



2025年度 南行徳せいわ保育園 10月 給食だより



実りの秋を迎え、美味しい食材が旬を迎えるこの季節。「食べたい！」という気持ちが育つ、食欲の秋がやってきました♪食べ物旬を知り、味わうことは豊かな感性や味覚形成にとても重要です。秋の味覚を楽しみながら、かぜに負けない体をつくりましょう！

おいしく食べよう さつまいもは今が旬！

秋の味覚であるさつまいもは、焼いたりふかししたりするだけでなく、みそ汁に入れたり、グラタンにしたり、さまざまな調理方法で楽しむことができます。さつまいもには食物繊維が豊富に含まれ、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。

一般的に熱に弱いとされているビタミンCですが、さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られている為、加熱しても成分が失われにくいという特徴があります。他には、ビタミンB群・ミネラル・カルシウムを含み、食物繊維以外にも体の調子を整える成分が含まれています。

栄養素たっぷりキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
エリンギ →食物繊維・ナイアシンが特に豊富で歯ざわり抜群！
エノキタケ →精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



☆給食室より☆



9月1日(月)の防災の日。この日はみんなで防災食を食べました。昼食はおかゆ、レトルトカレー、ハンバーグ、鉄分強化チーズです。さくら組さんは使い慣れない使い捨て食器や使い捨てスプーン、紙コップを上手に使い、パクパク食べていました。おやつの際に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洗わずに済ませることが出来ます。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😊

ちゅういっぷ組



さくら組



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・芋類など)



・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為、食品からの摂取が重要です。(いわし・さんま・さばなど青魚)



★「見る力」を育てるポイント

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。



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。



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、さらには脳の発達を促します。



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。横目で見てみ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。



