



献立表 普通食



日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 火	カレーピラフ 大根サラダ レタススープ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎ジャムサンド	鶏もも肉、えび、ベーコン、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、ミックスベジタブル、だいこん、こまつな、にんじん、コーン缶、レタス、ぶなしめじ、いちごジャム	うるち米、有塩バター、上白糖、調合油、食パン	コンソメ、カレー粉、こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、こしょう、せんべい
2 水	ごはん カラフル焼肉 春雨スープ 一口ゼリー	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ごまじゃこクッキー	牛かた肉、牛乳、スキムミルク、しらす干し	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン、キャベツ、しょうが、レモン、きくらげ、こまつな、バナナ	うるち米、上白糖、調合油、はるさめ、薄力粉、いりごま	こいくちしょうゆ、米みそ、みりん風調味料、中華だし、食塩、こしょう、ゼリー、ベーキングパウダー
3 木	ごはん 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ ごぼうのみそ汁 バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎かりんとう	豚もも肉、油揚げ、牛乳、スキムミルク	しょうが、にんじん、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、ごぼう、しいたけ、ねぎ、バナナ、ネーブルオレンジ	うるち米、いりごま、上白糖、ごま油、薄力粉、強力粉、調合油	こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、煮干しだし、ベーキングパウダー、食塩
4 金	ごはん 魚のバーベキューソースかけ 付け合わせ きのこスープ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎カルピスゼリー・菓子	さけ、ロースハム、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、ゼラチン、乳酸菌飲料	りんご、レモン、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ、寒天、みかん缶	うるち米、上白糖、じゃがいも	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、穀物酢、コンソメ、せんべい
5 土	なすと豚肉のぶっかけうどん 厚揚げの含め煮	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎菓子・一口ゼリー	豚もも肉、厚揚げ、牛乳	なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、さやいんげん	干しうどん、調合油、じゃがいも、上白糖	食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、せんべい、ゼリー、ソフトビスケット
7 月	ごはん 焼きししゃも 酢の物 飛鳥汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎かぼちゃスイート	ししゃも、厚揚げ、牛乳、鶏もも肉、スキムミルク、生クリーム	キャベツ、にんじん、こまつな、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ネーブルオレンジ、かぼちゃ	うるち米、上白糖、じゃがいも、有塩バター	こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、米みそ、煮干しだし
8 火	ごはん 豆腐チャンプルー 華風スープ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎フルーツヨーグルト	木綿豆腐、豚もも肉、ベーコン、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、きくらげ、にら、しいたけ、ねぎ、ネーブルオレンジ、バナナ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	うるち米、ごま油、ビーフン、上白糖	中華だし、うすくちしょうゆ、米みそ、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ
9 水	ハヤシライス ひじき入りサラダ バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎青りんごゼリー・菓子	牛ばら肉、ツナ缶、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、ゼラチン	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、だいこん、干しひじき、バナナ、粉寒天、りんごジュース	うるち米、調合油、じゃがいも、上白糖	トマトピューレー、トマトケチャップ、ハヤシルウ、食塩、こしょう、合成清酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、せんべい
10 木	ごはん 魚の西京焼き ごま和え えのきたけのすまし汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎コーンマヨトースト	さわら、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、ピザ用チーズ	りょくとうもやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、ネーブルオレンジ、スイートコーン	うるち米、上白糖、調合油、いりごま、食パン	米みそ、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、かつおだし、うすくちしょうゆ、食塩、マヨネーズ
11 金	パン 鶏肉のトマトソースかけ 付け合わせ ポテトスープ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎きな粉蒸しパン	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、スキムミルク、きな粉	たまねぎ、ぶなしめじ、ホールトマト缶、キャベツ、コーン缶、にんじん、ねぎ	ロールパン、上白糖、じゃがいも、薄力粉、調合油	食塩、トマトケチャップ、コンソメ、ウスターソース、こしょう、こいくちしょうゆ、ソフトビスケット、ベーキングパウダー
12 土	焼きそば にらと豆腐のスープ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎菓子・一口ゼリー	削り節、豚もも肉、絹ごし豆腐、牛乳	たまねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、こねぎ、あおさ、あおのり、にら	中華めん、調合油	お好み焼きソース、食塩、こしょう、中華だし、こいくちしょうゆ、せんべい、ゼリー
14 月	ふわふわ丼 キャベツサラダ バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎かぼちゃプリン	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、調製豆乳、ゼラチン、生クリーム	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、こねぎ、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、バナナ、かぼちゃ、粉寒天	うるち米、調合油、上白糖、釜焼きふ	こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、食塩、こしょう
15 火	担々麺 パンサンスー オレンジ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎おはぎ	豚ひき肉、ロースハム、牛乳、こしあん、きな粉	にんにく、しょうが、チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、きゅうり、きくらげ、ネーブルオレンジ	中華めん、ごま油、上白糖、ねりごま、はるさめ、いりごま、うるち米、もち米	米みそ、中華だし、こいくちしょうゆ、穀物酢、せんべい、麦茶、食塩

