

日／曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄養価	日／曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄養価
1 火	ごはん 野菜スープ ポテトのミートソースかけ バナナ おかかふりかけ（卵不使用）	カルピス せんべい	エネルギー 652 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 23.5 g 食塩相 1.1 g	18 金	ごはん えのきのみそ汁 鮭のしょうゆ焼 すきこんぶの炒め煮 ヨーグルト	牛乳 米粉のスイートポテト （卵不使用）	エネルギー 477 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 13.2 g 食塩相 1.7 g
		牛乳 クッキー	エネルギー 447 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.5 g 食塩相 1.4 g			牛乳 クッキー	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 9.4 g 食塩相 1.7 g
2 水	ごはん わかめのみそ汁 炒り豆腐包み焼 マカロニサラダ 梨	フルーツヨーグルト和え （バナナ、みかん）	エネルギー 447 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.5 g 食塩相 1.4 g	19 土	ごはん きゃべつのみそ汁 かぼちゃのそぼろあんかけ のり納豆 バナナ	麦茶 かおりおにぎり	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 9.4 g 食塩相 1.7 g
		牛乳 クッキー	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.7 g 食塩相 1.9 g			牛乳 せんべい	エネルギー 453 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 8.6 g 食塩相 1.8 g
3 木	ごはん かきたまみそ汁 大豆と豚肉の炒め煮 ツナコーンそぼろ バナナ	牛乳 米粉の豆乳プリンタルト （卵不使用）	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.7 g 食塩相 1.9 g	21 月	ごはん 小松菜のみそ汁 鶏団子とじゃがいもの炒め煮 （鶏団子：卵不使用） しそ味ひじき バナナ	ヤクルト せんべい	エネルギー 453 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 8.6 g 食塩相 1.8 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 510 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 14.2 g 食塩相 1.8 g			牛乳 クッキー	エネルギー 525 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 15.7 g 食塩相 1.5 g
4 金	ごはん ポークカレー 中華サラダ ぶどうゼリー 麦茶	牛乳 チーズスティックパン （卵不使用）	エネルギー 510 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 14.2 g 食塩相 1.8 g	22 火	ごはん さつまいもカレー 野菜みそドレッシング りんご 麦茶	牛乳 バナナのケーキ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 15.7 g 食塩相 1.5 g
		アップル&キャロットジュース	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.1 g 食塩相 1.9 g			牛乳 せんべい	エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 6.7 g 食塩相 1.3 g
5 土	ごはん さつまいものみそ汁 星型ハンバーグ（卵不使用） フレンチサラダ ヨーグルト のりふりかけ（卵不使用）	牛乳 ホットケーキ プルベリゼラム （卵不使用）	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.1 g 食塩相 1.9 g	23 水	ごはん なめこのみそ汁 鮭の照り揚げ もって菊の和え物 庄内柿	麦茶 つや姫おにぎり（ひじき）	エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 6.7 g 食塩相 1.3 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 11.0 g 食塩相 1.8 g			りんごジュース	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.7 g 食塩相 1.8 g
7 月	ごはん 小松菜のみそ汁 鶏肉のごまみそ焼 スパゲティ野菜ソテー バナナ	ジョア（飲むヨーグルト） せんべい	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 11.0 g 食塩相 1.8 g	24 木	ごはん 卵とほうれん草スープ スパゲティナポリタン 鶏そぼろ ミニオレンジゼリー	牛乳 大学芋（卵不使用）	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.7 g 食塩相 1.8 g
		牛乳 クッキー	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.8 g 食塩相 1.4 g			牛乳 せんべい	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.1 g 食塩相 1.9 g
8 火	ごはん 生揚げスープ 肉じゃが 五目納豆 梨	もものフルーチェ	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.8 g 食塩相 1.4 g	25 金	鮭菜ごはん 生揚げのみそ汁 チーズハンバーグ（卵不使用） ポテトサラダ バナナ	牛乳 ももゼリー	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.1 g 食塩相 1.9 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 596 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 21.7 g 食塩相 1.8 g			牛乳 せんべい	エネルギー 480 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 15.3 g 食塩相 1.9 g