リトルキンズ		10月	3色食品群			3色食品群以外の使用食材		1～2歳児		3～5歳児							
昼食			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	アレルギー (たんぱく質・脂質・炭水化物)	アレルギー (たんぱく質・脂質・炭水化物)	アレルギー (たんぱく質・脂質・炭水化物)						
1	水	ご飯 助宗タラと野菜のみそ炒め 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(りんご)	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	えのき茸・キャベツ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ふりかけそばろおにぎり スティック野菜	牛乳 ふりかけそばろおにぎり スティック野菜	496 kcal 19.9 g 13.3 g 80.5 g 1.1 g	乳成分・小麦	612 kcal 24.2 g 15.3 g 101.9 g 1.4 g						
2	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・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・マカロニ・ミックス・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・豆乳・豚肉・納豆・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	きゅうり・ワカメ・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 チーズスコーン	牛乳 チーズスコーン	557 kcal 23.6 g 23.5 g 67.5 g 2.1 g	乳成分・小麦	695 kcal 29.3 g 29.2 g 84.4 g 2.6 g						
3	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(ごぼう・焼ふ)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌	かぼちゃ・コーン・ごぼう・トマト・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 牛乳豆腐チヂミ	牛乳 牛乳豆腐チヂミ	500 kcal 20.8 g 17.4 g 69.5 g 1.2 g	乳成分・小麦	616 kcal 25.5 g 20.9 g 86.7 g 1.5 g						
4	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭の竜田揚げ 野菜と鶏肉の煮物 みそ汁(豆腐・インゲン) ヨーグルト	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・豆腐・味噌	インゲン・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・人参・水菜・白菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	498 kcal 22.3 g 15.1 g 71.7 g 1.2 g	乳成分・小麦	617 kcal 27.7 g 17.8 g 90.6 g 1.5 g						
5	日	ご飯 豚肉の甘酢ケチャップ きゅうりと人参のサラダ スープ(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	きゅうり・チンゲン菜・パプリカ赤・ピーマン・玉ねぎ・大参・長ねぎ	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	480 kcal 17.3 g 14.5 g 76.0 g 0.8 g	乳成分・小麦	589 kcal 20.8 g 17.0 g 95.3 g 0.9 g						
6	イベント 月 献立	お月見かぼちゃうどん 大根と人参の醤油炒め フルーツ(りんご)	うどん・片栗粉・油・ご飯	牛乳・味噌・油揚げ・きな粉・チーズ	あおさ粉・かぼちゃ・キャベツ・コーン・りんご・小松菜・人参・大根	出し汁・醤油・精製塩・砂糖	牛乳 牛乳 きなこおはぎ	牛乳 牛乳 きなこおはぎ	493 kcal 21.7 g 17.4 g 68.2 g 1.3 g	乳成分・小麦	608 kcal 26.7 g 20.8 g 85.3 g 1.6 g						
7	火	豚丼 チンゲン菜とれんこんのひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・りんごジャム・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	チンゲン菜・ひじき・れんこん・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	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	牛乳 牛乳 豆乳ホットケーキ	437 kcal 16.8 g 14.1 g 64.9 g 1.2 g	乳成分・小麦	537 kcal 20.1 g 16.5 g 82.1 g 1.5 g						
8	水	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) ヨーグルト	ごま・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・ヨーグルト・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・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	牛乳 牛乳 ごまあんまん風	牛乳 牛乳 ごまあんまん風	573 kcal 25.8 g 17.4 g 84.3 g 1.2 g	乳成分・小麦	721 kcal 32.4 g 20.9 g 108.3 g 1.5 g						
9	木	ハヤシライス 白菜のコーンとえ スープ(大根・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・マヨレ・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豚肉	コーン・パセリ・バナナ・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 しらすのハッシュゴボダテ スティック野菜	牛乳 牛乳 しらすのハッシュゴボダテ スティック野菜	449 kcal 16.7 g 14.8 g 68.4 g 1.9 g	乳成分・小麦	554 kcal 20.1 g 17.4 g 86.8 g 2.4 g						
10	金	ご飯 鶏肉とさつま芋のり塩炒め風 スバゲッティサラダ みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	ご飯・さつま芋・スバゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	あおさ粉・なす・なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・出し汁・酢・精製塩	牛乳 牛乳 米粉のドーナッツ	牛乳 牛乳 米粉のドーナッツ	526 kcal 18.2 g 17.9 g 77.3 g 1.1 g	乳成分・小麦	652 kcal 22.0 g 21.3 g 97.7 g 1.4 g						
11	土	鉄分強化！ふりかけご飯 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(オレンジ)	ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・茹小豆缶	オレンジ・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・生姜・大根・万能ねぎ	ふりかけ・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	牛乳 牛乳 フルーツ豆乳寒天あんこのせ	462 kcal 20.8 g 14.9 g 65.4 g 1.0 g	乳成分・小麦	566 kcal 25.4 g 17.4 g 81.5 g 1.2 g						
12	日	ご飯 豆腐とかぼちゃのうま煮 鶏レバーのごまかつん焼き みそ汁(キャベツ・ワカメ)	イチゴジャム・ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	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・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油	牛乳 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	牛乳 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	496 kcal 20.4 g 14.4 g 77.6 g 1.6 g	乳成分・小麦	613 kcal 25.0 g 16.9 g 98.0 g 1.9 g						
13	月	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)	ごま油・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・ツナフレック缶・牛乳・豚肉・味噌	グリーンピース・ごぼう・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・大参・長ねぎ	SBシチューの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 バナナクリームチーズ・マカロニ	牛乳 牛乳 バナナクリームチーズ・マカロニ	534 kcal 21.0 g 20.4 g 72.3 g 1.5 g	乳成分・小麦	662 kcal 25.8 g 25.0 g 90.5 g 1.9 g						
14	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)	ごま油・ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油	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・水	牛乳 牛乳 米粉のカラメルケーキ	牛乳 牛乳 米粉のカラメルケーキ	491 kcal 19.0 g 15.0 g 73.0 g 1.2 g	乳成分・小麦	608 kcal 23.2 g 17.7 g 92.3 g 1.5 g						
15	水	ご飯 助宗タラと野菜のみそ炒め 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(りんご)	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	えのき茸・キャベツ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 ふりかけそばろおにぎり スティック野菜	牛乳 牛乳 ふりかけそばろおにぎり スティック野菜	497 kcal 19.8 g 13.2 g 80.9 g 1.1 g	乳成分・小麦	612 kcal 24.2 g 15.3 g 101.9 g 1.4 g						
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量													
3～5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満		エネルギーkcal		たんぱく質g		脂質g		炭水化物g		塩分g					
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		619		25.0		19.8		91.2		1.6					
				500		20.4		16.6		72.3		1.3					
												食べ物は良く噛んで食べましょう。 良く噛むことで、歯菌予防や消化					

