

9月離乳食7~8か月頃献立表（中期）



2026年
保育園アリス馬場

日付			昼食	ざ い り よ う			
				赤い血・肉になる	緑からだの調子を整える	黄い力や体温となる	その他
1	15	火	おかゆ 野菜スープ ほうれん草のそぼろ煮 たまねぎの煮つぶし	鶏ささみ	ほうれん草 玉ねぎ	米	
2	16	水	おかゆ 野菜スープ かれいと人参の煮物 小松菜のだし和え	かれい	人参 小松菜	米	
3		木	おかゆ 野菜スープ キャベツのそぼろ煮 ほうれん草の煮つぶし	鶏ささみ	キャベツ ほうれん草	米	
	17	木	おかゆ 野菜スープ キャベツのそぼろ煮 ほうれん草の煮つぶし	鶏ささみ	キャベツ ほうれん草	米	
4	18	金	おかゆ 野菜スープ 豆腐と人参の煮物 大根のだし和え	豆腐	人参 大根	米	
5	19	土	おかゆ 野菜スープ 大根菜のそぼろ煮 じゃが芋マッシュ	鶏ささみ	大根菜	米 ジャが芋	
7	28	月	おかゆ 野菜スープ たらと胡瓜の煮物 ブロッコリーの煮つぶし	たら	胡瓜 ブロッコリー	米	
8	29	火	おかゆ 野菜スープ 白菜のそぼろ煮 チンゲン菜のだし和え	鶏ささみ	白菜 ちんげん菜	米	
9	30	水	おかゆ 野菜スープ 豆腐と大根の煮物 南瓜マッシュ	豆腐	大根 南瓜	米	
10		木	おかゆ 野菜スープ かれいとキャベツの煮物 人参の煮つぶし	かれい	キャベツ 人参	米	
11		金	おかゆ 野菜スープ 玉ねぎのそぼろ煮 ほうれん草のだし煮	鶏ささみ	玉ねぎ ほうれん草	米	
12	26	土	おかゆ 野菜スープ 鮭とキャベツの煮物 じゃが芋マッシュ	鮭	キャベツ	米 ジャが芋	
14		月	おかゆ 野菜スープ 人参のそぼろ煮 チンゲン菜の煮つぶし	鶏ささみ	人参 ちんげん菜	米	
	24	木	おかゆ 野菜スープ たらとほうれん草の煮物 キャベツのだし和え	たら	ほうれん草 キャベツ	米	
	25	金	おかゆ 野菜スープ 玉ねぎのそぼろ煮 ブロッコリーの煮つぶし	鶏ささみ	玉ねぎ ブロッコリー	米	

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。

※記載されている食材以外でも、コンタミネーションとして含まれる食材もございます。

※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料としては使用していないにも関わらず、意図せず混入してしまう場合の事です。

