



日	曜 日	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄色の食べ物		おやつ		栄養価	
			血や肉になる		体の調子を整える		働く力になる		午前(未満児)	午後		
1	火	牛乳 豚肉とじゃがいものきんぴら 豆腐と青菜の味噌汁	豚肉 木綿豆腐 味噌	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	ごぼう にんにく 玉葱	砂糖 じゃがいも	なたね油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	535 kcal 79.1 g 18.1 g 15.6 g 1.8 g
2	水	牛乳 福井元気っ子カレーライス 海藻入りサラダ ゼリー	豚肉 中あげ 打ち豆 ロースハム	牛乳 わかめ	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉葱 ホールコーン キャベツ	じゃがいも カレールウ ゼリー	なたね油 ごま ごま油	牛乳 お菓子	お茶 栗おこわ (もち米・米・日本ぐり・ みりん・こんが・塩・ごま)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	723 kcal 120.5 g 20.9 g 15.8 g 2.2 g
3	木	牛乳 切干大根の焼きそば風 じゃがいもとわかめの中華スープ	豚肉 かつお節 ベーコン	牛乳 あおのり わかめ	人参 ピーマン	生姜 玉葱 もやし キャベツ 切干大根 ホールコーン	じゃがいも	なたね油	ヨーグルト	お茶 りんごのホットケーキ (りんご・ホットケーキ粉 ・牛乳・サラダ油)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	523 kcal 82.2 g 16.5 g 13.8 g 1.3 g
4	金	牛乳 高野豆腐入り親子煮 もやしとわかめの酢の物 煮干し	鶏肉 卵 凍り豆腐	牛乳 わかめ 煮干し	人参	干し椎茸 玉葱 グリーンピース もやし きゅうり	砂糖 じゃがいも	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 kcal 87.1 g 22.8 g 15.2 g 1.4 g
7	月	牛乳 おからの五目煮 薄揚げと白菜の味噌汁 きな粉	おから 鶏ひき肉 豆腐 薄揚げ 味噌 きな粉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	ごぼう 干し椎茸 ねぎ 白菜	砂糖 じゃがいも	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	537 kcal 78.5 g 19.1 g 15.6 g 1.5 g
8	火	牛乳 麻婆豆腐 じゃがいもと青菜のスープ	木綿豆腐 豚ひき肉 デンメンジャン 赤味噌 味噌 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉葱 ねぎ 生姜 にんにく キャベツ	でんぷん じゃがいも	なたね油 ごま油 ごま	ヨーグルト	お茶 きつねおにぎり (米・油揚げ・ごま・桜えび・ 醤油・砂糖)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	671 kcal 101.8 g 22.7 g 17.9 g 1.7 g
9	水	牛乳 かぼちゃコロッケ 打ち豆の煮物 なめこ汁	鶏肉 打ち豆 木綿豆腐 味噌	牛乳	人参	ごぼう たけのこ なめこ 玉葱 白菜 ねぎ	かぼちゃコロッケ 砂糖 焼きか	なたね油	牛乳 お菓子	ジョア (2～5歳児) 牛乳 (0～1歳児) お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 kcal 93.7 g 19.2 g 17.5 g 1.7 g
10	木	牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め 豆腐のすまし汁	豚肉 中揚げ 味噌 絹ごし豆腐	牛乳	人参 ピーマン	生姜 にんにく 玉葱 もやし キャベツ えのきたけ ねぎ	砂糖	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 フランパンのココアがけ (フランパン・ミルクココア)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	470 kcal 71.0 g 18.2 g 12.2 g 1.5 g
★	11	金 コッパパン 牛乳 ツナとポテトのサラダ 豆腐のスープ	ツナ ベーコン 木綿豆腐	牛乳	人参	きゅうり ホールコーン キャベツ 玉葱 ねぎ	コッパパン じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	538 kcal 70.9 g 16.8 g 20.2 g 1.9 g
15	火	牛乳 カレーなべ マカロニサラダ	豚肉 薄揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	玉葱 大根 ぶなしめじ ホールコーン キャベツ きゅうり	じゃがいも カレールウ マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	牛乳 お菓子	お茶 おにぎり (米・塩昆布・ごま)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	673 kcal 107.9 g 20.6 g 16.2 g 1.6 g
16	水	チャーハン 牛乳 いんげんのごま和え ミックススープ お米のムース	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 ピーマン さやいんげん	玉葱 干し椎茸 ホールコーン もやし ねぎ	お米のムース	なたね油 ごま油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 もみじ饅頭 (クリーム)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 kcal 74.4 g 16.3 g 21.7 g 1.6 g
17	木	牛乳 かしのすき焼き風 春雨の酢の物	鶏肉 木綿豆腐 凍り豆腐	牛乳	人参	玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり	砂糖 じゃがいも 焼きか 春雨		牛乳 お菓子	お茶 牛乳かん (牛乳・みかん缶・寒天・砂糖)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	511 kcal 85.7 g 17.8 g 10.3 g 1.1 g

