

きゅうしょくだより



★予定献立表★ (材料の都合上献立を変更することがあります。)

令和7年11月1日

曜 日	月	火	水	木	金
日 付	3	4	5	6	7
副 食	カルシウムは骨を丈夫にするうえで欠かせない栄養素です！ビタミンDと一緒に取ると吸収率があがります！ 毎日とろうカルシウム！ カルシウムを多く含む食品 ビタミンDを多く含む食品				
主 食					
10時のおやつ(未満児)					
3時のおやつ					
主な使用食品(調味料等除く)					
行 事					
日 付	10	11	12	13	14
副 食	ぶんかのひ	さかなのふらい ほうれんそうとはくさい いそべあえ みそしる	にくじゃが きゃべつとつなのさらだ みそしる	やきうどん こんそめすーぷ くだもの	おべんとうのひ
主 食		ごはん	ごはん	うどん	
10時のおやつ(未満児)		牛乳・うえはーす	牛乳・せんべい	牛乳・くつきー	牛乳・くつきー
3時のおやつ		おかし・牛乳	くつきー・牛乳	おかし・牛乳	せんべい・じよあ
主な使用食品(調味料等除く)		白身魚のフライ、卵、玉ねぎ、パセリ粉、キャベツ、ほうれん草、白菜、焼きのり、人参、大根、油揚げ	芋、玉ねぎ、人参、豚肉、コーン、キャベツ、シーチキン、卵、小松菜	豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、生椎茸、ピーマン、ほうれん草、ウインナー、マカロニ、果物	
行 事					
日 付	17	18	19	20	21
副 食	ころっけ こまつなどにんじんの あえもの みそしる	なまあげのそぼろに かぼちゃさらだ みそしる	たらのかおりあげ なっとうさらだ みそしる	はくさいとつなの さっぱりさらだ かぼちゃすいとんじる	みーとすばげてい こんそめすーぷ くだものぜりー
主 食	ごはん	ごはん	ごはん	かわりどん(とりそぼろ)	すばげてい
10時のおやつ(未満児)	牛乳・くつきー	牛乳・うえはーす	牛乳・せんべい	牛乳・くらっかー	牛乳・くつきー
3時のおやつ	ぱんけーき・牛乳	おかし・牛乳	くつきー・牛乳	おかし・牛乳	せんべい・牛乳
主な使用食品(調味料等除く)	コロッケ、キャベツ、小松菜、人参、もみのり、油揚げ、玉ねぎ、大根、パンケーキ	絹厚揚げ、鶏ひき肉、えのきだけ、大根、南瓜、レーズン、チーズ、なめこ、玉ねぎ、人参	たら、大葉、レタス、ほうれん草、いりごま、ひきわり納豆、人参、もやし、きゅうり、ロースハム、高野豆腐、玉ねぎ	鶏ひき肉、刻みのり、卵、白菜、人参、シーチキン、南瓜、しめじ、玉ねぎ、ごぼう、油揚げ	豚ひき肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン、ベーコン、果物ゼリー
行 事					
日 付	24	25	26	27	28
副 食	ぎょうざ にらのたまごとじ ちゅうかすーぷ	さけのほわいとそーすやき もやしとわかめの ぼんずさらだ かぼちゃのすーぷ	かれーらいす みそどれさらだ ぎゅうにゅう	かきあげ ごもくまめ みそしる	ちゃんぽんうどん ふるーちえ
主 食	ごはん	ごはん	ごはん	もちむぎごはん	うどん
10時のおやつ(未満児)	牛乳・くつきー	牛乳・うえはーす	乳酸菌飲料・くらっかー	牛乳・くつきー	牛乳・せんべい
3時のおやつ	もみじまんじゅう・おちゃ	よーぐると	せんべい・じゅーす	おかし・牛乳	くつきー・牛乳
主な使用食品(調味料等除く)	餃子、ブロッコリー、にら、もやし、卵、わかめ、人参、玉ねぎ、もみじまんじゅう	鮭、玉ねぎ、マカロニ、芋、チーズ、パセリ粉、もやし、海藻サラダ、焼きちくわ、南瓜、ヨーグルト	豚肉、人参、玉ねぎ、芋、福神漬、レタス、きゅうり、ロースハム、コーン、白すりごま	板エビ、ピーマン、玉ねぎ、さつまいも、人参、ブロッコリー、こんにゃく、芽ひじき、いんげん、もやし、小松菜、油揚げ	豚肉、にら、たけのこ、キャベツ、人参、もやし、板かまぼこ、フルーチェ
行 事					
日 付	24	25	26	27	28
副 食	ふりかえきゅうじつ	あじふらい きんちゃくのにも みそしる	ちぐさやき きんぴらごぼう みそしる	しちゅー かりかりさらだ くだもの	わんたんめん けーき
主 食		ごはん	わかめごはん	ふりかけごはん	らーめん
10時のおやつ(未満児)		牛乳・うえはーす	牛乳・せんべい	牛乳・くらっかー	牛乳・くつきー
3時のおやつ		ろーるけーき・牛乳	くつきー・牛乳	おかし・おちゃ	せんべい・牛乳
主な使用食品(調味料等除く)		アジフライ、キャベツ、巾着、ふのり、玉ねぎ、人参、ロールケーキ	卵、玉ねぎ、ほうれん草、人参、ブロッコリー、ごぼう、椎茸、白いりごま、すり身、白菜	鶏肉、芋、人参、玉ねぎ、コーン、ワンタンの皮、きゅうり、キャベツ、果物	ワンタン、ナルト、ほうれん草、ケーキ
行 事					おたんじょうかい

★特定の食品に対してアレルギーをもつ子には、ある程度の除去食もしくは代替食を提供しています。

★年齢により、献立が変更になることがあります。

★土曜保育を希望する子は、お弁当持参になります。

★天候不順や価格高騰などの影響により、メニューが変更になることがあります。