

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	魚のフライ 五目煮豆 みそ汁	ミネラルふりかけごはん にぼし	米、揚げ油、じゃがいも、パン粉、てんさい含蜜糖、塩麴	さわら、にぼし、豆みそ、大豆（乾）、ちりめんじゃこ、厚けすり、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、にんじん、れんこん、まいたけ、しめじ、ごぼう、いんげん、ごま、こんぶ（煮物用）、刻みこんぶ、しょうが、干しいたけ、あおのり	おこめせんべい にぼし
2	金	納豆ごはん きのこミートローフ ブロッコリーのサラダ 豆乳みそ汁	まめまめ味噌豆 にぼし	七分つき米、パン粉、さつまいも、油、黒米、塩麴、こめ油、てんさい含蜜糖、片栗粉、	豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、大豆（乾）、ツナ油漬缶、にぼし、豆みそ、凍り豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、いわし(煮干し)	ブロッコリー、にんじん、れんこん、たまねぎ、コーン缶、エリンギ、ごぼう、まいたけ、しめじ、えのきだけ	おこめせんべい にぼし
3	土	和風スパゲティ スープ	まぜごはん にぼし	スパゲティ、米、じゃがいも、オリーブ油	豆乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、にぼし	かぼちゃ、たまねぎ、えのきだけ、まいたけ、こまつな、コーン缶、ごま	おこめせんべい にぼし
5	月	納豆ごはん 焼き鮭 みそ汁 切干大根の煮物	筑前めし にぼし	七分つき米、米、さつまいも、油、塩麴、てんさい含蜜糖	さけ、納豆、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、にぼし、厚けすり、いわし(煮干し)	にんじん、切り干しだいこん、たまねぎ、れんこん、ごぼう、板こんにゃく、まいたけ、干しいたけ	おこめせんべい にぼし
6	火	もち麦入りごはん 豆腐の五目焼き じゃこ炒め みそ汁	みそクッキー にぼし	七分つき米、小麦粉、米粉、ごま油、油、てんさい含蜜糖、もち麦、片栗粉、こめ油、焼酎、塩麴、米	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、にぼし、豆みそ、ちりめんじゃこ、いわし	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、えのきだけ、こまつな、ひじき、しょうが、刻みこんぶ	おこめせんべい にぼし
7	水	ごはん 魚の竜田揚げ ボン酢和え みそ汁	わかめごはん にぼし	七分つき米、米、揚げ油、さつまいも、片栗粉、焼酎	さわら、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、まいたけ、生わかめ、コーン缶、切り干しだいこん、レモン、ごま、しょうが	おこめせんべい にぼし
8	木	黒米入り納豆ごはん 田舎風煮 根菜サラダ みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、もち米、黒米、ごま油、油、てんさい含蜜糖、塩麴	納豆、鶏もも肉、ちくわ、豚肉(もも)、米みそ（淡色辛みそ）、にぼし、厚けすり、ちりめんじゃこ、凍り豆腐、さくらえび、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、生わかめ、れんこん、ごぼう、ほうれんそう、まいたけ、だいこん（葉）、ねりごま、たけのこ（水煮缶）、えのきだけ、こんぶ（だし用）、干しいたけ、刻みこんぶ	おこめせんべい にぼし
9	金	お弁当の日	せんべい にぼし		いわし(煮干し)		おこめせんべい にぼし
10	土	豚肉のみそ丼 ごま酢和え みそ汁	おにぎり にぼし	米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節、凍り豆腐、いわし	キャベツ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、えのきだけ、ごま、しょうが	おこめせんべい にぼし
13	火	もち麦入り納豆ごはん 高野豆腐のトロトロ煮 じゃこ和え みそ汁	ふかし芋 にぼし	さつまいも（皮付）、七分つき米、片栗粉、もち麦、ごま油、米	納豆、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、ちりめんじゃこ、いわし（煮干し）、厚けすり	だいこん、キャベツ、かぼちゃ、れんこん、にんじん、しいたけ、まいたけ、こまつな、ねぎ、ごぼう、コーン缶、あおさのり、しょうが	おこめせんべい にぼし
14	水	ごはん まめまめトマト 甘酢和え みそ汁	豚味噌ごはん にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、油、塩麴、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、豚ひき肉、大豆（乾）、米みそ（淡色辛みそ）、にぼし、ちくわ、凍り豆腐、豆みそ、厚けすり、いわし(煮干し)、かつお節	にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、トマト、まいたけ、切り干しだいこん、こまつな、しょうが、こんぶ（だし用）	おこめせんべい にぼし
15	木	黒米入りごはん 鯖の文化干し きんぴら炒め みそ汁	具だくさんチヂミ にぼし	七分つき米、中力粉、油、黒米、ごま油、てんさい含蜜糖、米	さば、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、にぼし、厚けすり、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、れんこん、コーン缶、ごぼう、ブロッコリー、まいたけ、こまつな、葉だいこん、生わかめ、ごま	おこめせんべい にぼし
16	金	ごはん ごま揚げ ブロッコリーのサラダ 豆乳みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、さつまいも、こめ油、油、米粉、てんさい含蜜糖、塩麴	豆乳、豚レバー、納豆、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、にぼし、豆みそ、いわし(煮干し)	ブロッコリー、にんじん、コーン缶、エリンギ、いんげん、ねぎ、しょうが、ごま	おこめせんべい にぼし
17	土	和風スパゲティ スープ	おにぎり にぼし	スパゲティ、米、じゃがいも、オリーブ油	豆乳、豚ひき肉、にぼし、ツナ油漬缶、ちりめんじゃこ、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、えのきだけ、まいたけ、ごま	おこめせんべい にぼし

