



日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
2	月	パン ハッシュドビーフ ハムともやしのサラダ 果物	牛乳、牛肉、ハム	パン、精白米、じゃが芋、砂糖、油、ごま	りんご、人参、グリーンピース、きゅうり ごぼう、玉葱、にんにく、もやし、しめじ茸 バナナ	牛乳 果物	お茶 きんぴらおにぎり
3	火	きのこ御飯 いそ煮 玉ねぎのみそ汁	牛乳、茹大豆、豆腐、油揚げ、煮干し ちくわ、若鶏肉、粉チーズ、ひじき 中味噌、チーズ	精白米、じゃが芋、でん粉、砂糖、油	さやいんげん、小松菜、人参、葱、パセリ グリーンピース、玉葱、えのき茸 生椎茸、しめじ茸	牛乳 チーズ	お茶 ポテトもち
4	水	御飯 若鶏の竜田揚げ 付け合せ 豆腐のすまし汁	牛乳、豆腐、かつお節、ツナ缶、若鶏肉もも 昆布、塩わかめ	精白米、食パン、でん粉、油、マヨネーズ	バナナ、トマト、人参、葱、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、生姜、玉葱	牛乳 果物	お茶 ツナサンド
5	木	御飯 鮭とさつまいもの甘酢あん 中華スープ 果物	牛乳、豆腐、鮭、ベーコン、卵	小麦粉、精白米、さつまいも、でん粉、砂糖 油、マーガリン、ジャム	オレンジ、人参、葱、ピーマン、ほうれん草 玉葱、木耳、生椎茸、梨	牛乳 果物	お茶 まきばのホットケーキ
6	金	もずく丼 和え物 果物	牛乳、豚挽肉、ヨーグルト、もずく	精白米、砂糖、油、パン、小麦粉	玉葱、人参、黄ピーマン 赤ピーマン、葱、生姜、コーン缶 キャベツ、もやし、人参、小松菜、バナナ	牛乳 菓子	お茶 ヨーグルトマフィン
7	土	みそラーメン 即席漬け 果物	牛乳、かまぼこ、焼き豚、刻み昆布、中味噌	菓子、中華そば、砂糖、ごま	小松菜、人参、葱、キャベツ、玉葱 コーン缶、にんにく、白菜、もやし 木耳、レモン汁、バナナ	牛乳 菓子	牛乳 ミニ肉まん
9	月	スポーツの日					
10	火	豚寿司 和え物 麩のすまし汁	牛乳、豚肉、かつお節、塩わかめ	精白米、油、砂糖、ごま、マカロニ、焼麩	オレンジ、人参、大葉、えのき茸、玉葱、葱 キャベツ、きゅうり、トマト	牛乳 果物	お茶 マカロニあべかわ
11	水	御飯 高野豆腐の卵とじ 酢みそ和え 果物	牛乳、高野豆腐、しらす干し、かつお節 若鶏肉、卵、スキムミルク、白味噌	パン、精白米、じゃが芋、砂糖 グラニュー糖、マーガリン	バナナ、さやいんげん、小松菜、人参 玉葱、白菜、干椎茸、柿	牛乳 果物	ミルク ラスク
12	木	御飯 魚の香味焼き 切干大根の炒め煮 里芋のみそ汁	油揚げ、煮干し、カレイ、ゼラチン 寒天、中味噌	精白米、里芋、砂糖、米菓・せんべい 油、ごま	りんご、小松菜、人参、葱、生姜、切干大根 玉葱、えのき茸、グレープジュース	牛乳 果物	お茶 グレープゼリー 菓子
13	金	御飯 大豆と野菜のかき揚げ 付け合せ えのきたけのすまし汁	牛乳、茹大豆、豆腐、かつお節、冷むきえび スキムミルク、昆布	小麦粉、精白米、米粉、さつまいも 砂糖、油、栗甘露煮、菓子	人参、葱、キャベツ、玉葱 ホールコーン缶、えのき茸	牛乳 菓子	ミルク 米粉栗蒸しパン
14	土	カレーうどん 白菜のおかか和え 果物	牛乳、糸かつお、若鶏挽肉、粉チーズ	菓子、うどん、じゃが芋、砂糖、油、白玉粉	人参、葱、ほうれん草、生姜、玉葱 にんにく、白菜、木耳、オレンジ	牛乳 菓子	牛乳 ポンデケージョ
16	月	御飯 肉じゃが にしき和え 果物	牛乳、牛肉、ハム、牛乳、スキムミルク	小麦粉、精白米、糸こんにゃく じゃが芋、砂糖、油	バナナ、さやいんげん、チンゲン菜、人参 玉葱、コーン缶、もやし、りんご、オレンジ	牛乳 果物	ミルク アップルドーナツ