タイハイ(株)
応援サポーター
味覚アドバイザー

ハッピー・ハロウィン!
たのしそうですね～



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。

3色食品群						3色食品群以外の使用食材				1～2歳児				3～5歳児			
リトルキンズ	昼食		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)		アレルギー (たんぱく質・脂質・炭水化物)		アレルギー (たんぱく質・脂質・炭水化物)		アレルギー (たんぱく質・脂質・炭水化物)		アレルギー (たんぱく質・脂質・炭水化物)	
16	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・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・マカロニ・ミックス・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・豆乳・豚肉・納豆・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	きゅうり・ワカメ・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	558 kcal 23.6 g 23.6 g 67.5 g 2.0 g	695 kcal 29.3 g 29.2 g 84.4 g 2.6 g	乳成分・小麦	695 kcal 29.3 g 29.2 g 84.4 g 2.6 g	乳成分・小麦					
17	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(ごぼう・焼ふ)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌	かぼちゃ・コーン・ごぼう・トマト・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	495 kcal 20.8 g 17.4 g 68.3 g 1.2 g	616 kcal 25.5 g 20.9 g 86.7 g 1.5 g	乳成分・小麦	616 kcal 25.5 g 20.9 g 86.7 g 1.5 g	乳成分・小麦					
18	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭の竜田揚げ 野菜と鶏肉の煮物 みそ汁(豆腐・インゲン) ヨーグルト	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・豆腐・味噌	インゲン・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・人参・水菜・白菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	496 kcal 22.3 g 15.1 g 71.2 g 1.2 g	617 kcal 27.7 g 17.8 g 90.6 g 1.5 g	乳成分・小麦	617 kcal 27.7 g 17.8 g 90.6 g 1.5 g	乳成分・小麦					
19	日	ご飯 豚肉の甘酢ケチャップ きゅうりと人参のサラダ スープ(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	きゅうり・チンゲン菜・パプリカ赤・ピーマン・玉ねぎ・大参・長ねぎ	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	475 kcal 17.2 g 14.5 g 74.7 g 0.8 g	589 kcal 20.8 g 17.0 g 95.3 g 0.9 g	乳成分・小麦	589 kcal 20.8 g 17.0 g 95.3 g 0.9 g	乳成分・小麦					
20	月	ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(りんご)	うどん・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・かぼちゃ・キャベツ・コーン・りんご・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	481 kcal 22.1 g 18.7 g 61.1 g 1.3 g	591 kcal 27.3 g 22.4 g 75.9 g 1.6 g	乳成分・小麦	591 kcal 27.3 g 22.4 g 75.9 g 1.6 g	乳成分・小麦					
21	火	豚井 チンゲン菜とれんこんのひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・りんごジャム・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	チンゲン菜・ひじき・れんこん・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	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	441 kcal 16.9 g 14.2 g 65.8 g 1.2 g	537 kcal 20.1 g 16.5 g 82.1 g 1.5 g	乳成分・小麦	537 kcal 20.1 g 16.5 g 82.1 g 1.5 g	乳成分・小麦					
22	水	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) ヨーグルト	ごま・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・ヨーグルト・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・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	牛乳	576 kcal 25.9 g 17.4 g 85.2 g 1.3 g	721 kcal 32.4 g 20.9 g 108.3 g 1.5 g	乳成分・小麦	721 kcal 32.4 g 20.9 g 108.3 g 1.5 g	乳成分・小麦					
23	木	ハヤシライス 白菜のコーンとえ スープ(大根・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・マヨレ・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・豚肉・ヨーグルト	コーン・パセリ・バナナ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜・りんご	SBハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩・ベーキングパウダー	牛乳	454 kcal 16.8 g 14.8 g 69.6 g 1.9 g	554 kcal 20.1 g 17.4 g 86.8 g 2.4 g	乳成分・小麦	554 kcal 20.1 g 17.4 g 86.8 g 2.4 g	乳成分・小麦					