9月離乳食9～11か月頃献立表（後期）



2026年
保育園アリス馬場

日付			昼食	午後おやつ	ざ い り ょ う			
					赤い血・肉になる	緑からだの調子を整える	黄い力や体温となる	その他
1	15	火	食パン 豚肉のケチャップ煮 ミルクスープ（ベコナ） わかめサラダ（なると）	そぼろおにぎり バナナ 麦茶	豚肉 牛乳 わかめ 鶏ひき肉	玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 胡瓜 もやし バナナ	食パン 油 砂糖 米	ケチャップ コンソメ 塩 醤油 酒
2	16	水	軟飯 味噌汁（玉葱） かれいとう人参の味噌煮 小松菜の納豆和え	手作りクッキー バナナ 麦茶	味噌 かれい 納豆 豆乳	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 バナナ	米 マヨネーズ 油 砂糖 小麦粉	塩 みりん 醤油 ベーキングパウダー
3		木	軟飯 味噌汁（麩・キャベツ） 鶏肉のケチャップ煮 ほうれん草の炒め煮	米粉の南瓜のパン（レズナ） オレンジ 麦茶	味噌 鶏肉 豆乳	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 南瓜 オレンジ	米 麩 砂糖 油 米粉	ケチャップ 醤油 塩 ベーキングパウダー
	17	木	☆誕生日会☆ 軟飯 野菜スープ（じゃが芋） 鶏肉の塩煮 トマトサラダ（水菜）	誕生日ケーキ オレンジ 麦茶	鶏肉 豆腐 豆乳	ほうれん草 トマト キャベツ オレンジ	米 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖	コンソメ 塩 酒 醤油 ベーキングパウダー
4	18	金	軟飯 塩麩豆腐（長葱・にら） わかめスープ（ローソ） 大根のサラダ	マカロニあべかわ オレンジ 麦茶	豆腐 豚ひき肉 わかめ きな粉	玉ねぎ 人参 もやし 大根 胡瓜 オレンジ	米 油 片栗粉 砂糖 マカロニ	塩 酒 醤油
5	19	土	軟飯 とりそぼろ煮 味噌汁（大根・大根葉） じゃが芋の煮物	シュガートースト バナナ 麦茶	鶏肉 鶏ひき肉 味噌	玉ねぎ 大根 大根葉 人参 バナナ	米 砂糖 油 じゃが芋 食パン バター	醤油 みりん 酒
7	28	月	軟飯 すまし汁（豆腐・小松菜） たらの味噌煮 アボカドのおかか和え（ローソ）	米粉チーズスティック オレンジ 麦茶	豆腐 たら 味噌 かつお節 牛乳 チーズ	小松菜 ブロッコリー 胡瓜 人参 オレンジ	米 砂糖 米粉	醤油 塩 みりん ベーキングパウダー
8	29	火	軟飯 白菜・チンゲン菜スープ 豚肉と玉ねぎの炒め煮 春雨サラダ	きなこトースト バナナ 麦茶	豚肉 きな粉	白菜 ちんげん菜 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ 人参 バナナ	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ロールパン	塩 醤油
9	30	水	鶏肉の煮込みうどん 豆腐のチーズ焼き 南瓜のみそがらめ（ごま）	ツナおにぎり（塩昆布） バナナ 麦茶	鶏肉 豆腐 チーズ 味噌 ツナ	大根 人参 南瓜 バナナ	うどん 砂糖 米	醤油 塩 みりん 酒
10		木	軟飯 味噌汁（キャベツ・玉葱・豆腐） かれいのあんかけ煮 大根の塩きんぴら	プレーン蒸しパン オレンジ 麦茶	豆腐 味噌 かれい 豆乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 オレンジ	米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	塩 醤油 みりん 酒 ベーキングパウダー
11		金	軟飯 ひき肉のケチャップ煮 野菜スープ（ほうれん草・大根） 醤油フレンチサラダ（ローソ）	焼き芋 バナナ 麦茶	豚ひき肉 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 キャベツ 胡瓜 バナナ	米 油 砂糖 さつまいも	塩 チキンブイヨン ケチャップ コンソメ 醤油
12	26	土	軟飯 鮭の炒め煮 味噌汁（麩・小松菜） コロコロサラダ	お麩ラスク バナナ 麦茶	鮭 味噌 チーズ	玉ねぎ キャベツ 人参 小松菜 胡瓜 バナナ	米 油 砂糖 麩 じゃが芋	酒 醤油 みりん 塩
14		月	軟飯 玉葱・青梗菜のスープ 鶏肉の照り煮（オレオ） キャベツのサラダ（塩昆布）	和風パスタ オレンジ 麦茶	鶏肉	玉ねぎ ちんげん菜 キャベツ 胡瓜 人参 オレンジ	米 砂糖 スパゲティ バター	塩 醤油 みりん 酒
	24	木	☆秋メニュー 軟飯 味噌汁（キャベツ・玉葱・豆腐） たらの煮物 ほうれん草と人参の和え物	きなこあはぎ オレンジ 麦茶	豆腐 味噌 たら きな粉	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 人参 オレンジ	米 砂糖	醤油 みりん
	25	金	☆十五夜 軟飯 ひき肉のケチャップ煮 ミルクスープ アボカド・ローソ・アボカド（アボカド）	スイートポテト（ごま） バナナ 麦茶	豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳 ツナ 豆乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー バナナ	米 油 砂糖 バター マカロニ さつまいも	塩 チキンブイヨン ケチャップ

