



予定献立表・幼児食



曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土	
日					1	2	日	18	19	20	21	22	23	
昼食	<p>爽りの秋、食欲の秋、スポーツの秋がやってきました。この時期は山や海の幸が豊富に出回り、味覚を楽しむのに絶好の季節です。給食の献立にも秋の食材を取り入れました。</p> <p>また、からだを動かすのも最適な時期です。休日を利用して、子どもと一緒にからだを動かしてみたいかがでしよう。</p> <p>食欲が増すこの時期がチャンス!? 苦手な野菜にチャレンジしよう!</p> <p>子どもの野菜が苦手な理由として、苦味や酸味、におい、食感、見た目などがあるようです。からだの健康を保つためには、野菜は欠かせないものです。苦手なものも少しずつ食べられるようになるといいですね。</p>						ごはん 豚とさつま芋の甘辛炒め 白菜の胡麻和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 ほうれん草ナムル 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚のうま煮 じゃが芋甘辛炒め 味噌汁 フルーツ	ごはん 肉豆腐 ほうれん草ナムル 味噌汁 フルーツ	若芽ごはん 白身魚の味噌ダシ さつま芋サラダ すまし汁 フルーツ	野菜あんかけうどん 南瓜の煮物 きゃべつのお浸し フルーツ	ごはん 豆腐のカレー煮 かろりのオムライス すまし汁 フルーツ	
主要食材							米・豚肉・さつま芋・玉ねぎ・いんげん 白菜・胡麻・ごま・味噌・フルーツ	米・大根・人参・鶏肉・玉ねぎ ごま油・片栗粉・いんげん・もやし ほうれん草・ごま・味噌・フルーツ	米・カレイ・大根・しょうが汁・人参 じゃが芋・いんげん・味噌・フルーツ	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・いんげん もやし・ほうれん草・人参・ごま ごま・ごま油・味噌・フルーツ	米・若芽・ほっけ・味噌・アロカ トマト・さつま芋・胡麻・玉ねぎ マヨネーズ・フルーツ	うどん・鶏肉・人参・大根・玉ねぎ ほうれん草・片栗粉・南瓜・きゃべつ フルーツ	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 かろり・片栗粉・小ねぎ・おろし 胡麻・ごま・味噌・フルーツ	
おやつ	<p>子どもが苦手な理由として、苦味や酸味、におい、食感、見た目などがあるようです。からだの健康を保つためには、野菜は欠かせないものです。苦手なものも少しずつ食べられるようになるといいですね。</p>						鮭おにぎり 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	きんぴらおにぎり 牛乳	みかんヨーグルト 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	さげ炒飯 牛乳	ゼリー 牛乳
主要食材							米・さけフレーク	米・ツナ缶・人参	米・ごぼう・人参	フルーツ・ヨーグルト	ホットケーキミックス・豆乳	米・鶏肉・人参	米・さけフレーク・玉ねぎ・人参 小ねぎ	ゼリー
栄養価							I補料 - 505.0 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 9.0 g	I補料 - 477.0 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 6.0 g	I補料 - 472.0 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 6.5 g	I補料 - 510.0 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 13.1 g	I補料 - 529.0 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 14.5 g	I補料 - 512.0 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 10.4 g	I補料 - 525.0 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.2 g	I補料 - 495.0 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.4 g
日	4	5	6	7	8	9	日	25	26	27	28	29	30	
昼食	ごはん 白身魚の豆乳みそ煮 マカロニサラダ すまし汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 白菜のみそ和え すまし汁 フルーツ	鶏やさいうどん じゃが芋の煮物 きゃべつのお浸し フルーツ	カルシウムごはん 鶏肉の照り煮 白菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の蒲焼 高野豆腐の煮物 味噌汁 フルーツ	中華丼 南瓜の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の照り煮 キャベツとみかんのサラダ 味噌汁 フルーツ	<p>お楽しみ給食</p> 	ごはん 白身魚の照り煮 キャベツとみかんのサラダ 味噌汁 フルーツ	さつま芋焼肉カレー 大根のごまサラダ スープ フルーツ	ごはん 豚とさつま芋の甘辛炒め さわやか漬け 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚お好み焼風 大根の野菜あん 味噌汁 フルーツ	あんかけ味噌うどん さつま芋の煮物 青菜のツナ和え フルーツ	
主要食材	米・ほっけ・しょうが汁・味噌・豆乳 人参・いんげん・マカロニ・胡麻 ツナ缶・玉ねぎ・マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・片栗粉・じゃが芋・トマト 白菜・胡麻・人参・味噌・フルーツ	うどん・鶏肉・人参・大根・玉ねぎ ほうれん草・片栗粉・じゃが芋 いんげん・きゃべつ・フルーツ	米・豆腐・大根・しらす・鶏肉 玉ねぎ・人参・片栗粉・ブロッコリー 白菜・胡麻・味噌・フルーツ	米・ほっけ・片栗粉・しょうが汁 じゃが芋・高野豆腐・人参・玉ねぎ いんげん・味噌・フルーツ	米・豚肉・白菜・玉ねぎ・しめじ 人参・小ねぎ・片栗粉・南瓜 味噌・フルーツ	米・人参・ツナ缶・しめじ・鶏肉・のり 小麦粉・片栗粉・トマト・おろし・じゃが芋 玉ねぎ・ヨーグルト・砂糖・味噌・フルーツ	米・人参・豆腐・いんげん・きゃべつ 胡麻・みかん缶・酢・マヨネーズ 味噌・フルーツ	米・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・人参 かろり・大根・胡麻・若芽・ごま トマト・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・じゃが芋 玉ねぎ・人参・ピーマン・きゃべつ 胡麻・酢・レモン汁・味噌・フルーツ	米・ほっけ・小麦粉・かろり・ツナ・おろし 青のり・アロカ・トマト・大根・人参 味噌・片栗粉・さつま芋・ツナ缶	うどん・白菜・人参・玉ねぎ・しめじ 味噌・片栗粉・さつま芋・ツナ缶		
おやつ	ゼリー 牛乳	ホットケーキ 牛乳	焼もちおにぎり 牛乳	アップルスクエア 牛乳	和風チキンピラフ 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	豆乳ジャムケーキ 牛乳	グーテン(沖縄風ご飯) 牛乳	りんごジャムパン 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	★加ゆの南瓜のパンケーキ 牛乳	五平もち 牛乳		
