

2026年度　南行徳せいわ保育園
10月　給食だより



暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候となりました。いよいよ実りの秋、おいしい食材が待っています！子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとても重要です。栄養豊富な秋の食材を楽しく味わいながら、冬に備えて丈夫な体を作りましょう♪



目に良い栄養素について　～10月10日は「目の愛護デー」

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。
子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。
この日を機会に、子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましょう☆

・ビタミンA
目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。
（緑黄色野菜・レバー・卵黄など）



・ビタミンB群
ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。
（豚肉・卵・ごま・豆類など）





・ビタミンC
目の充血や疲れ目を防ぎます。
（緑黄色野菜・果物・いも類など）





・DHA
目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。
DHAは体内ではほとんど作られないため、食品からの摂取が重要です。（いわし・さんま・さばなど青魚）



①明るさ・暗さのメリハリのある生活を
日中は元気に活動し、夜は電気を消して暗い部屋で寝ましょう。

②広い空間で体と目を動かす機会を
全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します。

★「見る力」を育てるポイント★

③いろいろなものを見る体験を
止まっているもの動いているもの、小さいもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目に良い刺激になります。





④テレビやゲームは時間を決めて
テレビは明るい部屋で、距離を離し、正面から見るように。
横目で見ていると視力に左右差が出ることも。
また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは目の負担になるので、乳幼児は避けましょう。

☆食物繊維とは☆

収穫の秋、味覚の秋到来です！野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。更に、さつまいもやきのこなどの秋の食材には、食物繊維も豊富に含まれています。
そこで今回は食物繊維についてご紹介します！
食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類あります。

水溶性食物繊維
腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。
（りんごなどの果物類、こんぶやワカメなどの海藻類）

不溶性食物繊維
腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。
（ごぼう・かぼちゃなどの野菜類、さつまいもなどのいも類、豆類、穀類）

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるために大切な働きです。
お菓子やファーストフードなど子どもが好む食品ばかり取ると、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。
食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。
食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類など毎日食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう！

食育活動





9月2日は防災食を食べました。昼食はレトルトカレーとサバの味噌煮缶です。さくら組さんは使い慣れない使い捨て食器や紙コップを上手に使ってパクパク食べていました。
おやつではお皿にラップを敷き、その上におやつを置きました。
こうすることで災害時に食器を汚さずに食事をすることができます。
いざという時のためにこうして体験しておくことも大切ですね😊







先月の人気メニュー
おからのドーナツ



【材料（子ども1人分）】

乾燥おから	5g
ベーキングパウダー	1g
小麦粉	10g
砂糖	5g
豆乳	12ml
揚げ油	適量



【作り方】
①おからは水で戻し、さらし布などでしっかりと水気を絞る
②①に小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖を入れしっかり混ぜ合わせる
③②に豆乳（量は調整してください）を入れて粉っぽくなくなるまで混ぜる
④2本のスプーンを使って160～170度の油に落とし入れて揚げる