- 献立は食材の都合により変更する場合があります。
- 飲み物は、朝おやつ・昼食は浄水、15時おやつは麦茶です。
- 乳児クラスは、もち麦・黒米の日には白米もしくは七分米を提供しています。
- 初めて食べる食材はご家庭で試していただくようお願いします。
- 青字のメニューは新メニューとなります。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19	月	納豆ごはん 焼き鮭 切干大根の煮物 みそ汁	いもけんぴ にぼし	さつまいも（皮付）、七分つき米、揚げ油、さつまいも、油、塩麹、てんさい含蜜糖	さけ、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、にぼし、厚けずり、いわし（煮干し）	切り干しだいこん、たまねぎ、にんじん、まいたけ、干ししいたけ	おこめせんべい にぼし
20	火	もち麦入りごはん 豆腐の五目焼き じゃこ炒め みそ汁	いりごと大豆の甘辛ごはん にぼし	七分つき米、米、油、ごま油、もち麦、片栗粉、こめ油、てんさい含蜜糖、焼ひ、塩麹	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、いわし（煮干し）、大豆（乾）、にぼし、ちりめんじゃこ	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、えのきだけ、こまつな、ごま、ひじき、しょうが、刻みこんぶ、あおのり	おこめせんべい にぼし
21	水	ごはん かれいのみそフライ 甘酢あえ みそ汁	五平餅 にぼし	七分つき米、米、揚げ油、パン粉、油、てんさい含蜜糖、塩麹	かれい、納豆、豆みそ、にぼし、いわし（煮干し）	キャベツ、たまねぎ、まいたけ、にんじん、ごま、コーン缶、切り干しだいこん、生わかめ、しょうが	おこめせんべい にぼし
22	木	黒米入り納豆ごはん ◎田舎風煮 根菜サラダ みそ汁	ひじきごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、黒米、油、てんさい含蜜糖、塩麹	納豆、鶏もも肉、ちくわ、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、にぼし、厚けずり、油揚げ、凍り豆腐、いわし（煮干し）	だいこん、にんじん、生わかめ、れんこん、ごぼう、ほうれんそう、まいたけ、ねりごま、ひじき、干ししいたけ、こんぶ（だし用）	おこめせんべい にぼし
23	金	納豆ごはん 厚揚げと野菜の炒め物 さつまいも煮 みそ汁	ねぎみそごはん にぼし	七分つき米、米、さつまいも、油、塩麹、片栗粉、てんさい含蜜糖、ごま油、焼ひ	厚揚げ、豚肉（もも）、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、厚けずり、いわし（煮干し）、納豆	たまねぎ、だいこん、キャベツ、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、なめこ、しめじ、こんぶ（だし用）、ごま、しょうが、あおのり	おこめせんべい にぼし
24	土	豚肉のみそ丼 ごま酢和え みそ汁	マカロニきなこ にぼし	米、じゃがいも、マカロニ、油、てんさい含蜜糖	豚肉（もも）、豆みそ、にぼし、米みそ（淡色辛みそ）、きな粉、凍り豆腐、いわし（煮干し）	キャベツ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、えのきだけ、ごま、しょうが	おこめせんべい にぼし
