

日 曜	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			エネルギー 塩分 ()内は 未満児	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	麦茶 せんべい	くりごはん、焼き魚、小松菜と卵の甘酢和え、 すまし汁、お月見ゼリー	牛乳・ミルク みたらし団子	米、ゆでくり、○砂糖、 ○片栗粉、焼ふ、砂糖	○牛乳、ぎんざけ、かに かまぼこ、しらす干し、○ 脱脂粉乳	こまつな、ほうれんそう、こんぶ、ぶどう果汁	595.1(494.2) 2.6(2.4)	
2 金	麦茶 ビスケット	食パン、ジャガイモと鶏肉のトマト煮、じゃこサ ラダ、ベーコンスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 米粉のカップ ケーキ	じゃがいも、米ぬか 油、砂糖、油、ごま油、 食パン	○牛乳、鶏もも肉、いわ し、○脱脂粉乳、ベーコン	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブ ロccoli、トマト缶詰、たまねぎ、マッシュルーム 缶、ヤングコーン	496.3(433.4) 2.3(2.2)	
3 土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・ハム)、サンドイッチ(ジャ ム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム		
5 月	麦茶 せんべい	ご飯、酢豚、ぼんさんすう、中華スープ、グ レープフルーツ	牛乳・ミルク 原宿ドッグ	米、じゃがいも、はるさ め、砂糖、油、片栗 粉、ごま油	○牛乳、豚肉、ハム、○ 脱脂粉乳	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきた け、もやし、パインナッブル、きゅうり、ピーマン、たけのこ、干 しいたけ、しょうが、ごま	576.6(515.1) 2.4(2.2)	
6 火	麦茶 蒸かし芋	食パン、トマトオムレツ、マカロニサラダ、キャ ベツとソーセージのスープ、梨	ヨーグルト和え	マカロニ、マヨネーズ、 食パン、じゃがいも	トマトオムレツ、○ヨー グルト、ハム、ウインナー ソーセージ、卵	なし、○バナナ、キャベツ、にんじん、○りんご、○も も缶、○みかん缶、○パイン缶、きゅうり、コーン、◎ バナナ	513.4(456.9) 2.6(2.1)	
7 水	麦茶 せんべい	うどん、舞茸の天ぷら、ゆでたまご、やくみ、オ レンジ	牛乳・ミルク デニッシュパン	小麦粉、米ぬか油	○牛乳、ゆで卵、卵、か つお節、○脱脂粉乳	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、まいたけ、にんじ ん、コーン、ねぎ、干しいたけ	516.5(404.1) 2.2(1.8)	
8 木	麦茶 みかんヨー グルト	食パン、チーズはんぺんフライ、かぼちゃサラ ダ、トマトスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク わかめおにぎり	○米、マヨネーズ、油、 片栗粉、◎砂糖、食パ ン	○牛乳、○脱脂粉乳、◎ ヨーグルト、チーズ、はん ぺん	かぼちゃ、たまねぎ、オレンジ、トマト缶詰、キャベ ツ、にんじん、きゅうり、◎みかん缶	551.7(531.0) 2.1(2.0)	
9 金	麦茶 スティックパン	ご飯、ニラ納豆、彩り和え、けんちん汁、オレ ンジ	ぶどうシャー ベツ	米、さといも、油、○砂 糖、砂糖、ごま油	木綿豆腐、挽きわり納 豆、鶏ひき肉、錦糸玉 子、いわし	○もも、オレンジ、もやし、きゅうり、ほうれんそう、に ら、板こんにやく、だいこん、ねぎ、にんじん、にんじ ん、ごぼう、○粉かんでん	398.9(362.3) 1.7(1.4)	
10 土	リンゴジュ ース	秋季運動会				◎りんご天然果汁		