10月

リトルキッズ	昼食		3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	1～2歳児 エネルギー kcal	1～2歳児 たんぱく質 g	1～2歳児 脂質 g	1～2歳児 炭水化物 g	1～2歳児 塩分 g	1～2歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生(ピーナッツ)・そば・えび・あわび・くるみ・カシューナッツ)	3～5歳児 エネルギー kcal	3～5歳児 たんぱく質 g	3～5歳児 脂質 g	3～5歳児 炭水化物 g	3～5歳児 塩分 g	3～5歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生(ピーナッツ)・そば・えび・あわび・くるみ・カシューナッツ)
1	木	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース マカロニツナサラダ みそ汁(じゃが芋・焼ふ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・焼ふ・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・納豆・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	きゅうり・玉ねぎ・人参・コーン	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 コーンチーズ 蒸しパン	571 25.0 21.9 73.5 1.8	kcal g g g g	乳成分・小麦	679 26.2 22.4 98.7 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦	603 25.2 20.7 84.4 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦
2	金	ご飯 れんこん鶏つくね 小松菜とトマトの和え物 みそ汁(もやし・ワカメ)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌	かぼちゃ・トマト・もやし・れんこん・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 粉豆腐チヂミ	486 20.6 17.2 66.6 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	603 25.2 20.7 84.4 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦	645 29.8 21.7 88.2 2.0	kcal g g g g	乳成分・小麦
3	土	ご飯 助宗タラの竜田揚げ 野菜と鶏肉の煮物 みそ汁(豆腐・インゲン) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	インゲン・コーン・りんご・玉ねぎ・人参・水菜・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 米粉のカラメルケーキ	517 23.9 18.0 69.4 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦	645 29.8 21.7 88.2 2.0	kcal g g g g	乳成分・小麦	587 21.1 17.1 94.2 0.9	kcal g g g g	乳成分・小麦
4	日	ご飯 豚肉の甘酢あん風 きゅうりと人参のサラダ みそ汁(チンゲン菜・長ねぎ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豚肉・味噌	きゅうり・チンゲン菜・パプリカ赤・ピーマン・玉ねぎ・人参・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 さつま芋あんおはぎ風	474 17.4 14.6 73.9 0.8	kcal g g g g	乳成分・小麦	587 21.1 17.1 94.2 0.9	kcal g g g g	乳成分・小麦	476 27.1 22.0 74.4 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦
5	月	ほうとう風うどん 玉ねぎと小松菜の醤油炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 お好み焼き	476 22.1 18.3 60.1 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	585 27.1 22.0 74.4 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦	551 20.8 16.7 84.6 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦
6	火	ポークチャップライス チンゲン菜とコーンのひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	イチゴジャム・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	グリンピース・コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 牛乳 豆乳ホットケーキ	450 17.3 14.3 67.7 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	551 20.8 16.7 84.6 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦	509 23.4 15.1 109.8 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦
7	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのサクサクフライ コールスローサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・しめじ) フルーツ(バナナ)	ご・ご油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・キャベツ・しめじ・バナナ・人参	ウスターソース・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩・大豆ふりかけ	牛乳 牛乳 ごまあんまん風	576 25.3 16.8 86.6 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	718 31.6 20.1 109.8 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦	564 21.5 18.6 85.9 2.4	kcal g g g g	乳成分・小麦
8	木	ハヤシライス 白菜のコーン和え スープ(大根・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・マヨレ・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・ヨーグルト・牛乳・豚肉	コーン・パセリ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜	SBハヤシの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 しらすのハッシュポテト スティック野菜	459 17.7 15.7 68.2 1.9	kcal g g g g	乳成分・小麦	564 21.5 18.6 85.9 2.4	kcal g g g g	乳成分・小麦	499 17.5 13.8 81.3 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦
9 イベント献立	金	●さつま芋の黒ごまおにぎり 鶏肉ときのこのみそ炒め スパゲッティサラダ フルーツ(りんご)	ご・ご飯・さつま芋・スパゲッテイ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	えのき茸・ほうれん草・りんご・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参・舞茸	ベーキングパウダー・酒・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	507 17.5 14.3 82.8 1.1	kcal g g g g	乳成分・小麦	625 21.1 16.7 104.5 1.4	kcal g g g g	乳成分・小麦	570 24.6 17.0 83.3 1.1	kcal g g g g	乳成分・小麦
10	土	ご飯 助宗タラの塩生姜あん 豚肉の大根炒め みそ汁(花ふ・油揚げ) ヨーグルト	ご油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・茹小豆缶	黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・生姜・大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 フルーツ豆乳寒天あんこのせ	465 21.2 15.5 64.6 0.9	kcal g g g g	乳成分・小麦	570 26.1 18.2 80.5 1.1	kcal g g g g	乳成分・小麦	461 20.9 15.3 65.8 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦
11	日	ご飯 豆腐とかぼちゃのうま煮 鶏レバーのかりん焼き みそ汁(キャベツ・ワカメ)	ご・ご飯・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・出し汁・醤油	牛乳 牛乳 ヘルシーくずもち	456 20.9 15.3 64.6 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	563 25.7 18.1 81.7 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦	559 23.0 21.9 73.1 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦
12	月	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ 炒りおから みそ汁(じゃが芋・ごぼう) フルーツ(りんご)	ご油・ご飯・じゃが芋・マカロニ160P・砂糖・小麦粉・油	おから・カラスカレイ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	グリンピース・ごぼう・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・人参・長ねぎ	SBシチューの王子さま顆粒・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 ツナクリームシチュー マカロニ	552 22.8 22.0 72.0 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦	693 28.4 27.1 91.7 2.0	kcal g g g g	乳成分・小麦	473 19.5 14.7 70.0 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦
13	火	ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め かぶとほうれん草のおかか和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	イチゴジャム・ご油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	かぶ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・青ねぎ・白菜	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢	牛乳 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	471 19.7 14.8 68.8 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	583 24.2 17.4 87.3 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦	498 19.7 14.2 78.1 1.0	kcal g g g g	乳成分・小麦
14	水	ご飯 助宗タラのみそ焼き さつま芋ときのこのとろみ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・さつま芋・マヨレ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・えのき茸・みかん缶・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩・大豆ふりかけ	牛乳 牛乳 ふりかけそぼろおにぎり スティック野菜	500 19.8 14.2 78.5 1.0	kcal g g g g	乳成分・小麦	617 24.0 16.5 99.2 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	542 21.3 18.5 77.2 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦
15	木	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース マカロニツナサラダ みそ汁(じゃが芋・焼ふ)	ご油・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・焼ふ・米粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・納豆・味噌	きゅうり・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 米粉のカラメルケーキ	545 21.3 18.5 78.1 1.4	kcal g g g g	乳成分・小麦	679 26.2 22.4 98.7 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦	564 21.5 18.6 85.9 2.4	kcal g g g g	乳成分・小麦

