

日付	曜	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			エネルギー 塩分 ( )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	金	麦茶 クラッカー	ご飯、レバー入り肉団子、ごぼうサラダ、中華風スープ、グレープフルーツ	みかんシャーベット	米、マヨネーズ、ごま油、パン	ちくわ、鶏レバー	グレープフルーツ、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にら、コーン、ごま、黒きくらげ、みかん果汁	455(440) 2.4(1.7)
2	土	リンゴジュース	<b>秋季運動会</b>				◎りんご天然果汁	
4	月	麦茶 プチダノン	ビビンバ丼、ひじきサラダ、コーンとわかめのスープ、オレンジ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	米、油、○米ぬか油、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、◎プチダノン、豚肉、豚肉、米みそ○脱脂粉乳、ソーセージ	オレンジ、もやし、レタス、ほうれんそう、たけのこ、きゅうり、コーン、にんじん、干しいたけ、わかめ、ひじき、にんにく、しょうが、ごま	631(556) 2.3(2.1)
5	火	麦茶 せんべい	食パン、チーズはんぺんフライ、かぼちゃのマヨ和え、野菜スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク アップルスコーン	○ホットケーキ粉、米ぬか油、マヨネーズ、食パン	○牛乳、○脱脂粉乳、チーズ、はんぺん	かぼちゃ、グレープフルーツ、キャベツ、○りんご、もやし、にんじん、いんげん、ココア	543(468) 2.1(1.9)
6	水	麦茶 たまごボーロ	カレーうどん、ポテコサラダ、オレンジ	牛乳・ミルク 蒸しパン	じゃがいも、油、砂糖、うどん、ホットケーキ粉	○牛乳、鶏むね肉、かつお節、○脱脂粉乳、たまご、チーズ	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、ねぎ、コーン、にんじん、グリーンピース、干しいたけ	543(468) 2.1(1.8)
7	木	麦茶 スティック大根	ご飯、豚肉のアップルスソースかけ、じゃこサラダ、かき玉汁、梨	牛乳・ミルク 原宿ドッグ	米、油、砂糖、ごま油、◎砂糖	○牛乳、豚肉、卵、いわし、○脱脂粉乳	なし、キャベツ、きゅうり、りんご、にら、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、ごま、◎だいこん	691(571) 2.1(1.9)
8	金	麦茶 やさしいパン	わかめご飯、さばのみそ煮、三色ナムル、けんちん汁、グレープフルーツ	ジョア せんべい	米、さといも、油、砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐、いわし、ジョア	グレープフルーツ、もやし、ほうれんそう、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、焼きのり、わかめ	568(528) 2.0(2.1)
9	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)、バナナ、牛乳		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	
11	月	麦茶 ビスケット	ご飯、みそカツ、ブロッコリーの酢醤油和え、ワンタンスープ、フレッシュナップル	牛乳・ミルク 麩のラスク	米、○グラニュー糖、○焼ふ、砂糖、油、小麦粉、鶏ささみ、ワンタン	○牛乳、豚肉、米みそ、卵、かつお節、○脱脂粉乳	ブロッコリー、こまつな、にんじん、もやし、ごま	544.4(469.6) 2.1(1.9)
12	火	麦茶 せんべい	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	牛乳・ミルク ビスケット	○米、マカロニ、マヨネーズ、食パン、小麦粉	○牛乳、トマトオムレツ、ハム、ウインナー、○脱脂粉乳	なし、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	553.6(496.1) 2.0(1.8)
13	水	麦茶 りんご	ご飯、ニラ納豆、かみかみサラダ、白菜とわかめの味噌汁、グレープフルーツ	ヨーグルト 小魚アーモンド	米、油、砂糖、ごま油	○ヨーグルト、挽きわり納豆、鶏ひき肉、米みそ、いか、小イワシ	はくさい、◎りんご、グレープフルーツ、だいこん、にら、きゅうり、にんじん、カットわかめ、ごま、アーモンド	402(400) 2.4(2.0)
14	木	麦茶 カニパン	スパゲッティ・ナポリタン、ピーンズサラダ、ポパイ汁、オレンジ	牛乳・ミルク 蒸かし芋	スパゲティ、○さつまいも、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉、しばえび、ハム、大豆水煮缶、粉チーズ、○脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ、ほうれんそう、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	724.8(550.1) 2.6(1.9)
15	金	麦茶 スティック人参	ご飯、さんまの蒲焼き、キャベツとわかめの酢の物、こしね汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク バナナ	米、さといも、砂糖、油、◎砂糖	○牛乳、木綿豆腐、ちくわ、米みそ、油揚げ、○脱脂粉乳、さんま	○バナナ、キャベツ、グレープフルーツ、だいこん、板こんにゃく、ねぎ、にんじん、干しいたけ、ごま、カットわかめ、◎にんじん	591.7(497.3) 2.2(2.0)
