



10月の献立（完了食）



日付	曜日	午後おやつ	献立	黄のグループ (力のもとになる)	赤のグループ (体をつくるもと)	緑のグループ (体を元気にする)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	捕食 ☆
2	月	牛乳 茶飯おにぎり	バーベキューチキン コロコロサラダ ご飯 ベジタブルスープ フルーツ	米 押麦 油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	鶏肉 ベーコン	しょうが にんにく 玉ねぎ パプリカ トマト きゅうり 人参 フルーツ	554 20.1	麦茶 パン
3	火	牛乳 バナナケーキ	かじきの煮付け 根菜のきんぴら 麦ご飯 舞茸と青梗菜の味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 砂糖	かじき 味噌	れんこん(幼) ごぼう(幼) 大根(乳児) 人参 舞茸 青梗菜 フルーツ	539 20.0	麦茶 せんべい
4	水	牛乳 パン	厚揚げと野菜の炒め物 ごまきゅうり ご飯 かき玉スープ フルーツ	米 油 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 厚揚げ 卵	きゃべつ 人参 しめじ ねぎ きゅうり わかめ フルーツ	540 21.4	麦茶 ビスケット
5	木	牛乳 いもようかん	そばろご飯 ほうれん草ともやしのお浸し かぶの味噌汁 フルーツ	米 押麦 砂糖	鶏肉 卵 味噌 かつお節	しょうが ほうれん草 もやし かぶ えのき フルーツ	534 22.5	麦茶 パン
6	金	牛乳 きな粉クッキー	魚の漬け焼き ひじきの煮物 麦ご飯 きゃべつの味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 砂糖	魚 油揚げ 大豆 味噌	人参 しいたけ ひじき きゃべつ 玉ねぎ フルーツ	536 22.6	麦茶 パン
7	土	牛乳 お菓子	豚肉のしょうが焼き サラダ 麦ご飯 なめこの味噌汁 フルーツ	米 押麦 油	豚肉 味噌	しょうが レタス いんげん にんじん なめこ フルーツ	540 20.5	麦茶 パン
9	月	スポーツの日(お休み)						
10	火	牛乳 誕生日ケーキ	白身魚のチーズパン粉焼き コーンサラダ 麦ご飯 野菜スープ フルーツ	米 押麦 油 パン粉 砂糖 オリーブ油	白身魚 粉チーズ	パセリ レタス きゅうり トマト セロリ 玉ねぎ 人参 フルーツ	556 19.4	麦茶 せんべい
11	水	牛乳 おふラスク	鶏の漬け焼き 野菜炒め 納豆ご飯 大根の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 油	鶏肉 油揚げ 味噌	きゃべつ ピーマン 人参 しいたけ 大根 フルーツ	543 21.0	麦茶 ビスケット
12	木	牛乳 パン	かぼちゃと豚肉の煮物 ブロッコリーのお浸し 麦ご飯 なすの味噌汁 フルーツ	米 押麦 砂糖 ごま油	豚肉 味噌 かつお節 厚揚げ	かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー なす えのき わかめ フルーツ	536 22.5	麦茶 パン
13	金	牛乳 餃子の皮ピザ	五目炒飯 春雨サラダ 青梗菜と豆腐のスープ フルーツ	米 油 春雨 ごま油 砂糖	ハム ベーコン 卵 豆腐	ねぎ 人参 しいたけ ピーマン きゅうり 青梗菜 フルーツ	540 20.2	麦茶 パン
14	土	牛乳 お菓子	焼うどん ほうれん草のお浸し 大根の味噌汁 フルーツ	うどん 油	豚肉 味噌 かつお節	きゃべつ 人参 もやし ほうれん草 大根 フルーツ	540 22.0	麦茶 パン
16	月	牛乳 のりごまクッキー	魚のしょうが焼き 豚肉と切り昆布の煮物 麦ご飯 白菜と舞茸の味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 砂糖	魚 豚挽 味噌	しょうが 人参 切り昆布 白菜 玉ねぎ 舞茸 フルーツ	536 22.1	麦茶 パン
17	火	牛乳 野菜チップ	和風スパゲティ チキンサラダ ジュリアンスープ フルーツ	スパゲティ 油 砂糖	ベーコン ハム 鶏ささ身	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ しいたけ きゅうり レタス トマト きゃべつ フルーツ	541 20.3	麦茶 せんべい