日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
17	火	ビビンバ わかめスープ 果物	牛乳、豆腐、牛肉、スキムミルク 塩わかめ、赤味噌、チーズ	精白米、さつまいも、砂糖、ごま油、ごま	チンゲン菜、人参、葱、生姜、玉葱 太もやし、生椎茸、バナナ	牛乳 チーズ ミルク ふかし芋	
18	水	御飯 ハンバーグきのこソース 付け合せ 豆乳スープ	牛乳、しぼり豆腐、豆乳、牛挽肉、豚挽肉 ベーコン、ハム、卵、スキムミルク、チーズ	パン粉、精白米、食パン、でん粉、砂糖、油	梨、人参、パセリ、ピーマン、ブロッコリー 玉葱、コーン缶、白菜、えのき茸、しめじ茸 エリンギ	牛乳 果物 ミルク ピザトースト	
19	木	御飯 魚の煮つけ れんこんきんぴら 大根のみそ汁	牛乳、厚揚げ、煮干し、さわら、さつま揚げ 牛乳、生クリーム、スキムミルク、中味噌	精白米、糸こんにゃく、さつま芋、砂糖 油、バター、ごま、菓子	さやいんげん、にら、人参、生姜 大根、れんこん、生椎茸	牛乳 菓子 ミルク スイートポテト	
20	金	きのこ入りマーボー豆腐丼 ナムル 果物	牛乳、豆腐、豚挽肉、卵 スキムミルク、赤味噌	小麦粉、精白米、でん粉、砂糖、油 ごま油、バター、ごま	チンゲン菜、にら、人参、生姜、玉葱 にんにく、もやし、木耳、干椎茸、オレンジ しめじ茸、エリンギ、梨、レーズン	牛乳 果物 ミルク レーズンクッキー	
21	土	和風スープスパゲティ キャベツのマリネ 果物	牛乳、かつお節、ツナ缶、もみのり	菓子、スパゲティ、砂糖、油、ごま油	小松菜、人参、キャベツ、きゅうり、玉葱 生椎茸、レーズン、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 ナゲット	
23	月	御飯 飛鳥汁 焼きししゃも ごま酢和え	牛乳、厚揚げ、煮干し、ししゃも 若鶏肉、卵、牛乳、白味噌	小麦粉、精白米、じゃが芋、砂糖 マーガリン、ごま、菓子	人参、葱、キャベツ、きゅうり、大根 玉葱、もやし、木耳、柿	牛乳 菓子 お茶 柿のパウンドケーキ	
24	火	カレーライス ツナサラダ 果物	牛乳、牛肉、ツナ	精白米、じゃが芋、砂糖、グラニュー糖 油、バター、小麦粉、ココア	バナナ、人参、グリーンピース、キャベツ きゅうり、生姜、玉葱、にんにく、パイン缶 レーズン、レモン汁、オレンジ	牛乳 果物 お茶 ココアクッキー	
25	水	御飯 豆腐とツナの卵焼き 付け合せ 沢煮わん	牛乳、豆腐、煮干し、ツナ缶、豚肉 卵、スキムミルク	精白米、砂糖、油	りんご、人参、葱、ブロッコリー グリーンピース、ごぼう、玉葱 コーン缶、白菜、生椎茸、みかん缶 パイン缶、黄桃缶、バナナ	牛乳 果物 ミルク フルーツボンチ	
26	木	御飯 魚のチーズ風味天ぷら 付け合せ 厚揚げのみそ汁	牛乳、厚揚げ、煮干し、鮭、ゼラチン 粉チーズ、寒天、中味噌	小麦粉、精白米、さつま芋、砂糖、油	オレンジ、人参、葱、キャベツ 玉葱、えのき茸	牛乳 果物 お茶 芋ようかん	
27	金	パン かぼちゃグラタン 白菜スープ 果物	牛乳、しらす干し、若鶏肉、ベーコン 粉チーズ、青のり粉、チーズ	パン、マカロニ、パン粉、精白米、バター ごま	かぼちゃ、人参、パセリ、ブロッコリー 玉葱、白菜、しめじ茸、梨	牛乳 チーズ お茶 じゃこのりおにぎり	
28	土	肉うどん はりはり和え 果物	牛乳、しらす干し、かつお節、かまぼこ 牛肉、刻み昆布、昆布	菓子、うどん、砂糖、菓子、パン、小麦粉	人参、葱、きゅうり、切干大根、玉葱 オレンジ	牛乳 菓子 牛乳 ぼうしパン	
30	月	御飯 根菜のごまみそ煮 おひたし 果物	牛乳、絹豆腐、しらす干し、豚肉、中味噌	精白米、白玉粉、糸こんにゃく、里芋 でん粉、砂糖、油、ごま、菓子、マカロニ	さやいんげん、人参、ほうれん草、大根 れんこん、もやし、バナナ	牛乳 菓子 お茶 三末：みたらしまカロニ 三上：みたらし団子	
31	火	鶏ごぼうピラフ シルバーサラダ マカロニスープ	牛乳、ツナ缶、若鶏肉	小麦粉、マカロニ、精白米、春雨、砂糖 油、マヨネーズ	オレンジ、かぼちゃ、人参、葱、グリーンピース キャベツ、きゅうり、ごぼう、玉葱 コーン缶、白菜、黄ピーマン	牛乳 果物 りんごジュース ハロウィンクッキー	



さつまいもに豊富に含まれる「食物繊維」や切った時にでる乳白色の液体「ヤラピン」には排泄を助け、便秘予防に♪また、ストレスや風邪に対する抵抗力がある「ビタミンC」もみかんに匹敵する程豊富！加熱しても壊れにくい形で含まれているので、どんな調理方法でも効果的に摂取することができますよ！

◆今月の旬の食材◆
<さつまいも>

今月の給食はさつまいもの献立がたくさんあります！**太字で表示してある**メニューがさつまいもを使用しています

さつまいもは1600年ごろ、中国から日本にやってきました！琉球から薩摩(さつま)に伝わったので「さつまいも」と呼ばれています！また、地域によって様々な呼び方があり、甘藷(かんしょ) 唐芋(からいも) 琉球薯(りゅうきゅういも) ... などあります♪