16 水	ごはん かみかみ揚げ 付け合わせ 玉葱のみそ汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎チーズクッキー	かたくちいわし、えび、油揚げ、牛乳、スキム ミルク、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ブロッコリー、ぶ なしめじ、こねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、天ぷら粉、じゃがいも、調合油、薄 力粉、上白糖、有塩バター	マヨネーズ、煮干しだし、米みそ、 ベーキングパウダー
17 木	ごはん カレー肉じゃが 千草和え 一口ゼリー	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎栗蒸しパン	豚もも肉、油揚げ、牛乳、プロセスチーズ、ス キムミルク	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベ ツ、りょくとうもやし	うるち米、じゃがいも、こんにゃく、上白糖、調 合油、薄力粉、日本ぐり	みりん風調味料、こいくちしょうゆ、カ レー粉、ゼリー、ベーキングパウダー
18 金	ごはん 豆腐のミートソースグラタン 野菜スープ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎キャラットケーキ	鶏ひき肉、木綿豆腐、ピザ用チーズ、ベーコ ン、牛乳、スキムミルク、卵、クリームチーズ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピー ス、にんにく、チンゲンサイ、ネーブルオレン ジ、バナナ、レーズン	うるち米、調合油、上白糖、薄力粉、粉糖	ハヤシルウ、トマトケチャップ、トマト ピューレー、ウスターソース、食塩、こ しょう、コンソメ、うすくちしょうゆ、ペー キングパウダー、チョコレート
19 土	五目うどん もやしのおかか和え	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎グレープゼリー	鶏もも肉、削り節、牛乳、ゼラチン	ごぼう、にんじん、はくさい、えのきたけ、こね ぎ、りょくとうもやし、ほうれんそう、粉寒天、 ぶどうジュース	干しうどん、ごま油、上白糖	かつおだし、みりん風調味料、食塩、 こいくちしょうゆ、せんべい
24 木	もずく丼 わかめのすまし汁 一口ゼリー	○お茶 ○チーズ ◎ミルク ◎アイスクリーム・菓子	豚ひき肉、絹ごし豆腐、プロセスチーズ、スキ ムミルク、ラクトアイス	もずく、たまねぎ、にんじん、しょうが、赤ピー マン、黄ピーマン、ねぎ、スイートコーン、生 わかめ	うるち米、上白糖	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、か つおだし、食塩、ゼリー、麦茶、ウエ ハース
25 金	ごはん ミートローフ 付け合わせ 豆乳スープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎かぼちゃ月見団子(幼児) ◎みたらしまカロニ(乳児)	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、ベーコン、調製 豆乳、スキムミルク、絹ごし豆腐、こしあん	レーズン、たまねぎ、グリーンピース、スイート コーン、にんじん、トマト、キャベツ、ぶなしめ じ、ほうれんそう、バナナ、かぼちゃ	うるち米、パン粉、上白糖、かたくり粉、調合 油、マカロニ、白玉粉	うすくちしょうゆ、コンソメ、食塩、こ しょう、こいくちしょうゆ
26 土	スパゲッティナポリタン 洋風煮びたし	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎オレンジ蒸しパン	ベーコン、ツナ缶、牛乳	にんじん、たまねぎ、にんにく、ぶなしめじ、ス イートコーン、青ピーマン、はくさい、チンゲン サイ、オレンジジュース	スパゲッティ、有塩バター、上白糖、薄力粉、 調合油	トマトピューレー、トマトケチャップ、食 塩、こしょう、こいくちしょうゆ、ソフトビ スケット、ベーキングパウダー
28 月	パン かぼちゃシチュー ハムサラダ オレンジ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎アメリカンドッグ	鶏もも肉、牛乳、ロースハム、スキムミルク、 ウインナーソーセージ、卵	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、さやいんげ ん、きゅうり、キャベツ、ネーブルオレンジ	ロールパン、調合油、じゃがいも、上白糖、薄 力粉	ホワイトソース、食塩、こしょう、穀物 酢、せんべい、ベーキングパウダー、 トマトケチャップ
29 火	ごはん 魚のチーズ焼き 付け合わせ なめこのみそ汁	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎ブルーン・菓子	さけ、ピザ用チーズ、油揚げ、牛乳、プロセス チーズ	パセリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、なめ こ、こねぎ、ブルーン	うるち米	食塩、こしょう、米みそ、煮干しだし、 麦茶、リーフパイ
30 水	チキンタルタル丼 柿と人参のラペ わかめスープ 一口ゼリー	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎さつまいもスティック	鶏もも肉、卵、牛乳、スキムミルク	しょうが、ピクルス、紫キャベツ、ブロッコ リー、れんこん、にんじん、柿、たまねぎ、え のきたけ、生わかめ、バナナ	もち米、かたくり粉、調合油、オリーブ油、上 白糖、いりごま、さつまいも、有塩バター、ご ま、グラニュー糖	こいくちしょうゆ、合成清酒、マヨネー ズ、食塩、こしょう、穀物酢、中華だ し、ゼリー