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。

※記載されている食材以外でも、コンタミネーションとして含まれる食材もございます。

※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料としては使用していないにも関わらず、意図せず混入してしまう場合の事です。

9月離乳食12～18か月頃献立表（完了期）



2026年
保育園アリス馬場

日付				午前おやつ	昼食	午後おやつ	ざ い り よ う					栄養価	栄養師
							赤い血・肉になる	緑のからだの調子を整える	黄の力や体温となる	その他			
1	15	火	牛乳	食パン ポークチャップ ミルクスープ わかめサラダ	2色そぼろおにぎり パイ 牛乳	豚肉 ベーコン 牛乳 わかめ なると 鶏ひき肉 卵	玉ねぎ マッシュルーム 塩 ピーマン 南瓜 ほうれん草 胡瓜 もやし パイ	食パン 油 砂糖 ごま油 米	ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 醤油 酢 酒	熱量(kcal) 527 蛋白(g) 24.9 脂質(g) 15.9 食塩(g) 2.0		527 24.9 15.9 2.0	
			牛乳	御飯 味噌汁（玉葱・油揚げ） さわらのもみじ焼き カラフル納豆和え	あんこクッキー バナナ 牛乳	油揚げ 味噌 さわら 納豆 のり こしあん 牛乳	玉ねぎ 万能ねぎ 人参 もやし パ プリカ 小松菜 バナナ	米 マヨドレ 小麦粉 バター	塩 みりん 醤油 ベーキン グパウダー	熱量(kcal) 533 蛋白(g) 22.1 脂質(g) 18.7 食塩(g) 1.1		533 22.1 18.7 1.1	
3		木	牛乳	御飯 味噌汁（鮎・キャベツ） 鶏肉・レバーのかりん揚げ ほうれん草の彩りソテー	米粉の南瓜のスクーン 青りんごゼリー 牛乳	味噌 鶏肉 豚レバー 豆腐 牛乳	キャベツ 生姜 ほうれん草 玉ねぎ エリンギ 人参 パプリカ 南瓜 レーズン	米 鮭 片栗粉 油 砂糖 米粉 ゼリー の素（青りんご）	酒 ケチャップ 中濃ソース 醤油 塩 ベーキングパウ ダー	熱量(kcal) 530 蛋白(g) 19.2 脂質(g) 16.1 食塩(g) 1.4		530 19.2 16.1 1.4	
			牛乳	☆誕生日会☆ ソーセージ人参ピラフ 野菜スープ（じゃが芋） チキンカツ トマトサラダ	誕生日ケーキ 青りんごゼリー 牛乳	ウィンナー 鶏肉 豆腐 豆腐 乳 ホイップ 牛乳	玉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト キャベツ 水菜 黄桃缶	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 マ ヨドレ ごま 砂糖 ゼリーの素（青 りんご）	コンソメ 塩 中濃ソース 醤油 ベーキングパウダー	熱量(kcal) 601 蛋白(g) 19.8 脂質(g) 21.0 食塩(g) 1.6		601 19.8 21.0 1.6	
4	18	金	牛乳	厚揚げ塩麻婆料 わかめスープ かみかみサラダ	マカロニあべかわ オレンジ ジョア	厚揚げ 豚ひき肉 わかめ きな粉 ジョア	長ねぎ 玉ねぎ 人参 生姜 にんに く にら もやし コーン 切干大根 胡瓜 オレンジ	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 マカロ ニ	鶏ガラスープの素 酒 醤油 塩 酢	熱量(kcal) 399 蛋白(g) 13.5 脂質(g) 11.1 食塩(g) 1.2		399 13.5 11.1 1.2	
			牛乳	とり丼 味噌汁（大根・大根菜） 高野豆腐とじゃが芋の煮物	セサミトースト バナナ 牛乳	鶏肉 鶏ひき肉 味噌 高野 豆腐 牛乳	玉ねぎ 生姜 グリンピース 大根 大根菜 人参 バナナ	米 砂糖 油 じゃが芋 食パン ごま バター	醤油 みりん 酒	熱量(kcal) 491 蛋白(g) 19.7 脂質(g) 16.2 食塩(g) 1.3		491 19.7 16.2 1.3	
7	28	月	牛乳	御飯 すまし汁（豆腐・小松菜） さばのごま味噌焼き ﾌ｛ｻｸｼｰのおかか和え	米粉チーズスティック パイ 牛乳	豆腐 さば 味噌 かつお節 牛乳 チーズ	小松菜 ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン パイン	米 ごま 砂糖 米粉	醤油 塩 みりん ベーキン グパウダー	熱量(kcal) 505 蛋白(g) 19.8 脂質(g) 19.6 食塩(g) 1.2		505 19.8 19.6 1.2	