26	月	ごはん 肉じゃが ボン酢和え みそ汁	きなこおにぎり にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、油、塩麹、てんさい含蜜糖	豚肉（もも）、豆みそ、いわし（煮干し）、きな粉、厚けずり	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、まいたけ、コーン缶、切り干しだいこん、ごま、生わかめ、あおさのり	おこめせんべい にぼし
27	火	もち麦入りごはん 魚の甘しょうゆ焼き 五目煮豆 みそ汁	さつまいも入り蒸しパン にぼし	七分つき米、中力粉、さつまいも、米粉、じゃがいも、もち麦、てんさい含蜜糖、油、豆乳マーガリン、こめ油、米	さくら、豆乳、豆みそ、大豆（乾）、にぼし、厚けずり、いわし（煮干し）	たまねぎ、にんじん、れんこん、まいたけ、しめじ、ごぼう、いんげん、こんぶ（煮物用）、干ししいたけ	おこめせんべい にぼし
28	水	納豆ごはん 高野豆腐のトロトロ煮 じゃこ和え みそ汁	秋の炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、片栗粉、ごま油	納豆、鶏ひき肉、油揚げ、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし（煮干し）	だいこん、キャベツ、にんじん、れんこん、しいたけ、ごぼう、こまつな、ねぎ、なめこ、えのきだけ、コーン缶、しめじ、まいたけ、あおさのり、しょうが、干ししいたけ	おこめせんべい にぼし
29	木	黒米入り納豆ごはん 鯖の文化干し きんぴら炒め みそ汁	じゃこごはん にぼし	七分つき米、米、黒米、油、てんさい含蜜糖	さば、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし（煮干し）	れんこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ブロッコリー、まいたけ、葉だいこん、生わかめ、ごま、ねぎ、あおのり	おこめせんべい にぼし
30	金	カレーライス 和え物	セサミスティック にぼし	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、こめ油、ごま油、てんさい含蜜糖、メープルシロップ、油、米	豚肉（もも）、豆乳、ちくわ、にぼし、厚けずり	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、まいたけ、しめじ、黒ごま、コーン缶、ごま	おこめせんべい にぼし
31	土	プレイデー					
1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）		エネルギー	518 kcal		鉄	3.6 mg	
		たんぱく質	21.5 g		カルシウム	180 mg	
		脂質	14.3 g		ビタミンC	20 mg	
		塩分	1.4 g		食物繊維	5.4 g	

☆今月の新メニュー紹介☆（おやつ版）

- ・筑前めし 根菜の入った具沢山ごはんです♪根菜が美味しい時期にぴったりのおやつです♪
- ・みそクッキー 苗場保育園で使用している味噌を使用した甘しょっぱい味♪いつもとはひと味違うクッキーをお楽しみに！
- ・セサミスティック 2種類のごまを使用したポリポリ食感のクッキーです◎メープルシロップを入れることで味に深みをプラス







炊き出し訓