主要食材	ゼリー	ホットケーキミックス・豆乳	米・コーン	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ	米・若芽	ホットケーキミックス・豆乳 いちごジャム	米・鶏肉・人参・小ねぎ	食パン・りんご・レモン汁	米・若芽	ホットケーキミックス・豆乳 南瓜	米・味噌・ごま		
栄養価	I補料 - 486.0 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.0 g	I補料 - 476.0 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.6 g	I補料 - 471.0 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 9.3 g	I補料 - 489.0 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 10.8 g	I補料 - 516.0 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 9.9 g	I補料 - 486.0 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 8.9 g	I補料 - 533.0 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 13.9 g	I補料 - 484.0 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.6 g	I補料 - 518.0 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.0 g	I補料 - 470.0 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 8.7 g	I補料 - 487.0 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 12.7 g	I補料 - 475.0 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 7.0 g		
日	11	12	13	14	15	16	<p>ごはん、強い力のでる食べ物! ～こんな強いお米のパワー～</p> <p>●脳やからだのエネルギーになる お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体の中で分解されエネルギーとして働きます。また、お米にはたんぱく質やビタミン、ミネラルも含まれており、栄養バランスのよい食品と言えます。</p> <p>●どんな料理とも合う お米は淡泊な味でどんな料理とも組み合わせることができるので、様々な食品をバランスよく食べることができます。</p> <p>●よく噛むことができる お米は『粒』なので、パンやめんなどの『粉』よりももしっかり噛むことになります。また、お米はよく噛むと甘い味がしておいしくなります♪</p> <p>●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。 ●ホットケーキミックス、カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。 ●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。</p> <p>※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。</p>							
昼食	人参コーンごはん 白身魚の煮付け きゃべつのマヨ和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 豆腐チャンプルー 花野菜のサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の別メニュー煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	ごはん 麻婆だいこん さつま芋の煮物 スープ フルーツ	ツナカレー 人参コーンサラダ スープ フルーツ	ごはん 鶏肉の照焼き ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 強い力のでる食べ物! ～こんな強いお米のパワー～							
主要食材	米・人参・コーン・かといい・大根 片栗粉・いんげん・きゃべつ・胡麻 マヨネーズ・味噌・フルーツ	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・もやし にら・アロカ・おろし・胡麻・コーン 酢・味噌・フルーツ	米・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ 卵・豆乳・ヨーグルト・パセリ ほうれん草・味噌・フルーツ	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・いんげん・さつま芋 フルーツ	米・ツナ缶・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレールウ・胡麻・コーン・マヨネーズ フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉・南瓜 いんげん・ひじき・高野豆腐・人参 味噌・フルーツ	米・人参・コーン・かといい・大根 片栗粉・いんげん・きゃべつ・胡麻 マヨネーズ・味噌・フルーツ							
おやつ	フルーツきんとん 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	ジャムサンド 牛乳	バナナケーキ 牛乳	豆乳ゼリー 牛乳	のりじゃこおにぎり 牛乳	ごはん、強い力のでる食べ物! ～こんな強いお米のパワー～							
主要食材	さつま芋・りんご	米・さけフレーク	食パン・いちごジャム	ホットケーキミックス・豆乳 バナナレモン汁	豆乳・アガー・いちごジャム	米・しらす・のり・ごま油	米・人参・コーン・かといい・大根 片栗粉・いんげん・きゃべつ・胡麻 マヨネーズ・味噌・フルーツ							
栄養価	I補料 - 464.0 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 11.2 g	I補料 - 527.0 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.7 g	I補料 - 467.0 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 7.9 g	I補料 - 495.0 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 11.2 g	I補料 - 500.0 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 13.9 g	I補料 - 501.0 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.3 g	I補料 - 464.0 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 11.2 g							