			牛乳	御飯 中華スープ（白菜・青梗菜） チンジャオロース 春雨サラダ	ココア揚げパン(焼き) バナナ 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	白菜 ちんげん菜 生姜 玉ねぎ だ けのこ ピーマン パプリカ 胡瓜 キャベツ 人参 バナナ	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ご ま ロールパン	鶏ガラスープの素 塩 醤油 酢 ココア	熱量(kcal) 499 蛋白(g) 19.4 脂質(g) 15.2 食塩(g) 1.4		499 19.4 15.2 1.4	
9	30	水	牛乳	鶏肉のけんちんうどん 厚揚げのチーズ焼き 南瓜のみそごまがらめ	ツナおにぎり（塩昆布炒め） 黄桃缶 牛乳	鶏肉 厚揚げ チーズ 味噌 ツナ 牛乳	大根 人参 ごぼう 長ねぎ 万能 ねぎ 南瓜 黄桃缶	うどん こんにゃく 砂糖 ごま 米	醤油 塩 みりん 酒	熱量(kcal) 354 蛋白(g) 14.5 脂質(g) 11.6 食塩(g) 1.4		354 14.5 11.6 1.4	
			牛乳	わかめ御飯 味噌汁（キャベツ・玉葱・豆腐） かれいのきのこあんかけ 大根の塩きんぴら	プレーン蒸しパン オレンジ 牛乳	豆腐 味噌 かれい 豆腐 牛乳	キャベツ 玉ねぎ えのき しめじ エリンギ 人参 大根 いんげん オ レンジ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま 小 麦粉	わかめご飯の素 塩 醤油 みりん 酒 ベーキングパウ ダー	熱量(kcal) 453 蛋白(g) 21.4 脂質(g) 12.3 食塩(g) 1.5		453 21.4 12.3 1.5	
11		金	牛乳	◎お豆たっぷりマカロニ（麦粉） 野菜スープ（ほうれん草・大根） 醤油フレンチサラダ	焼き芋 ストロベリーゼリー 牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピー マン ほうれん草 大根 キャベツ 胡瓜 コーン	米 油 小麦粉 バター 砂糖 さつま 芋 ゼリーの素（いちご）	カレー粉 塩 チキンフイ ヨン ケチャップ ウス ターソース コンソメ 醤油 酢	熱量(kcal) 498 蛋白(g) 16.3 脂質(g) 14.3 食塩(g) 1.3		498 16.3 14.3 1.3	
			牛乳	鮭マヨ丼 味噌汁（鮎・小松菜） コロコロサラダ	シュガースティックパイ ヨーグルト 麦茶	鮭 味噌 チーズ ヨーグル ト	玉ねぎ キャベツ 人参 万能ねぎ 小松菜 胡瓜	米 油 砂糖 マヨドレ 鮭 じゃが芋 パイ皮	酒 醤油 みりん 酢 塩	熱量(kcal) 489 蛋白(g) 20.4 脂質(g) 16.9 食塩(g) 1.4		489 20.4 16.9 1.4	
14		月	牛乳	御飯 中華スープ（玉葱・青梗菜） 鶏肉の中華風焼き（わがわが） キャベツのサラダ（塩昆布炒め）	きのこスパゲティ 黄桃缶 ジョア	鶏肉 ベーコン のり ジョ ア	玉ねぎ ちんげん菜 キャベツ 胡 瓜 人参 にんにく しめじ えのき 椎茸 エリンギ 黄桃缶	米 砂糖 ごま油 スパゲティ パ ター	鶏ガラスープの素 塩 醤油 みりん 酒	熱量(kcal) 469 蛋白(g) 20.3 脂質(g) 11.9 食塩(g) 1.4		469 20.3 11.9 1.4	
			牛乳	☆秋メニュー さつまいも御飯 味噌汁（キャベツ・玉葱・豆腐） 赤魚のごま漬焼き ほうれん草のおひたし	2色おはぎ（手作り） オレンジ 牛乳	豆腐 味噌 赤魚 油揚げ こしあん きな粉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 切 干大根 人参 オレンジ	米 さつま芋 ごま 砂糖	塩 醤油 みりん	熱量(kcal) 538 蛋白(g) 22.0 脂質(g) 11.4 食塩(g) 1.3		538 22.0 11.4 1.3	
	25	金	牛乳	☆十五夜 うさちゃんマカロニ（麦粉） コンソメスープ マカロニﾌ｛ｻｸｼｰサラダ	スイートポテト ストロベリーゼリー 牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 ウィンナー 牛乳 ツナ 豆 乳	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピー マン レーズン クリームコーン缶 コーン パセリ ブロッコリー	米 油 小麦粉 バター 砂糖 マカロ ニ マヨドレ さつま芋 ごま ゼ リーの素（いちご）	カレー粉 塩 チキンフイ ヨン ケチャップ ウス ターソース	熱量(kcal) 551 蛋白(g) 18.9 脂質(g) 19.1 食塩(g) 1.5		551 18.9 19.1 1.5	