18	水	牛乳 ゆかりおにぎり	韓国風豚の味噌焼き ナムル 麦ご飯 コーンスープ フルーツ	米 押麦 砂糖 ごま油 ご ま	豚肉 味噌 卵	にんにく ねぎ たら ほうれん草 人参 もやし(乳児) 豆もやし クリームコーン フルーツ	545 21.3	麦茶 ビスケット
19	木	牛乳 夕焼けゼリー	筑前煮 きゅうりとわかめの酢の物 麦ご飯 かぶの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 油 こんにゃく 里芋 じゃがいも(乳)	鶏肉 味噌 ちくわ さつま揚げ(幼)	れんこん 干しいたけ 人参 ごぼう 筍 きゅうり わかめ かぶ フルーツ	540 20.0	麦茶 パン
20	金	牛乳 クラッカーサンド	魚のねぎ照り焼き 卵の花 麦ご飯 野菜の味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 砂糖	魚 味噌 油揚げ おから	ねぎ 人参 しいたけ 小松菜 玉ねぎ フルーツ	546 21.6	麦茶 パン
21	土	牛乳 お菓子	焼きそば サラダ コーンスープ フルーツ	中華麺 油	豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 きゃべつ ねぎ レタス いんげん トマト フルーツ	540 22.3	麦茶 パン
23	月	牛乳 ケーキサレ	鶏肉団子と春雨のスープ煮 青菜の卵炒め ご飯 フルーツ	米 油 春雨 ごま油	鶏肉 豆腐 卵	ねぎ 人参 大根 白菜 しめじ しいたけ えのき 青梗菜 フルーツ	540 22.0	麦茶 パン
24	火	牛乳 レーズンパン	ポークカレーライス サラダ かぶとベーコンのスープ フルーツ	米 バター オリーブ油 じゃがいも	豚肉 ベーコン	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ブロッコリー レタス トマト かぶ フルーツ	552 21.1	麦茶 せんべい
25	水	牛乳 おにぎり	魚の西京焼き 大豆と野菜のごま和え 麦ご飯 わかめとえのきの澄まし汁 フルーツ	米 押麦 砂糖 ごま	魚 大豆 西京味噌	人参 いんげん わかめ えのき ねぎ フルーツ	535 22.7	麦茶 ビスケット
26	木	牛乳 スイートポテト	大根と手羽先の煮物 五色和え 麦ご飯 なすの味噌汁 フルーツ	米 押麦 砂糖	鶏肉 味噌	大根 小松菜 人参 しめじ もやし コーン なす 玉ねぎ フルーツ	539 21.9	麦茶 パン
27	金	牛乳 ちんすこう	焼き魚 サラダ 麦ご飯 切干大根の味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 小麦粉 パン粉	あじ 卵 味噌	きゃべつ きゅうり トマト 人参 切干大根 しいたけ フルーツ	553 20.4	麦茶 パン
28	土	牛乳 お菓子	煮込みうどん 切り昆布の煮物 フルーツ	うどん 油 砂糖 ごま油	鶏肉 豚肉 油揚げ	しめじ 人参 大根 ねぎ 切り昆布 フルーツ	546 22.8	麦茶 パン
30	月	牛乳 いももち	さんまの蒲焼丼 白和え 麦ご飯 かぶの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 ごま	さんま 豆腐 味噌	しょうが ほうれん草 人参 えのき かぶ ごぼう フルーツ	548 20.6	麦茶 パン
31	火	牛乳 ハロウィンおやつ	ハンバーグ 温野菜 ご飯 かぼちゃのスープ フルーツ	米 オリーブ油 バター パン粉	合挽き 卵 ベーコン チーズ	玉ねぎ パセリ ブロッコリー 人参 かぼちゃ フルーツ	567 21.3	麦茶 せんべい

★19日(木)夕焼けゼリー 31日(火)ハロウィン給食
 ★実りの秋になりました。たくさん遊んだあとは食事でも一段とおいしく感じられます。毎日食事をおいしく食べられるようにたくさん体を動かしましょう！
 ★季節の食材(さつまいも・じゃがいも・にんじん・かぶ・柿・栗・さけ・さんま)
 ※生野菜は加熱したものを提供しています。(青色で表示しています)※揚げ物は焼き物に変更しています。
 ※園での栄養摂取量 500kcal, 1日の50%を目標としています。
 ※乳児は午前中のおやつに牛乳を飲んでいただきます。 ※食べたことのない食材はご家庭でお試ください。
 ※食材料及び園行事により、献立を変更する場合があります。 ☆補食は19時以降の延長保育のお子さんに提供しています。

