

日曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育補食	エネルギー (kcal)
		赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子を ととのえる			
2月	玄米ごはん・かじきと大豆の甘辛揚げ・野菜とえびのおひたし かぼちゃのみそ汁・アセロラゼリー	かじき 大豆 油揚げ 豆腐 みそ セラチン えび	米 玄米 片栗粉 砂糖 揚げ油 ごま	にんじん こまつな かぼちゃ しょうが もやし 玉葱 アセロラジュース	387	ウインナーチーズ 蒸しパン 牛乳	182
3火	きのこごはん・さわらのごまだれかけ・野菜のゆかり和え さつま汁・オレンジゼリー	油揚げ さわら みそ さつま揚げ 豆腐 セラチン	米 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	さやえんどう にんじん ゆかり こまつな しめじ まい たけ 椎茸 こぼろ しょうが ねぎ きゅうり だいこん かぶ はくさい オレンジジュース	321	ごま団子 牛乳	185
4水	<おやつ> お月見芋		さつまいも 砂糖 片栗粉		63		
	ごはん・月見つくね・納豆和え・すまし汁・巨峰	豆腐 鶏肉 だまご つずら卵 納豆 かまぼこ 昆布	米 白粉 砂糖 片栗粉	こまつな にんじん みつば しょうが ねぎ もやし しめじ 巨峰	358	シリアルバー 牛乳	142
5木	野菜たっぷりみそラーメン・野菜の中華和え やわらか杏仁豆腐・牛乳	みそ 豚肉 セラチン 牛乳 わかめ 寒天	中華めん 砂糖 油 ごま油	にんじん たら しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ きゅうり だいこん	422	塩昆布おにぎり 野菜ジュース	114
6金	《運動会前日》 長時間タイプのみ ごはん・太刀魚の香味揚げ・肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁・キウイフルーツ	たちうお 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 片栗粉 砂糖 しらたき じゃがいも 揚げ油 ごま油	にんじん さやいんげん ねぎ しょうが にんにく 玉葱 彩フルーツ	402	野菜パンケーキ 牛乳	158
10火	《運動会代休》 長時間タイプのみ 麦ごはん・豚ヒレ肉のみそ漬け焼き・じゃが芋のシャキシャキ和え 豆腐のあんかけ汁・グレープフルーツゼリー	豚肉 みそ 豆腐 セラチン	米 麦 砂糖 水あめ じゃがいも 砂糖 片栗粉 油	にんじん しょうが きゅうり 玉葱 椎茸 もやし ねぎ シモン グレープフルーツ	318	スイートチーズ トースト 牛乳	173
11水	<おやつ> りんごゼリー	セラチン 寒天	砂糖	りんご ジュース	35		
	栗ごはん・さんまの生姜煮・野菜のごま和え・豚汁・プルーン	さんま 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 砂糖 さといも こんにゃく くり ごま ごま油	にんじん さやいんげん しょうが ねぎ もやし こぼろ だいこん プルーン	364	うどん 牛乳	130
12木	ミルクパン・じゃが芋とりんごのグラタン スティックサラダ・トマトスープ・フルーツポンチ	ベーコン 豚肉 サウクリーム 牛乳 生クリーム チーズ	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油 バター	にんじん プロッコリー トマト パセリ ねぎ りんご だいこん きゅうり 玉葱 にんにく セロリ キャベツ レモン ミックスフルーツ	334	おかかおにぎり 牛乳	158
13金	ごはん・揚げ出し豆腐・五目豆のサラダ きのこ汁・柿	豆腐 大豆	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 揚げ油 ごま油 マヨネーズ	にんじん さやえんどう 赤ピーマン 万能ねぎ だいご 椎茸 もやし きゅうり 玉葱 こぼろ だいこん えのき たけ しめじ えのきたき	344	オレンジケーキ 牛乳	210
16月	《創立記念日》 長時間タイプのみ 牛丼・野菜のおかか和え・大根のみそ汁・ヨーグルト	牛肉 削り節 豆腐 みそ ヨーグルト	米 砂糖 しらたき	にんじん さやえんどう こまつな 玉葱 椎茸 キャベツ もやし だいこん ねぎ	429	焼き芋 牛乳	131
17火	ごはん・いかのカリント揚げ・菊花おひたし かき玉汁・甲斐路	いか 豆腐 だまご	米 片栗粉 揚げ油	こまつな にんじん チンゲンツァイ しょうが はくさい きくの花 椎茸 甲斐路	306	ガーリックトースト 牛乳	157