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。

※記載されている食材以外でも、コンタミネーションとして含まれる食材もございます。

※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料としては使用していないにも関わらず、意図せず混入してしまう場合の事です。



日付			午前おやつ (1～2歳)	昼食	午後おやつ	ざ い り よ う					乳児	幼児
						赤い血・肉になる	緑いからだの調子を整える	黄い力や体温となる	その他			
1	15	火	牛乳	食パン ポークチャップ ミルクスープ わかめサラダ	2色そぼろおにぎり パン 牛乳	豚肉 ベーコン 牛乳 わか め なると 鶏ひき肉 卵	玉ねぎ マッシュルーム缶 ビーマ ン 南瓜 ほうれん草 胡瓜 もやし パン	食パン 油 砂糖 ごま油 米	ケチャップ ウスターソー ス コンソメ 塩 醤油 酢 酒	熱量(kcal) 24.9 蛋白(g) 15.9 脂質(g) 2.0 食塩(g) 2.4	527 28.6 16.2 2.4	
			牛乳	御飯 味噌汁(玉葱・油揚げ) さわらのもみじ焼き カラフル納豆和え	あんこクッキー バナナ 牛乳	油揚げ 味噌 さわら 納豆 のり こしあん 牛乳	玉ねぎ 万能ねぎ 人参 もやし パ フリカ 小松菜 バナナ	米 マヨドレ 小麦粉 バター	塩 みりん 醤油 ベーキン グパウダー	熱量(kcal) 22.1 蛋白(g) 18.7 脂質(g) 1.1 食塩(g) 1.3	533 24.9 20.2 1.3	
3		木	牛乳	御飯 味噌汁(麩・キャベツ) 鶏肉・レバーのかりん揚げ ほうれん草の彩りソテー	米粉の南瓜のスコーン 青りんごゼリー 牛乳	味噌 鶏肉 豚レバー 豆乳 牛乳	キャベツ 生姜 ほうれん草 玉ね ぎ エリンギ 人参 パフリカ 南瓜 レーズン	米 麩 片栗粉 油 砂糖 米粉 ゼリー の素(青りんご)	酒 ケチャップ 中濃ソー ス 醤油 塩 ベーキングパ ウダー	熱量(kcal) 19.2 蛋白(g) 16.1 脂質(g) 1.4 食塩(g) 1.7	530 21.1 16.9 1.7	
			牛乳	☆誕生日会☆ ソーセージ人参ピラフ 野菜スープ(じゃが芋) チキンカツ トマトサラダ	誕生日ケーキ 青りんごゼリー 牛乳	ウインナー 鶏肉 豆腐 豆 乳 ホイップ 牛乳	玉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト キャベツ 水菜 黄桃缶	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 マ ヨドレ ごま 砂糖 ゼリーの素(青 りんご)	コンソメ 塩 中濃ソース 醤油 ベーキングパウダー	熱量(kcal) 19.8 蛋白(g) 21.0 脂質(g) 1.6 食塩(g) 1.9	601 22.5 22.9 1.9	
4	18	金	牛乳	厚揚げ塩麻婆丼 わかめスープ かみかみサラダ	マカロニあべかわ オレンジ ジョア	厚揚げ 豚ひき肉 わかめ きな粉 ジョア	長ねぎ 玉ねぎ 人参 生姜 にんに く くら もやし コーン 切干大根 胡瓜 オレンジ	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 マカロ ニ	鶏ガラスープの素 酒 塩 油 塩 酢	熱量(kcal) 13.5 蛋白(g) 11.1 脂質(g) 1.2 食塩(g) 1.4	473 15.5 10.5 1.4	