12 月	麦茶 プチダン ノン	ご飯、さばの焦がししょうゆ焼き、五目きんび ら、きのこ汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、砂糖、油、ごま油	○牛乳、◎プチダン ノン、豚肉、ちくわ、米みそ、○ 脱脂粉乳、さば	グレープフルーツ、ごぼう、ぶなしめじ、にんじん、板 こんにやく、れんこん、いんげん、えのきたけ、干し いたけ	471.3(411.6) 2.2(2.0)	
13 火	麦茶 クラッカー	食パン、鶏のマーメレード焼き、ひじきサラ ダ、ビーンズスープ、オレンジ	牛乳・ミルク バナナ	油、はるさめ、砂糖、食 パン	○牛乳、鶏もも肉、ゆで 大豆、○脱脂粉乳	○バナナ、トマト缶詰、オレンジ、レタス、たまねぎ、 きゅうり、マーメレード、ひじき、にんにく	549.0(490.7) 1.8(1.7)	
14 水	麦茶 やさしい パン	みそラーメン、餃子、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 蒸し芋	ゆで中華めん、○さつ まいも	○牛乳、豚ひき肉、○脱 脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、にら、にんじ ん、コーン	565.7(472.3) 1.3(1.1)	
15 木	麦茶 せんべい	どんぐり拾い	野菜ジュース ビスケット	米、小麦粉		野菜果汁		
16 金	麦茶 たまごボー ロ	ビビンバ丼、ツナサラダ、わかめスープ、リン ゴゼリー	牛乳・ミルク 米粉のココア蒸 しパン	米、米粉、砂糖、油、ご ま油	○牛乳、豚肉、ツナ油漬 缶、米みそ、○脱脂粉乳	キャベツ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、た けのこ、コーン、きゅうり、干しいたけ、にんにく、わ かめ、しょうが、ごま、リンゴ果汁	513.4(470.6) 2.3(2.1)	
17 土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん		
19 月	麦茶 みかんゼリ ー	きのこ御飯、かじきの揚げおろし、三色ごま和 え、麩とわかめの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	米、砂糖、片栗粉、米 ぬか油、焼ふ	○牛乳、かじき、米みそ、 ○脱脂粉乳	グレープフルーツ、こまつな、もやし、たまねぎ、にん じん、しめじ、えのきたけ、にんじん、しょうが、ごま、 干しいたけ、カットわかめ	596.2(500.9) 3.1(2.7)	
20 火	麦茶 ももヨー グルト	ナポリタンスパゲッティ、ビーンズサラダ、ポ パイ汁、オレンジ	ジョア せんべい	スパゲティ、マヨネ ーズ、油	豚肉、しばえび、ハム、 ベーコン、粉チーズ、◎ ヨーグルト	たまねぎ、オレンジ、ミニトマト、きゅうり、ピーマン、 にんじん、マッシュルーム缶、パセリ、◎もも缶、ほう れんそう	777.2(704.5) 2.3(2.0)	
21 水	麦茶 せんべい	メロンパン、ローストチキン、ブロッコリーのレ モン醤油サラダ、コンソメスープ、グレープフ ルーツ	牛乳・ミルク、 ショートケーキ	油、砂糖、メロンパン	○牛乳、鶏もも肉、○脱 脂粉乳、ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ、グレープフルーツ、にんじ ん、コーン、レモン果汁、しょうが、にんにく	776(764) 2.4(2.3)	
22 木	麦茶 甘食	ご飯、人参たらこ、厚揚げと豚肉の味噌炒め、 小松菜ともやしの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク ツナマヨトースト	米、食パン、マヨネ ーズ、砂糖、油	○牛乳、生揚げ、豚肉、 たらこ、米みそ、ツナ油漬 缶、○脱脂粉乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、 ピーマン、たけのこ、干しいたけ、しょうが	593.5(459.7) 2.8(2.4)	
