



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	
1 15 29	金	①②⑨バターチキンカレー ①②⑨インドふうサラダ ⑬チキンときのこのカレー ⑮だいこんサラダ	さつまいものレモンに くだもの ぎゅうにゅう ☆	鶏もも(皮なし)・バルメザン チーズ・普通牛乳・煮干し・ 鶏もも・削り節	有塩バター・三温糖・精白米・さつ まいも・はいが米・じゃがいも・調 合油・ごま油・ごま	たまねぎ・にんじん・にんにく・ホー ルトマト・キャベツ・きゅうり・コ ーン缶詰粒・トマトケチャップ・レ モン果汁・ぶなしめじ・エリンギ・ さやいんげん・だいこん	
2 ・ 16	土	しおやきそば コロコロスープ くだもの ギゅうにゅう	クロワッサン くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・普通牛乳	中華めん・調合油・クロワッサン	キャベツ・りょくとうもやし・にん じん・青ピーマン・たまねぎ・さ やいんげん	
5 ・ 26	火	ホットドッグ だいすサラダ コロコロスープ	カムカムライス くだもの ぎゅうにゅう	ウインナーソーセージ・ ロースハム・大豆水煮缶詰・ ぶたかた(赤肉)・釜揚げしらす・ 普通牛乳	ロールパン・調合油・じゃがいも・ マヨネーズ・三温糖・ごま油・ご ま・精白米	たまねぎ・トマトケチャップ・き ゅうり・にんじん・さやいんげん・ コーン缶詰粒・キャベツ・乾ひじ き・こまつな	
6 ・ 20	水	ごはん ⑥とりのからあげ ⑩とりとなすのとままとに ブロッコリーのおかかあえ みそしる(しめじ・ほうれんそう)	メロンパンふうトースト くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも(皮なし)・削り節・ 普通牛乳・鶏もも・淡色辛 みそ	精白米・片栗粉・調合油・食パン・ 無塩バター・グラニュー糖・薄力 粉・三温糖	ブロッコリー・にんじん・なす・た まねぎ・トマト・トマトケチャッ プ・ほうれんそう・ぶなしめじ	
7	木	バターライス イタリアンハンバーグ ポテトサラダ ABCスープ ほしがたにんじん	バナナキャラメルカップケーキ くだもの ぎゅうにゅう	ぶたひき肉・普通牛乳・フ ロセスチーズ・豆乳・生ク リーム	精白米・有塩バター・調合油・パン 粉・じゃがいも・三温糖・マカ ロニ・スパゲティ・薄力粉・グラ ニュー糖	パセリ・たまねぎ・にんじん・き ゅうり・コーン缶詰粒・こまつな ・バナナ	
8 ・ 22	金	ごはん とりにくのおこうじやき きざみこんぶのにつけ みそしる(ふ・チンゲンサイ)	だいがくもち くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも(皮なし)・油揚げ・ 淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・米こうじ・調合油・三温 糖・釜焼きふ・さつまいも・片栗 粉・砂糖・ごま	たまねぎ・赤ピーマン・しょうが・ 刻み昆布・にんじん・生しいたけ・ さやいんげん・チンゲンサイ	
9 ・ 30	土	やきうどん きくらげとはくさいのスープ くだもの ギゅうにゅう	クロワッサン くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・削り節・普通牛 乳	うどん・調合油・クロワッサン	キャベツ・にんじん・青ピーマン・ たまねぎ・きくらげ・はくさい・ わけぎ	
11 ・ 25	月	まーぼーラーメン わふうツナサラダ	やさいプリッツ くだもの ぎゅうにゅう	木綿豆腐・ぶたひき肉・淡 色辛みそ・まぐろ水煮缶詰 (白)・普通牛乳	中華めん・調合油・片栗粉・ご ま油・三温糖・薄力粉・オリーブ 油	にんにく・しょうが・長ねぎ・チ ンゲンサイ・きゅうり・キャベツ・ にんじん	
12	火	防災の日献立			油揚げ・ぶたかた・木綿豆腐・ 淡色辛みそ・卵黄・豆乳・バル メザンチーズ・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・じゃが いも・ごま油・有塩バター・ショ ートニング・メープルシロップ・ 砂糖・薄力粉・上新粉	カットわかめ・焼きのり・乾ひじ き・にんじん・さやえんどう・ご ぼう・こまつな・長ねぎ・パイン アップル缶詰・みかん缶詰・白 桃缶詰・みかん缶詰汁・もも 缶詰汁
13 ・ 27	水	ごはん ぶりのてりやき きりほしだいこんのにつけ みそしる(キャベツ・たまねぎ)	ココアむしパン くだもの ぎゅうにゅう	ぶり・油揚げ・淡色辛み そ・鶏卵・普通牛乳	精白米・三温糖・薄力粉・砂糖・ 調合油	しょうが・切干しだいこん・にん じん・生しいたけ・さやいんげん・ キャベツ・たまねぎ	
14 ・ 28	木	ごはん ⑭いしかりじる ⑳こやどうふのからあげ あおなのいそべあえ ㉑けんちんじる	ごへいもち くだもの ぎゅうにゅう	べにざけ・淡色辛みそ・普 通牛乳・凍り豆腐・鶏むね (皮なし)	精白米・じゃがいも・もち米・三 温糖・片栗粉・調合油	だいこん・はくさい・にんじん・ ごぼう・長ねぎ・ぶなしめじ・ こまつな・ほうれんそう・キャ ベツ・焼きのり・にんにく・だ いこんの葉	
18	月	ごはん あかうおのさいきょうやき だいこんのもの すましじる(えのき・ばんのうねぎ)	ドーナツ くだもの ぎゅうにゅう	甘みそ・あかうお・ぶたか た・鶏卵・普通牛乳	精白米・三温糖・砂糖・薄力粉・ 有塩バター・調合油	だいこん・にんじん・さやいんげ ん・えのきたけ・青ねぎ	
19	火	ふりかけごはん しゅうかくなべ こんさいサラダ	きのこうどん くだもの ベビーチーズ	干しえび・淡色辛みそ・ぶ たかた・油揚げ・プロセス チーズ	はいが米・ごま・さといも・マ ヨネーズ・うどん	あおのり・はくさい・にんじん・ ぶなしめじ・長ねぎ・だいこん・ れんこん・ごぼう・こまつな・ 生しいたけ・えのきたけ	
21	木	ほうとう とんてき せいだのたまじ	うすやき くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・油揚げ・淡色辛 みそ・ぶたもも・甘みそ・ 釜揚げしらす・普通牛乳	うどん・さといも・三温糖・じゃ がいも・砂糖・ごま油・薄力粉・ 調合油	くりかぼちゃ・にんじん・長ねぎ ・ぶなしめじ・しょうが・あお のり	