年齢	給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	当月平均給与栄養量 エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3～5 歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	616	25.3	19.7	90.4	1.6
1～2 歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	498	20.6	16.5	71.7	1.3





食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。

リトルキッズ	昼食		3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	1～2歳児 エネルギー kcal	1～2歳児 たんぱく質 g	1～2歳児 脂質 g	1～2歳児 炭水化物 g	1～2歳児 塩分 g	1～2歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生(ピーナッツ)・そば・えび・あわび・くるみ・カシューナッツ)	3～5歳児 エネルギー kcal	3～5歳児 たんぱく質 g	3～5歳児 脂質 g	3～5歳児 炭水化物 g	3～5歳児 塩分 g	3～5歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生(ピーナッツ)・そば・えび・あわび・くるみ・カシューナッツ)
16	金	ご飯 れんこん鶏つくね 小松菜とトマトの和え物 みそ汁(もやし・ワカメ)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌	かぼちゃ・トマト・もやし・れんこん・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 粉豆腐チヂミ	491 20.6 17.2 67.8 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	603 25.2 20.7 84.4 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦	603 25.2 20.7 84.4 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦
17	土	ご飯 助宗タラの竜田揚げ 野菜と鶏肉の煮物 みそ汁(豆腐・インゲン) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	インゲン・コーン・りんご・玉ねぎ・人参・水菜・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 コーンチーズ蒸しパン	519 23.9 18.0 69.9 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦	645 29.8 21.7 88.2 2.0	kcal g g g g	乳成分・小麦	645 29.8 21.7 88.2 2.0	kcal g g g g	乳成分・小麦
18	日	ご飯 豚肉の甘酢あん風 きゅうりと人参のサラダ みそ汁(チンゲン菜・長ねぎ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豚肉・味噌	きゅうり・チンゲン菜・パプリカ赤・ピーマン・玉ねぎ・人参・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 さつま芋あんおはぎ風	479 17.5 14.6 75.2 0.8	kcal g g g g	乳成分・小麦	587 21.1 17.1 94.2 0.9	kcal g g g g	乳成分・小麦	587 21.1 17.1 94.2 0.9	kcal g g g g	乳成分・小麦
19	月	ほうとう風うどん 玉ねぎと小松菜の醤油炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 お好み焼き	476 22.0 18.3 60.1 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	585 27.1 22.0 74.4 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦	585 27.1 22.0 74.4 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦
20	火	ポークチャップライス チンゲン菜とコーンのひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	イチゴジャム・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	グリンピース・コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 牛乳 豆乳ホットケーキ	447 17.3 14.3 66.8 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	551 20.8 16.7 84.6 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦	551 20.8 16.7 84.6 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦
21	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのサクサクフライ コールスローサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・しめじ) フルーツ(バナナ)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・キャベツ・しめじ・バナナ・人参・黄桃缶・寒天	ウスターソース・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩・大豆ふりかけ	牛乳 牛乳 フルーツ豆乳寒天 あんこのせ	509 23.4 15.1 75.8 1.0	kcal g g g g	乳成分・小麦	718 31.6 20.1 109.8 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦	718 31.6 20.1 109.8 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦
22 謎生会	木	ヒーローライス 鶏肉の豆乳クリーム煮 春雨サラダ フルーツ(みかん缶)	ご飯・じゃが芋・春雨・砂糖・片栗粉・油・バター・小麦粉・ごま油	牛乳・鶏肉・豆乳	コーン・パセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・みかん缶・レーズン・白桃缶	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩・ベーキングパウダー	牛乳 牛乳 白桃ケーキ	457 17.7 15.7 67.7 0.7	kcal g g g g	乳成分・小麦	564 21.5 18.6 85.9 2.4	kcal g g g g	乳成分・小麦	564 21.5 18.6 85.9 2.4	kcal g g g g	乳成分・小麦
23	金	ご飯 鶏肉ときつま芋のみそ炒め スパゲッティサラダ すまし汁(なす・ぶなしめじ)	ご飯・さつま芋・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・	なす・ぶなしめじ・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	499 17.5 13.8 81.3 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	616 20.9 15.9 103.0 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦	616 20.9 15.9 103.0 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦
