

日	全 児		未満児	全 児	材 料 (分類：六つの基礎食品)						延長児
	主食	昼 食	午前 おやつ	午 後 お や つ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		延長おやつ
					1	2	3	4	5	6	
1 火	ごはん	ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	ベーコン 豆腐 味噌	牛乳 煮干し あおさ	人参	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱・葱	米・砂糖・醤油 クッキー	サラダ油 白ごま	牛乳 丸ボーロ
2 水	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *ゴマとチーズの カップケーキ	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳 プロセスチーズ	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油 黒ゴマ	牛乳 あられ
3 木	ごはん	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	飲むヨーグルト ウエハース	鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳・スキムミルク 煮干し・だし昆布 干ひじき・飲むヨーグルト	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・小麦粉・上新粉・砂糖 醤油・ウエハース	サラダ油	牛乳 せんべい
4 金	ごはん	煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳	牛乳 *人参マドレーヌ	鯖 卵	牛乳 煮干し だし昆布	南瓜 チンゲンサイ 人参	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 小麦粉・BP	サラダ油 バター	牛乳 クラッカー
5 土	パン	汁ピーファン バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ 鶏がら	牛乳	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱 バナナ	ロールパン・ピーファン スープの素・醤油 サブレ	サラダ油	牛乳 ビスケット
7 月	ごはん	筑前煮 もずく汁	牛乳	牛乳 *ぶどう蒸しパン	鶏肉・さつま揚げ 厚揚げ かつお節	牛乳・昆布・もずく だし昆布	人参	ごぼう 干椎茸 葱・干しぶどう	米・こんにやく・里芋 砂糖・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油	牛乳 クッキー
8 火	ごはん	鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 おかし おやつ昆布	鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し だし昆布 おやつ昆布	小松菜 人参	玉葱 生姜 葱	米・酒・パン粉・醤油 スープの素・砂糖 おかし	サラダ油	牛乳 サブレ
9 水	ごはん	いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳	牛乳 クラッカー	いわしすり身 豆腐・味噌 かつお節	牛乳・白す干し 干若布・煮干し だし昆布	ブロッコリー 人参	生姜 葱	米・さつまいも・みりん 醤油・片栗粉・砂糖 クラッカー	サラダ油	牛乳 せんべい
10 木	パン	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳	牛乳 *豆腐入りお好み焼き	豚肉 卵・かつお節 豆腐・竹輪	牛乳 白す干し 青のり	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 砂糖・小麦粉・お好みソース	サラダ油 ごま油	牛乳 あられ
11 金	ごはん	チキンカレー かみかみサラダ	牛乳	牛乳 りんご	鶏肉 ロースハム	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリーンピース 切干大根・胡瓜 りんご	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・醤油・酒 みりん	サラダ油 すりごま マヨネーズ	牛乳 おかし
12 土	パン	ソイミートパンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 せんべい	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・えのき茸 キャベツ・スイートコーン	ロールパン・パンネ・トマトピューレ ケチャップ・スープの素 醤油・せんべい	サラダ油	牛乳 あられ
15 火	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *ホットケーキ	豆腐 豚ひき肉 赤味噌・卵	牛乳 スキムミルク	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 小麦粉・BP	サラダ油 ごま油 栗甘露煮	牛乳 せんべい
16 水	ごはん	ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	ベーコン 豆腐 味噌	牛乳 煮干し あおさ	人参	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱・葱	米・砂糖・醤油 クッキー	サラダ油 白ごま	牛乳 あられ
17 木	ごはん	煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳	牛乳 *はるまきチーズ	鯖 卵	牛乳 煮干し だし昆布	南瓜 チンゲンサイ 人参	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 チーズフライ(冷)	サラダ油	牛乳 クラッカー
18 金	ごはん	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	飲むヨーグルト ウエハース	鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳・スキムミルク 煮干し・だし昆布 干ひじき・飲むヨーグルト	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・小麦粉・上新粉 醤油・砂糖 ウエハース	サラダ油	牛乳 サブレ
19 土		焼きそば えのきとわかめのスープ	牛乳	牛乳 せんべい	豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり 干若布	人参	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・ウスターソース スープの素・せんべい	サラダ油	牛乳 クッキー
誕生 21 月	森のごはん	豚ヒレのたった揚げ 野菜サラダ 麩とわかめのすまし汁・みかん	牛乳	プリン	油揚げ 豚ヒレ	牛乳・だし昆布 干若布・煮干し	人参 さやいんげん	しめじ・生椎茸 キャベツ・胡瓜・葱 みかん	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・酢・砂糖 白玉麩・プリン	サラダ油	牛乳 おかし
22 火	パン	ソイミートパンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 クッキー	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・えのき茸 キャベツ・スイートコーン	ロールパン・パンネ・トマトピューレ ケチャップ・スープの素 醤油・クッキー	サラダ油	牛乳 ビスケット
23 水	ごはん	鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 おかし おやつ昆布	鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し だし昆布 おやつ昆布	小松菜 人参	玉葱 生姜 葱	米・酒・パン粉・醤油 スープの素・砂糖 おかし	サラダ油	牛乳 サブレ
24 木	ごはん	筑前煮 もずく汁	牛乳	牛乳 *ジャムサンド	鶏肉・さつま揚げ 厚揚げ かつお節	牛乳・昆布・もずく だし昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 干椎茸 葱	米・こんにやく・里芋 砂糖・醤油 食パン・いちごジャム	サラダ油	牛乳 あられ
25 金	ごはん	レバーの照り煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	鶏レバー 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	ほうれんそう 人参	生姜・スイートコーン 大根・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒 酢・丸ボーロ	サラダ油	牛乳 おかし
26 土	運動会										
28 月	パン	汁ピーファン バナナ	牛乳	牛乳 *麦おにぎり	豚肉 かまぼこ 鶏がら	牛乳	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱 バナナ	ロールパン・ピーファン スープの素・醤油 米・もち麦	サラダ油	牛乳 あられ
29 火	ごはん	いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳	牛乳 クラッカー	いわしすり身 豆腐・味噌 かつお節	牛乳・白す干し 干若布・煮干し だし昆布	ブロッコリー 人参	生姜 葱	米・さつまいも・みりん 醤油・片栗粉・砂糖 クラッカー	サラダ油	牛乳 サブレ
30 水	ごはん	チキンカレー かみかみサラダ	牛乳	牛乳 クッキー	鶏肉 ロースハム	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリーンピース 切干大根・胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・醤油・酒 みりん・クッキー	サラダ油 すりごま マヨネーズ	牛乳 クラッカー
31 木	パン	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳	牛乳 *さつまいもスナック	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 さつまいも	サラダ油 ごま油	牛乳 ビスケット

【月平均栄養価】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量 570	24	13	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
平均栄養価	557	21.7	17.9	297	2.7	1.9	476	0.31	0.45	24
未満児	基準量 480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	497	20.5	18	335	2.4	1.7	383	0.28	0.49	22

※平均栄養価は行事食・延長おやつを除く

秋が旬の食べ物

実りの秋といわれるように、旬を迎える食材が最も多い季節です。秋の旬を食材に取り入れ、