			牛乳	とり丼 味噌汁(大根・大根葉) 高野豆腐とじゃが芋の煮物	セサミトースト バナナ 牛乳	鶏肉 鶏ひき肉 味噌 高野 豆腐 牛乳	玉ねぎ 生姜 グリンピース 大根 大根葉 人参 バナナ	米 砂糖 油 じゃが芋 食パン ごま バター	醤油 みりん 酒	熱量(kcal) 19.7 蛋白(g) 16.2 脂質(g) 1.3 食塩(g) 1.6	491 22.0 16.8 1.6	
7	28	月	牛乳	御飯 すまし汁(豆腐・小松菜) さばのごま味噌焼き アロリアのおかか和え	米粉チーズスティック パン 牛乳	豆腐 さば 味噌 かつお節 牛乳 チーズ	小松菜 ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン パイン	米 ごま 砂糖 米粉	醤油 塩 みりん ベーキン グパウダー	熱量(kcal) 19.4 蛋白(g) 18.9 脂質(g) 1.2 食塩(g) 1.4	496 21.8 21.1 1.4	
			牛乳	御飯 中華スープ(白菜・青梗菜) チンジャオロース 春雨サラダ	ココア揚げパン(焼き) バナナ 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	白菜 ちんげん菜 生姜 玉ねぎ だ けのこ ビーマン パフリカ 胡瓜 キャベツ 人参 バナナ	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ご ま ロールパン	鶏ガラスープの素 塩 醤油 酢 ココア	熱量(kcal) 19.4 蛋白(g) 15.2 脂質(g) 1.4 食塩(g) 1.7	499 21.1 15.5 1.7	
9	30	水	牛乳	鶏肉のけんちんうどん 厚揚げのチーズ焼き 南瓜のみそごまがらめ	ツナ昆布おにぎり 黄桃缶 牛乳	鶏肉 厚揚げ チーズ 味噌 ツナ 塩昆布 牛乳	大根 人参 ごぼう 長ねぎ 万能 ねぎ 南瓜 黄桃缶	うどん こんにゃく 砂糖 ごま 米	醤油 塩 みりん 酒	熱量(kcal) 14.7 蛋白(g) 11.6 脂質(g) 1.5 食塩(g) 1.8	356 15.7 11.2 1.8	
			牛乳	わかめ御飯 味噌汁(キャベツ・玉葱・豆腐) かれいのかのごあんかけ 大根の塩きんぴら	高野豆腐入り黒糖焼しパン オレンジ 牛乳	豆腐 味噌 かれい 高野豆 腐 豆腐 牛乳	キャベツ 玉ねぎ えのき しめじ エリンギ 人参 大根 いんげん オ レンジ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま 小 麦粉 黒砂糖	わかめご飯の素 塩 醤油 みりん 酒 ベーキングパ ウダー	熱量(kcal) 21.4 蛋白(g) 12.3 脂質(g) 1.5 食塩(g) 1.7	453 24.1 11.8 1.7	
11		金	牛乳	◎お豆たっぷりキマカレー 野菜スープ(ほうれん草・大根) 醤油フレンチサラダ	焼き芋 ストロベリーゼリー 牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ビー マン ほうれん草 大根 キャベツ 胡瓜 コーン	米 押し麦 油 小麦粉 バター 砂糖 さつま芋 ゼリーの素(いちご)	カレー粉 塩 チキンブイ ヨンケチャップウス ターソース コンソメ 醤油 酢	熱量(kcal) 16.4 蛋白(g) 14.4 脂質(g) 1.3 食塩(g) 1.5	496 17.5 14.3 1.5	
