズ	玉葱／さやいんげん／キャベツ／きゅうり／セロリー／にんじん／えのきたけ／はくさい／ねぎ	牛乳 手作りパン	1杯分 - 591 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.2 g
5 月	スパゲティミートソース 白菜とリンゴのサラダ 茹でもろこし すまし汁	スパゲティ／オリーブ油／なたね油／とうもろこし	豚ひき肉／パルメザンチーズ／ロースハムスライス／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／トマト／パセリ／りんご／はくさい／干しぶどう／だいこん／葉ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン 果物	1杯分 - 582 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 2.2 g
6 火	きのこご飯 魚の香味焼き 切干大根のサラダ 茹でアスパラ みそ汁(豆腐・ほうれん草)	水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／三温糖1kg／ごま油	油揚げ／まがれい／ロースハムスライス／木綿豆腐／こんぶ	干し椎茸／ぶなしめじ／しょうが／切干しいたご／にんじん／きゅうり／アスパラガス／ほうれん草	飲むヨーグルト 塩やきそば するめ	1杯分 - 497 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 2.5 g
7 水	五目うどん 鶏肉の照焼き もやしのサラダ ゆでいんげん	うどん(ゆで)／さといも／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉胸(皮付き)	だいこん／にんじん／こまつな／ねぎ／しょうが／りょくとうもやし／きゅうり／赤ピーマン／さやいんげん	麦茶 手作りアイス 果物	1杯分 - 456 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 2.3 g
8 木	あけぼのごはん チーズ焼き 大豆タンパクから揚げ トマトサラダ 白菜スープ	水稲穀粒(精白米)／上新粉／なたね油	こんぶ／べにざけ／プロセステーズ／粒状大豆タンパク／かつお加工品(かつお節)	にんじん／トマト／きゅうり／キャベツ／はくさい／ぶなしめじ／チンゲンツァイ	麦茶 チャーハン 果物	1杯分 - 490 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.7 g
9 金	ほうれん草パン かじきのゆかり揚げ ほうれん草の菊花和え 蒸し南瓜 春雨スープ	ロールパン／薄力粉／なたね油／緑豆はるさめ／ごま油	めかじき／たまご／ロースハムスライス／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	しそ葉／ほうれん草／にんじん／きくの花／日本かぼちゃ／玉葱／にら	麦茶 ジャコ入り焼きおにぎり 胡瓜スティック	1杯分 - 509 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.7 g
10 土	スパゲティナポリタン コーンサラダ ブロッコリー 野菜スープ	スパゲティ／なたね油／とうもろこし缶詰(ホル)	ベーコン短冊／パルメザンチーズ／まぐろ缶詰(水煮フレーク)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／青ピーマン／きゅうり／ブロッコリー／マッシュルーム／キャベツ	麦茶 チキンピラフ 果物	1杯分 - 483 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.8 g
12 月	秋カレーライス チンゲン菜の中華和え トマト ベーコンスープ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／さつまいも／なたね油／有塩バター／薄力粉／ごま油／三温糖1kg	豚小間／焼き豚／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／チンゲンツァイ／きくらげ(乾)／トマト／だいこん／ぶなしめじ／こまつな	牛乳 フレンチトースト 果物	1杯分 - 591 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.1 g
13 火	チキンカツサンド ポテトサラダ 付け合わせ ミネストローネ	ライ麦パン／薄力粉／パン粉(乾燥)／なたね油／三温糖1kg／じゃがいも／マカロニ(セモリナ)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／たまご／ベーコン短冊	にんじん／きゅうり／ブロッコリー／ミニトマト／玉葱／マッシュルーム／トマト／キャベツ／セロリー	麦茶 お好み焼き ヨーグルト	1杯分 - 514 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.0 g
14 水	きびごはん サバの塩焼き 肉じゃが ブロッコリー みそ汁(かぶ・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／じゃがいも／しらす／なたね油／三温糖1kg	まさば／豚小間／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／にんじん／グリーンピース／ブロッコリー／かぶ／かぶ(葉)	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物	1杯分 - 582 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.9 g
15 木	南瓜パン かぼちゃのお月見コロケ うさぎ人参 コールスローサラダ 芋煮汁	ロールパン／なたね油／薄力粉／パン粉(乾燥)／三温糖1kg／板こんにゃく／さといも	鶏若鶏肉ひき肉／たまご／豚小間	日本かぼちゃ／玉葱／干しぶどう／にんじん／さやいんげん／キャベツ／きゅうり／セロリー／ごぼう／まいたけ／ぶなしめじ／葉ねぎ	麦茶 2色おはぎ おしやぶり昆布	1杯分 - 545 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.5 g
16 金	もやしラーメン ししゃも焼き 酢の物 ミニトマト	中華めん(生)／とうもろこし缶詰(ホル)／ごま油／かたくり粉1kg／三温糖1kg	豚ひき肉／ししゃも(生干し)／生わかめ	りょくとうもやし／にんじん／にら／ねぎ／きゅうり／キャベツ／ミニトマト	麦茶 ごはんのお焼き ヨーグルト	1杯分 - 493 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 9.0 g 食塩相当量 2.3 g
17 土	麻婆丼 春雨の中華サラダ かぼちゃのそぼろあんかけ 中華風コーンスープ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉1kg／緑豆はるさめ／三温糖1kg／とうもろこし缶詰(ホル)	豚ひき肉／木綿豆腐／たまご	ねぎ／にら／きゅうり／にんじん／日本かぼちゃ／玉葱／ほうれん草	牛乳 ツナサンド 果物	1杯分 - 589 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 2.0 g