※ 注意 ※

- ① 栄養価は、4歳以上児の給食における平均栄養価です。献立は園の事情により変更することがあります。
- ② ★がついている日は、完全給食の日ですので、3歳以上児のお子さんもお飯が要りません。
- ③ 材料名には調味料類が省略してあります。



日	曜日	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄色の食べ物		おやつ		栄養価	
			血や肉になる		体の調子を整える		働く力になる		午前(未満児)	午後		
18	金	牛乳 大根と豚肉のしょうゆ煮 じゃがいもの味噌汁 煮干し	豚肉 薄揚げ 味噌 竹輪	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	生姜 大根 白菜 ふなしめじ ねぎ	砂糖 じゃがいも	なたね油	ヨーグルト	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	576 kcal 83.8 g 21.7 g 15.8 g 1.9 g
21	月	 手作りお弁当の日 							牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g g
22	火	牛乳 揚げの鶏そぼろ煮 えのきと小松菜の味噌汁	中揚げ 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 大根 グリーンピース えのきたけ 玉葱	砂糖 でんぷん 焼きふ	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	538 kcal 70.6 g 21.7 g 17.1 g 2.1 g
★ 23	水	チキンピラフ 牛乳 パン・キンポアージュ 桃缶	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 かぼちゃ	玉葱 グリーンピース 桃缶	じゃがいも ベジマールソース	なたね油 バター	ヨーグルト	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	570 kcal 84.1 g 16.1 g 17.5 g 0.9 g
24	木	牛乳 鶏肉のレモン煮 ポイルキャベツ かき玉汁 ハイチース	鶏肉 卵	牛乳 ハイチース	人参 小松菜	レモン キャベツ 玉葱 ふなしめじ	でんぷん 砂糖	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 ももの煮し(パン・ もも缶・ホットケーキ粉・ 牛乳・サラダ油)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 kcal 80.4 g 23.4 g 22.3 g 1.6 g
★ 25	金	米粉入りパン 牛乳 鶏肉とさつまいものクリーム煮 ピーンズサラダ 煮干し	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 煮干し	人参 小松菜	玉葱 エリンギ キャベツ ホールコーン きゅうり	米粉入りパン さつまいも じゃがいも ベジマールソース	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 kcal 76.5 g 20.5 g 21.4 g 1.5 g
28	月	牛乳 ホキの味噌煮(1～2歳児) 鯖の味噌煮(3～5歳児) 彩りおはづけ 揚げと大根のみそ汁	ホキ (1～2歳児) 鯖 (3～5歳児) 味噌 薄揚げ	牛乳	人参	生姜 白菜 きゅうり 大根 ふなしめじ ねぎ	砂糖		牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	528 kcal 70.5 g 20.2 g 16.9 g 1.9 g
29	火	牛乳 さつまいものうま煮 豚汁	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 味噌 さつま揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	白菜 生姜 ねぎ	さつまいも 砂糖	なたね油	ヨーグルト	お茶 粉チーズトースト (パン・バルメザンチーズ・ マヨネーズ)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	565 kcal 82.9 g 21.0 g 15.1 g 2.1 g
30	水	牛乳 豚肉の香り炒め キャベツのスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 にら 小松菜	たけのこ もやし 玉葱 干し椎茸 生姜 にんにく キャベツ	じゃがいも	なたね油 ごま油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	488 kcal 74.0 g 15.2 g 14.0 g 1.1 g
31	木	牛乳 鶏みそなべ ひじきサラダ	鶏肉 木綿豆腐 味噌 焼き竹輪	牛乳 ひじき	人参	白菜 大根 ふなしめじ ねぎ きゅうり キャベツ	ノンエッグ マヨネーズ		牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	489 kcal 71.3 g 16.7 g 14.3 g 1.3 g



収穫の秋！ 炊きたてのご飯のおいしさや秋の味覚(さんま、さつまいも、里芋、きのこ、柿、りんごなど)を
子ども達に味わってもらいたいものです。

秋分の日を過ぎるとだんだん夜の時間が長くなります。家族団らんで過ごすのも、夜食の食べすぎや
夜更かしで朝食が食べられなくなるような気をつけましょう。