24	土	ご飯 助宗タラの塩生姜あん 豚肉の大根炒め みそ汁(花ふ・油揚げ) フルーツ(洋なし缶)	ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油・せんべい	スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	玉ねぎ・人参・生姜・青ねぎ・大根・洋なし缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 せんべい	464 20.1 14.5 66.7 1.0	kcal g g g g	乳成分・小麦	570 24.6 17.0 83.3 1.1	kcal g g g g	乳成分・小麦	570 24.6 17.0 83.3 1.1	kcal g g g g	乳成分・小麦
25	日	ご飯 豆腐とかぼちゃのうま煮 鶏レバーのかりん焼き みそ汁(キャベツ・ワカメ)	ご・ご飯・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・出し汁・醤油	牛乳 牛乳 ヘルシーくずもち	461 20.9 15.3 65.8 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	563 25.7 18.1 81.7 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦	563 25.7 18.1 81.7 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦
26	月	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ 炒りおから みそ汁(じゃが芋・ごぼう) フルーツ(パイン缶)	ご油・ご飯・じゃが芋・マカロニ・砂糖・小麦粉・油	おから・カラスカレイ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	グリンピース・ごぼう・チンゲン菜・パイナップル缶・玉ねぎ・人参・長ねぎ	SBシチューの王子さま顆粒・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 ツナクリームシチュー マカロニ	559 23.0 21.9 73.1 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦	699 28.6 27.0 92.5 2.0	kcal g g g g	乳成分・小麦	699 28.6 27.0 92.5 2.0	kcal g g g g	乳成分・小麦
27	火	ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め トマトとほうれん草のおかか和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	イチゴジャム・ご油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・青ねぎ・白菜	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢	牛乳 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	473 19.5 14.7 70.0 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	579 23.8 17.3 87.2 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦	579 23.8 17.3 87.2 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦
28	水	ご飯 助宗タラのみそ焼き さつま芋ときのこのとろみ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつま芋・マヨレ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・えのき茸・バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩・大豆ふりかけ	牛乳 牛乳 ふりかけそぼろおにぎり スティック野菜	498 19.7 14.2 78.1 1.0	kcal g g g g	乳成分・小麦	614 24.0 16.5 98.7 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	614 24.0 16.5 98.7 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦
29	木	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース マカロニツナサラダ みそ汁(じゃが芋・焼ふ)	ご油・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・焼ふ・米粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・納豆・味噌	きゅうり・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 米粉のカラメルケーキ	542 21.3 18.5 77.2 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	679 26.2 22.4 98.7 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦	679 26.2 22.4 98.7 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦
30 イベント献立	金	●パンプキンごはん れんこんのせ鶏つくね スープ(小松菜・もやし) ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・粉豆腐	かぼちゃ・トマト・パセリ・もやし・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 ハロウィンクッキー	491 21.1 17.5 67.6 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	610 26.1 21.1 85.7 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦	610 26.1 21.1 85.7 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦
31	土	ご飯 助宗タラの竜田揚げ 野菜と鶏肉の煮物 みそ汁(豆腐・インゲン) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	インゲン・コーン・りんご・玉ねぎ・人参・水菜・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 コーンチーズ蒸しパン	517 23.9 18.0 69.4 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦	645 29.8 21.7 88.2 2.0	kcal g g g g	乳成分・小麦	645 29.8 21.7 88.2 2.0	kcal g g g g	乳成分・小麦

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。 3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。
※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限ります。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。
※都合により、献立を変更する場合がございます。
※1～2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。