6日 空弁当の日

お誕生日会

防災の日献立

14日 魚おろしの日

収穫祭

郷土料理
山梨県

- ☆ ☆印にはいりこか昆布が付きます
- ☆ 献立が変更になる事があります
- ☆ 果物は季節の物が出ます(10月 柿 みかん りんご ラフランス キウイ等)
- ☆ 午前補食 牛乳
- ☆ 午後補食 おせんべい又はルヴァンと麦茶
- ★ 6日は幼児クラスでの「空弁当の日」です！自分たちのお弁当箱をおうちから持ってきていただき、給食を詰めて食べます！水筒や食具も忘れずに！！
- ★ 7日はお誕生日会です！今月はチーズがのったイタリアンハンバーグです♪おやつはバナナキャラメルカップケーキです🍌
- ★ 12日は総合防災訓練の為、防災メニューになります。おやつでは備蓄のカロリーメイトの提供になります。
- ★ 14日は「魚卸の日」です！保育園にお魚を届けてくれる、「魚善さん」が保育園に来て、大きな鮭をさばいてくれます！！それを「石狩汁」にしてみんなでお昼に食べます！
- ★ 19日は「収穫祭」です！！大きいお鍋で収穫したお野菜を芋煮にして頂きます！
- ★ 21日は「ご当地料理の日」です！今月は「山梨県」です！



🌸 乳児食 🌸

エネルギー 469kcal
たんぱく質 17.7g
脂肪 16.5g
食塩相当量 1.5g

🍁 幼児食 🍁

エネルギー 571kcal
たんぱく質 20.9g
脂肪 18.6g
食塩相当量 1.9g