23 金	麦茶 スティック大 根	食パン、レバー入り肉団子、三色ナムル、春 雨スープ、梨	牛乳・ミルク さつま芋のよう かん	○さつまいも、○砂 糖、はるさめ、砂糖、ご ま油、食パン	○牛乳、○脱脂粉乳○ 鶏レバー	なし、もやし、◎だいこん、ほうれんそう、キャベツ、 にんじん、焼きのり、○粉かんでん、カットわかめ	416.9(326.5) 1.9(1.8)	
24 土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・きゅうり)、サンドイッチ(ジャ ム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、卵	バナナ、いちごジャム、きゅうり		
26 月	麦茶 せんべい	ご飯、マグロの五色揚げ、ブロッコリーの酢醬 油和え、豆腐とわかめの味噌汁、グレープフ ルーツ	牛乳・ミルク 麩のラスク	米、さつまいも、片栗粉、 米ぬか油、○グラニュー 糖、○焼ふ、砂糖、焼ふ	○牛乳、かじき、ゆで大豆、 淡色みそ、かつお節、○脱 脂粉乳、豆腐	ブロッコリー、グレープフルーツ、もやし、にんじん、 グリーンピース、カットわかめ	637.5(537.2) 2.1(2.0)	
27 火	麦茶 チーズ、クラ ッカー	食パン、ポークビーンズ、ごぼうサラダ、野菜 スープ、オレンジ	牛乳・ミルク ビスコ	じゃがいも、マヨネ ーズ、砂糖、油、食パン	○牛乳、豚肉、ゆで大 豆、ちくわ、○脱脂粉乳、 ◎プロセスチーズ	たまねぎ、きゅうり、オレンジ、キャベツ、トマト缶詰、 ごぼう、もやし、にんじん、にんじん、コーン、ごま、に んにく	506.7(458.9) 2.3(2.3)	
28 水	麦茶 ビスケット	ロールパン、焼きそば、しゅうまい、中華風 コンソメスープ、フレッシュナッブル	ヨーグルト お茶めな大豆	焼きそばめん、ロール パン、油、ごま油、小麦 粉	○ヨーグルト、卵、豚肉、 あさり水煮缶	キャベツ、クリームコーン缶、もやし、にんじん、たま ねぎ、こまつな、パセリ、干しいたけ、あおのり	636.4(470.1) 3.4(2.5)	
29 木	麦茶 ミルクパン	ハヤシライス、かみかみサラダ、グレープフ ルーツ	牛乳、ミルク スイートポテト	○さつまいも、米、○砂 糖、油、○無塩バター、砂 糖、ごま油、◎ミルクパン	○牛乳、牛肉、いか、○ 卵、○卵、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、 きゅうり、マッシュルーム缶、トマト缶詰、トマトピュー レ、グリーンピース、にんにく、ごま	577.8(482.5) 2.4(1.8)	
30 金	麦茶 バナナ	食パン、鶏のから揚げごま風味、春雨サラダ、 かぼちゃのスープ、オレンジ	牛乳・ミルク マカロニきな粉	○マカロニ○砂糖、はるさ め、片栗粉、小麦粉、食パ ン	○牛乳、鶏もも肉、卵、 ハム、○きな粉、○脱脂 粉乳	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、みかん 缶、きゅうり、ごま、しょうが、バナナ	567.1(462.6) 1.8(1.4)	
31 土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(きゅうり・ツナ)、サンドイッチ (ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、ツナ油漬缶	バナナ、いちごジャム、きゅうり		
※栄養所要量は、上段：エネルギー、下段：塩分です。献立が都合により変わる場合があります。							月平均	554(498) 2.1(1.9)

10月の食事だより

実りの秋

子ども達の食欲が増す時期です。芋、きのこ、果物、新米など旬の食材を味わうことは、子ども達の味覚形成にとっても重要な事です。

実りの秋に感謝して美味しい秋の味覚を楽しみましょう。

さつまいも

食物繊維が豊富で便秘予防に効果があり、免疫力アップや風邪予防、カサカサになりがちな肌も守ります。

皮ごと食べることでより効果が期待出来ます。