■10月の旬

かぶ だいこん にんじん
チンゲン菜 エリンギ 銀杏
柿 ぶどう 梨 いちじく 栗
さつまいも さといも イカ
イワシ サケ サンマ




●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス、カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。

※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。



日		初期 5・6カ月頃		中期 7・8カ月頃		後期 9～11カ月頃		完了期 12～18カ月頃		日		初期 5・6カ月頃		中期 7・8カ月頃		後期 9～11カ月頃		完了期 12～18カ月頃																																																											
金	1	おかゆ さつまいものそぼろ 白菜のすりなごし スープ ミルク	おかゆ さつまいものそぼろあん 白菜のやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 さつまいものそぼろあん 白菜のやわらか浸し フルーツ ミルク	ごはん 豚とさつまいもの甘辛炒め 白菜のごま和え 味噌汁 フルーツ ミルク	月	18	おかゆ 白身魚のすりなごし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ うすくず煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくず煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	ごはん 白身魚のうすくず煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	火	19	おかゆ 大豆のすりなごし ほうれん草のすりなごし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のすりなごし やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 大豆のすりなごし やわらか浸し スープ ミルク	ごはん 豆腐のすりなごし やわらか浸し スープ ミルク	水	20	おかゆ 人参のすりなごし ほうれん草のすりなごし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりなごし ほうれん草のすりなごし スープ ミルク	軟飯 人参のすりなごし ほうれん草のすりなごし スープ ミルク	ごはん 人参のすりなごし ほうれん草のすりなごし スープ ミルク	木	21	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりなごし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のトマトそぼろ煮 白菜のやわらか浸し すまし汁 フルーツ ミルク	軟飯 じゃが芋のトマトそぼろ煮 白菜のやわらか浸し すまし汁 フルーツ ミルク	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 白菜のみそ和え すまし汁 フルーツ ミルク	金	22	おかゆ 煮込みうどん じゃが芋の煮つぶし きゃべつのお浸し ミルク	おかゆ 煮込みうどん じゃが芋の煮物 きゃべつのお浸し フルーツ ミルク	軟飯 煮込みうどん じゃが芋の煮物 きゃべつのお浸し フルーツ ミルク	ごはん 煮込みうどん じゃが芋の煮物 きゃべつのお浸し フルーツ ミルク	土	23	おかゆ ブロッコリーのすりなごし 白菜のすりなごし スープ ミルク	おかゆ ブロッコリーのすりなごし 白菜のすりなごし スープ ミルク	軟飯 ブロッコリーのすりなごし 白菜のすりなごし スープ ミルク	ごはん ブロッコリーのすりなごし 白菜のすりなごし スープ ミルク	月	25	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりなごし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりなごし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋の煮つぶし 人参のすりなごし スープ ミルク	ごはん じゃが芋の煮つぶし 人参のすりなごし スープ ミルク	火	26	おかゆ 野菜粥 南瓜の煮つぶし スープ フルーツ ミルク	おかゆ 野菜粥 南瓜の煮つぶし スープ フルーツ ミルク	軟飯 野菜粥 南瓜の煮つぶし スープ フルーツ ミルク	ごはん 野菜粥 南瓜の煮つぶし スープ フルーツ ミルク	水	27	おかゆ 白身魚のすりなごし きゃべつのお浸し スープ ミルク	おかゆ 白身魚のすりなごし きゃべつのお浸し スープ ミルク	軟飯 白身魚のすりなごし きゃべつのお浸し スープ ミルク	ごはん 白身魚のすりなごし きゃべつのお浸し スープ ミルク	木	28	おかゆ 大豆のすりなごし ブロッコリーのすりなごし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のすりなごし ブロッコリーのすりなごし スープ ミルク	軟飯 豆腐のすりなごし ブロッコリーのすりなごし スープ ミルク	ごはん 豆腐のすりなごし ブロッコリーのすりなごし スープ ミルク	金	29	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりなごし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりなごし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりなごし スープ ミルク	ごはん じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりなごし スープ ミルク	土	30	おかゆ 人参のすりなごし ほうれん草のすりなごし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりなごし ほうれん草のすりなごし スープ ミルク	軟飯 人参のすりなごし ほうれん草のすりなごし スープ ミルク	ごはん 人参のすりなごし ほうれん草のすりなごし スープ ミルク

爽りの秋、食欲の秋、スポーツの秋がやってきました。この時期は山や海の幸が豊富に出回り、味覚を楽しむのに絶好の季節です。給食の献立にも秋の食材を取り入れました。また、からだを動かすのも最適な時期です。休日を利用して、子どもと一緒にからだを動かしてみたい方が多いでしょう。

食欲が増すこの時期がチャンス!?
苦手な野菜にチャレンジしよう!
 子どもの野菜が苦手な理由として、苦味や酸味、におい、食感、見た目などがあるようです。からだの健康を保つためには、野菜は欠かせないものです。苦手なものも少しずつ食べられるようになるといいですね。



※尚、天候等の都合により食材に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。
 ※※味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。

■10月の旬
 かしら だいこん じんじん
 チンゲン菜 エリンギ 銀杏
 柿 ぶどう 梨 いちじく 栗
 さつまいも さといも イカ
 イワシ サケ サンマ