※食材の仕入れ等の状況によって献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 火	ごま塩ご飯 魚の磯辺焼き 大根サラダ レンコンきんぴら みそ汁(シバ・ほうれん草)	水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／なたね油／三温糖1kg／ごま油	まがれい／あおのり20g／まぐろ缶詰(水煮)／かつお(煮干し)／いわし(煮干し)／こんぶ	だいこん／きゅうり／にんじん／れんこん／玉葱／ぶなしめじ／ほうれんそう	麦茶 大学芋 ヨーグルト	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 8.5 g 食塩相当量 2.0 g
21 水	人参ロールパン ミートローフ 大根の梅ドレサラダ 蒸し南瓜 レタスのスープ	ロールパン／パン粉(乾燥)／三温糖1kg／なたね油／とうもろこし缶詰(ホ-ル)	豚ひき肉／たまご／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／だいこん／きゅうり／梅干し(塩漬)うす塩180g／日本かぼちゃ／レタス	飲むヨーグルト リンゴのスキムケーキ 果物	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.0 g
23 金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ミニトマト シルバーサラダ すまし汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg／オリーブ油／緑豆はるさめ	べにざけ／ロースハムスライス／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)	玉葱／キャベツ／青ピーマン／黄ピーマン／にんじん／ミニトマト／きゅうり／こまつな	牛乳 みたらしだんご 果物	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.7 g
24 土	豚けんちんうどん しろいんげん豆煮 生揚げ煮 コーンサラダ	干しうどん(乾)／さといも／三温糖1kg／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／なたね油	豚小間／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／いんげんまめ(豆きんとん)／生揚げ	だいこん／にんじん／ごぼう／こまつな／きゅうり／キャベツ	麦茶 ひじきジャコチャーハン 胡瓜スティック	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 2.3 g
26 月	ピラフ 鮭のムニエル 粉ふき芋 マセドアンサラダ 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／薄力粉／なたね油／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホ-ル)	べにざけ／プロセスチーズ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／青ピーマン／さいやいんげん／きゅうり／マツシュールーム／キャベツ	牛乳 アップルパイ風	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g
27 火	ご飯 鶏肉の照焼き 五目煮豆 トマト みそ汁(キャベツ・わかめ)	水稲穀粒(精白米)／こんにやく(精粉)／三温糖1kg	鶏若鶏肉胸(皮付き)／大豆(国産、乾)／こんぶ／かつお加工品(かつお節)／わかめ	しょうが／にんじん／ごぼう／れんこん／トマト／キャベツ／玉葱	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.9 g
28 水	黒糖パン パ-のかりんとう揚げ マカロニサラダ ブロッコリー 野菜スープ	ライ麦パン／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg／マカロニ(セモリナ)	豚肝臓／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	キャベツ／きゅうり／にんじん／ブロッコリー／玉葱／生椎茸／ほうれんそう	麦茶 チヂミ ヨーグルト	エネルギー 516 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 2.3 g
29 木	ミッフィーカレーライス かぼちゃサラダ キャンディチーズ ミニトマト 具だくさんみそ汁	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／有塩バター／薄力粉	豚小間／ロースハムスライス／プロセスチーズ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／にんじん／赤ピーマン／黄ピーマン／日本かぼちゃ／きゅうり／ミニトマト／ごぼう／だいこん／ぶなしめじ	麦茶 ケーキ お誕生会	エネルギー 570 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 1.7 g
30 金	鮭のクリームスパゲティ 蒸しさつまいも ハワイ風サラダ コンソメジュリアン	スパゲティ／薄力粉／有塩バター／さつまいも／なたね油	べにざけ／牛乳／パルメザンチーズ／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／ブロッコリー／キャベツ／きゅうり／パインアップル(缶詰)／セロリー／青ピーマン	麦茶 梅おかかおにぎり 胡瓜スティック	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 1.8 g



☆ 日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)を“十五夜”と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。

主な行事表	
9日 菊の節句	【ほうれん草の菊花和え】
15日 十五夜	【かぼちゃのお月見コロッケ】
29日 お誕生会	【ミッフィーさんカレー・ケーキ】

子どもを魚好きに!

秋サンマなどがおいしい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など、魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも、「つみれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。魚料理を通じて、「焼き魚のコゲには発ガン性物質があり、添えられる大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。