食育メモ【栗】

○栗について

栗は、秋を代表する食材で、日本では「和栗（日本栗）」がよく使われます。
6月頃にうす黄色の花がふさのように咲き、秋にいががやぶれて実が落ちます。
炭水化物が主成分で、エネルギー源として活用しやすく、食物繊維・ビタミンC・カリウム・葉酸なども含みます。
脂質が少なく、ほくほくした自然な甘みが特徴で、栗ごはん、蒸し栗、ゆで栗、おやつなどに使いやすい食材で
す。



●おすすめ絵本「くりさぶろう」

仲良しの栗3兄弟は、今日も楽しく相撲をして遊んでいます。小さな体でい
つも負けてしまう、末っ子の「くりさぶろう」ですが、ある時いがをかぶった
ら、棘が怖くて誰も敵いません。無敵になったくりさぶろうは、ある日、お腹
を空かした熊の親子に出会いました。さて3兄弟がとった行動とは？

●おすすめ絵本「くりくりくりひろい」

ぼくは、くりごはんがだいすき。「くりは近くの林でもひろえるのよ」と、
おかあさんがくりひろいにつれてきてくれた。でも、くりはどこ？ えっ、
このトゲトゲの中？ ほんとうだ、茶色いくりの頭が見えている。とりたい
けど、いたた、とれないや。初めてのくりひろいを描いた絵本。

○十五夜について

今年の十五夜は、9月25日（金）です。十五夜は、秋の収穫に感謝し、お月さ
まをながめる行事です。
お月見では、丸い団子をお月さまに見立てて供える意味があります。また、収穫へ
の感謝や家族の健康・幸せを願う気持ちも込められています。
当日は、おやつにかぼちゃ月見団子を献立に取り入れています。やさしい甘さのか
ぼちゃを使うことで、子どもたちにも食べやすいおやつにしています。