9 水	わかめごはん 里芋のみそ汁 麩カツ（卵不使用） ほうれん草サラダ バナナ	牛乳 いちごジャムサンド （卵不使用）	エネルギー 596 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 21.7 g 食塩相 1.8 g	26 土	ごはん じゃがいものみそ汁 紅鮭焼 きゃべつとハムのソテー ヨーグルト	白ぶどう&ほうれん草ジュース せんべい	エネルギー 480 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 15.3 g 食塩相 1.9 g
		牛乳 クッキー	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.1 g 食塩相 1.4 g			牛乳 クッキー	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 10.2 g 食塩相 1.1 g
10 木	ごはん オニオンスープ ピザ風オムレツ きゃべつとちくわの梅肉和え ミニももゼリー	牛乳 つや姫おこし（黒糖きなこ） （卵不使用）	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.1 g 食塩相 1.4 g	28 月	ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 おかかふりかけ（卵不使用） バナナ	麦茶 かおりコーンおにぎり	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 10.2 g 食塩相 1.1 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 439 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 9.3 g 食塩相 1.5 g			牛乳 せんべい	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.0 g 食塩相 1.7 g
11 金	ごはん ほうれん草のみそ汁 揚げじゃがとひじき炒め ゆかりふりかけ（卵不使用） りんご	麦茶 鮭菜おにぎり	エネルギー 439 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 9.3 g 食塩相 1.5 g	29 火	ごはん みそラーメン（卵不使用麺） 肉団子ケチャップあん （肉団子：卵不使用） ほうれん草のり和え ヨーグルト	牛乳 プチシュークリーム	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.0 g 食塩相 1.7 g
		牛乳 クッキー	エネルギー 426 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 7.5 g 食塩相 1.9 g			牛乳 せんべい	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.5 g 食塩相 1.5 g
12 土	ごはん 焼き麩のみそ汁 五目煮 鮭そぼろ ヨーグルト	フルーツゼリー和え （みかん、パイナップル、ぶどうゼリー）	エネルギー 426 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 7.5 g 食塩相 1.9 g	30 水	ごはん えのきのみそ汁 さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 庄内柿	飲むヨーグルト せんべい	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.5 g 食塩相 1.5 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 12.3 g 食塩相 1.9 g			牛乳 クッキー	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.9 g 食塩相 1.8 g
15 火	ごはん うどん汁 鮭の西京焼 大豆サラダ ミニりんごゼリー	牛乳 ミニたいやき（卵不使用）	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 12.3 g 食塩相 1.9 g	31 木	わかめごはん きゃべつのみそスープ 鶏肉のから揚げ（卵不使用） かぼちゃサラダ りんご	牛乳 かぼちゃのマフィン （卵不使用）	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.9 g 食塩相 1.8 g
		牛乳 せんべい	エネルギー 587 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 20.6 g 食塩相 1.7 g			りんごジュース せんべい	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.1 g 食塩相 1.6 g
16 水	ごはん わんたんスープ 焼き栗コロッケ（卵不使用） 野菜のさっぱり和え バナナ わかめふりかけ（卵不使用）	牛乳 ラスク（卵不使用）	エネルギー 587 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 20.6 g 食塩相 1.7 g	<今月の特別献立> 15日（火）十三夜献立 17日（木）誕生会 23日（水）鶴岡のめぐみ 産直から つや姫、ねぎ、なめこ、食用菊、庄内柿 が届きます。 31日（金）ハロウィン献立 ★都合により献立が変更になることもあります。			
		牛乳 クッキー	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.1 g 食塩相 1.6 g				
17 木	五目ごはん ほうれん草のみそ汁 鶏肉の梅みそ焼 春雨サラダ りんご	牛乳 誕生会桃のケーキ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.1 g 食塩相 1.6 g	【お願い】 保育園では食物アレルギー対応として、家庭で食べたことのない食品は給食で提供しないこととしています。家庭で未経験の食品が給食の献立表にあった場合や、アレルギー等の症状があった場合は、早めに保育園にお知らせください。			
		ぶどうジュース					