			牛乳	鮭マヨ丼 味噌汁(麩・小松菜) コロコロサラダ	シュガースティックパイ ヨーグルト 麦茶	鮭 味噌 チーズ ヨーグル ト	玉ねぎ キャベツ 人参 万能ねぎ 小松菜 胡瓜	米 油 砂糖 マヨドレ 麩 じゃが芋 パイ皮	酒 醤油 みりん 酢 塩	熱量(kcal) 20.4 蛋白(g) 16.9 脂質(g) 1.4 食塩(g) 1.7	489 21.8 17.6 1.7	
14		月	牛乳	御飯 中華スープ(玉葱・青梗菜) 鶏肉の中華照り焼き キャベツの昆布サラダ	きのこスパゲティ 黄桃缶 ジョア	鶏肉 塩昆布 ベーコン の り ジョア	玉ねぎ ちんげん菜 キャベツ 胡 瓜 人参 にんにく しめじ えのき 椎茸 エリンギ 黄桃缶	米 砂糖 ごま油 スパゲティ パ ター	鶏ガラスープの素 塩 醤油 みりん 酒 オイスター ソース	熱量(kcal) 20.4 蛋白(g) 11.9 脂質(g) 1.6 食塩(g) 2.0	471 24.1 11.9 2.0	
			牛乳	☆秋メニュー さつまいも御飯 味噌汁(キャベツ・玉葱・豆腐) 赤魚のごま漬焼き ほうれん草のおひたし	2色おはぎ(手作り) 柿 牛乳	豆腐 味噌 赤魚 油揚げ こ しあん きな粉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 切 干大根 人参 柿	米 さつま芋 ごま 砂糖	塩 醤油 みりん	熱量(kcal) 21.9 蛋白(g) 11.4 脂質(g) 1.3 食塩(g) 1.5	529 24.8 10.7 1.5	
25		金	牛乳	☆十五夜 うさちゃんキマカレー コーンスープ マカロニアロリアサラダ	スイートポテト ストロベリーゼリー 牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 ウインナー 牛乳 ツナ 豆 乳	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ビー マン レーズン クリームコーン缶 コーン パゼリ ブロッコリー	米 押し麦 油 小麦粉 バター 砂糖 マカロニ マヨドレ さつま芋 ごま ゼリーの素(いちご)	カレー粉 塩 チキンブイ ヨンケチャップウス ターソース	熱量(kcal) 19.4 蛋白(g) 19.2 脂質(g) 1.5 食塩(g) 1.7	577 21.2 20.5 1.7	

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。
 ※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ)
 ※ハム、ベーコン、なると、中華めんは卵・乳なしのものを使用しています。
 ※記載されている食材以外でも、コンタミネーションとして含まれる食材もございます。
 ※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料としては使用していないにも関わらず、意図せず混入してしまう場合の事です。