16	土	麦茶 せんべい	カレーライス、バナナ、牛乳		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	
18	月	麦茶 ビスコ	ご飯、かじきの揚げおろし、大根の梅サラダ、もやしと油揚げの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク みたらし団子	米、○砂糖、片栗粉、米ぬか油、砂糖、○片栗粉、ごま油	○牛乳、かじき、みそベーコン、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳	だいこん、オレンジ、もやし、きゅうり、たまねぎ、ミニトマト、葉ねぎ、かいわれだいこん、うめ干し、しょうが	592.9(539.6) 2.8(2.5)
19	火	麦茶 みかんゼリー	食パン、ジャガイモと鶏肉のトマト煮、ツナサラダ、コーンスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 鮭チーズおにぎり	食パン、じゃがいも、米ぬか油、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○脱脂粉乳、鮭、チーズ、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、コーン、ブロッコリー、トマト缶詰、きゅうり、マッシュルーム、ヤングコーン、みかん果汁、ごま	576(451) 2.0(2.1)
20	水	麦茶 ミルクパン	醤油ラーメン、やくみ、焼豚、餃子、オレンジ	ヨーグルト和え	生中華めん、油、○油、○砂糖、ミルクパン	○牛乳、焼き豚○脱脂粉乳、ヨーグルト	オレンジ、ほうれんそう、コーン、ねぎ、カットわかめ、みかん缶、もも缶、パイン缶、バナナ	616(594) 2.0(1.9)
21	木	麦茶 チーズクラッカー	ご飯、人参たらこ、こんにゃく金平、きのこ汁、グレープフルーツ	牛乳、ミルク スラッピージョー	米、さつまいも、砂糖、油、パン粉、クラッカージョー	たらこ、ちくわ、米みそ、豚肉、豚挽き肉、チーズ	にんじん、グレープフルーツ、ごぼう、ぶなしめじ、こんにゃく、たけのこ、えのきたけ、干しいたけ、ごま、たまねぎ	549(518) 2.8(2.5)
22	金	麦茶 せんべい	<b>どんぐり拾い</b>	野菜ジュース ワッフル	せんべい、ワッフル		野菜果汁	
23	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)、バナナ、牛乳		食パン、マヨネーズ	牛乳、卵	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
25	月	麦茶 せんべい	さつまいもご飯、塩麴から揚げ、切り干し大根のサラダ、すまし汁、アセロラゼリー <b>誕生会メニュー</b>	牛乳・ミルク ショートケーキ	米、さつまいも、塩こうじ、油、マヨネーズ、片栗粉、焼ふ、砂糖	○牛乳、鶏むね肉、かにかまぼこ、ツナ油漬缶、○脱脂粉乳	ほうれんそう、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、すりごま、しょうが、にんにく、アセロラ果汁	732(616) 1.6(1.7)
26	火	麦茶 バナナ	ハヤシライス、かわり冷奴、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、油、砂糖	○牛乳、豆腐、牛肉、かつお節、○脱脂粉乳	きゅうり、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、トマト缶詰、グリーンピース、にんにく、◎バナナ	558.9(487.3) 2.2(1.8)
27	水	麦茶 ももヨーグルト	うどん、きのこのミックスかき揚げ、やくみ、ゆでたまご、オレンジ	牛乳・ミルク コーンマヨースト	さつまいも、小麦粉、米ぬか油、○マヨネーズ、うどん	○牛乳、ゆで卵、かつお節、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト	ほうれんそう、オレンジ、たまねぎ、まいたけ、コーン、◎たまねぎ、しめじ、○コーン、ねぎ、干しいたけ、◎もも缶	660.7(573.3) 1.7(1.5)
28	木	麦茶 ビスケット	食パン、若鶏のごま照り焼き、れんこんサラダ、ベーコンスープ、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、○砂糖、マヨネーズ、○無塩バター、食パン	○牛乳、ベーコン、○卵、○卵、○脱脂粉乳、鶏肉	グレープフルーツ、たまねぎ、れんこん、だいこん、きゅうり、レタス、ごま、パセリ、にんじん	544.7(459.7) 2.0(1.3)
29	金	麦茶 甘食	ご飯、鮭のマヨネーズ焼き、にしき和え、豆腐となめこの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク せんべい	米、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、豆腐、錦糸玉子、みそ、○脱脂粉乳	オレンジ、なめこ、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん	532(520) 2.1(2.0)
30	土	麦茶 せんべい	カレーライス、バナナ、牛乳		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	596.0(550.3) 2.0(1.7)
※献立は都合により変わることがあります。								月平均 580(511) 2.1(1.9)

## 10月の食事だより

・秋風が吹き外で体を動かすには気持ちの良い季節となりました。スポーツの秋とも言われていますので、色々なスポーツに親しんでみましょう。丈夫な体づくりにはスポーツとともに、栄養バランスの整った食事も大切です。

・激しい運動を長時間行くと疲労が蓄積します。運動後には適度な水分補給をしましょう。夕食ではビタミンB1や炭水化物、たんぱく質、ミネラルをしっかりとする食事にしましょう。