18水	<おやつ> きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン 砂糖 揚げ油		125		
	塩焼きそば・ラーパーツァイ・マンゴーゼリー・牛乳	エビ いか セラチン 牛乳 生クリーム	中華めん 砂糖 油 ごま油	にんじん しょうが にんにく だいご 椎茸 キャベツ きくらげ はくさい マンゴージュース	421	鶏そぼろおにぎり 野菜ジュース	186
19木	《秋の遠足》 ばんだ組のみ ごはん・鯖の味噌煮・野菜の生姜しょうゆかけ きのこ汁・巨峰	さば みそ 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃがいも ごま 揚げ油	チンゲンツァイ にんじん こまつな しょうが ねぎ もやし きゅうり こぼろ だいこん 椎茸 しめじ えのきたけ 巨峰	342	クッキー・みかん 牛乳	207
20金	まごわさしい給食 さつま芋の彩りごはん・白身魚のきのこあんかけ わかめと野菜のごまみそ和え・吉野汁・梨	枝豆 ホキ みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ	米 さつまいも 砂糖 ごま ごま油	にんじん ほうれんそう コーン えのきたけ しめじ だいこん きゅうり しょうが 椎茸 ねぎ 梨	309	桜えびの ぱりぱりピザ 牛乳	125
23月	きつねうどん・ごぼうサラダ・秋たっぷり蒸しパン・牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ だまご 牛乳 生クリーム	うどん 砂糖 小麦粉 さつまいも 油 ごま マヨネーズ バター	にんじん こまつな 水菜 こぼろ だいこん 椎茸 ねぎ もやし りんご 干しぶどう	436	鮭おにぎり 野菜ジュース	170
24火	ゆかりごはん・春巻き・切り干し大根のサラダ 青菜のスープ・豆乳プリン	豚肉 豆腐 セラチン 豆乳 寒天 牛乳	米 はるさめ 砂糖 春巻きの皮 片栗粉 油 ごま油 揚げ油	ゆかり にんじん チンゲンツァイ しょうが 玉葱 だいご キャベツ 切干 だいこん きゅうり 椎茸	346	せんべい・バナナ 牛乳	138
25水	10月の郷土料理 北海道の料理 <おやつ> かぼちゃ汁粉	小豆	砂糖	かぼちゃ	97	ばんだ組 かぼちゃ汁粉・牛乳	
	玄米ごはん・鶏の照り焼き・卵の花 玉ねぎと卵のみそ汁・ぶどうゼリー	鶏肉 おから 竹輪 油揚げ 豆腐 赤みそ たまご セラチン 寒天	米 玄米 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 ごま油	にんじん こぼろ 椎茸 玉葱 ぶどうジュース	392	マシュマロ クラッカーサンド 牛乳	128
26木	10月の郷土料理 北海道の料理 ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き・にらとえのきのおひたし 芋団子汁・北海道ミルクゼリー生キャラメルソース	さけ みそ セラチン 牛乳 生クリーム	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも たら んぶん 油 バター	ピーマン にんじん たら ほうれんそう しょうが キャベツ 玉葱 もやし えのきたけ こぼろ 椎茸 だいこん ねぎ	358	焼きそば 牛乳	143
27金	《新渡戸祭前日》 長時間タイプのみ ドライカレー・レーズンサラダ・レモンゼリー・牛乳	豚肉 牛肉 セラチン チーズ 牛乳 寒天	米 小麦粉 砂糖 油 バター	にんじん ピーマン にんにく しょうが セロリ 玉葱 マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり 干しぶどう レモン	433	ごまチーズパン 野菜ジュース	142
30月	《新渡戸祭代休》 長時間タイプのみ わかめごはん・鯖の文化干し・おひたし・せんべい汁・みかん	鯖 削り節 鶏肉 わかめ	米 南部せんべい	こまつな にんじん ほうれんそう もやし こぼろ だいこん ねぎ みかん	328	きな粉クリームサンド 牛乳	125
31火	魚介のトマトスパゲティ・コーン入りサラダ スイートパンプキン・牛乳	ベーコン いか エビ チーズ 牛乳 生クリーム	スパゲティ 砂糖 油 オリーブ油 バター	トマト にんじん かぼちゃ にんにく 玉葱 マッシュルーム はくさい きゅうり コーン	439	菜めしおにぎり 野菜ジュース	152

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。 栄養士 新澤結加

心地よい風が吹き、過ごしやすい季節となりました。『スポーツの秋』、『読書の秋』、『食欲の秋』というように、何をするにもよい季節です。秋は食欲が増すようなおいしい味覚がたくさん出回ります。給食の献立にも旬の食材を多く使用いたします。食事からも季節を感じてもらえるよう心を込めて調理いたします。