24	金	ご飯 鶏肉とさつま芋のり塩炒め風 スバゲッティサラダ みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	ご飯・さつま芋・スバゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	あおさ粉・なす・なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・出し汁・酢・精製塩	牛乳	524 kcal 18.1 g 17.7 g 77.0 g 1.1 g	652 kcal 22.0 g 21.3 g 97.7 g 1.4 g	乳成分・小麦	652 kcal 22.0 g 21.3 g 97.7 g 1.4 g	乳成分・小麦					
25	土	鉄分強化！ふりかけご飯 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(オレンジ)	ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・茹小豆缶	オレンジ・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・生姜・大根・万能ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	463 kcal 20.8 g 14.8 g 65.8 g 1.0 g	566 kcal 25.4 g 17.4 g 81.5 g 1.2 g	乳成分・小麦	566 kcal 25.4 g 17.4 g 81.5 g 1.2 g	乳成分・小麦					
26	日	ご飯 豆腐とかぼちゃのうま煮 鶏レバーのごまかつん焼き みそ汁(キャベツ・ワカメ)	イチゴジャム・ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	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・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油	牛乳	497 kcal 20.4 g 14.5 g 77.6 g 1.5 g	613 kcal 25.0 g 16.9 g 98.0 g 1.9 g	乳成分・小麦	613 kcal 25.0 g 16.9 g 98.0 g 1.9 g	乳成分・小麦					
27	月	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)	ごま油・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・ツナフレック缶・牛乳・豚肉・味噌	グリーンピース・ごぼう・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・大参・長ねぎ	SBシチューの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	529 kcal 21.0 g 20.4 g 71.1 g 1.5 g	662 kcal 25.8 g 25.0 g 90.5 g 1.9 g	乳成分・小麦	662 kcal 25.8 g 25.0 g 90.5 g 1.9 g	乳成分・小麦					
28	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)	ごま油・ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	えのき茸・キャベツ・ピーマン・りんご・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・水	牛乳	486 kcal 18.7 g 14.9 g 72.4 g 1.2 g	603 kcal 22.8 g 17.6 g 92.2 g 1.5 g	乳成分・小麦	603 kcal 22.8 g 17.6 g 92.2 g 1.5 g	乳成分・小麦					
29	水	ご飯 助宗タラと野菜のみそ炒め 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(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋・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	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・水	牛乳	492 kcal 19.7 g 13.2 g 79.6 g 1.1 g	612 kcal 24.2 g 15.3 g 101.9 g 1.4 g	乳成分・小麦	612 kcal 24.2 g 15.3 g 101.9 g 1.4 g	乳成分・小麦					
30	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・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・マカロニ・ミックス・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・豆乳・豚肉・納豆・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	きゅうり・ワカメ・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	558 kcal 23.6 g 23.7 g 67.4 g 2.0 g	695 kcal 29.3 g 29.2 g 84.4 g 2.6 g	乳成分・小麦	695 kcal 29.3 g 29.2 g 84.4 g 2.6 g	乳成分・小麦					
31	イベント 月 献立	●パンパキンごはん れんこんのせ鶏つくね スープ(小松菜・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ご飯・パン粉・砂糖・油・小麦粉・バター	牛乳・鶏肉	オレンジ・かぼちゃ・ごぼう・トマト・パセリ・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・ココアパウダー	牛乳	494 kcal 20.6 g 16.9 g 70.5 g 1.2 g	609 kcal 25.1 g 20.1 g 88.4 g 1.5 g	乳成分・小麦	609 kcal 25.1 g 20.1 g 88.4 g 1.5 g	乳成分・小麦					

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見た目で分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。また、コク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・午後おやつ合計栄養価になります。