

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			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	にんじん、たまねぎ、バナナ	
3月	麦茶 やさいパン	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 蒸かし 芋	◎じゃがいも、米、油、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、米みそ、○脱脂粉乳	オレンジ、もやし、レタス、ほうれんそう、たけのこ、きゅうり、にんじん、コーン、干しいたけ、カットわかめ、ひじき、にんにく、しょうが、ごま	486.8(438.4) 1.8(1.6)
4火	麦茶 スティック大根	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、梨	牛乳・ミルク せんべい	食パン、かぼちゃ、マヨネーズ、油、片栗粉、◎砂糖		なし、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、◎だいこん	473.8(407.7) 1.8(1.6)
5水	麦茶 塩せんべい	醤油ラーメン、野菜炒め、餃子、オレンジ	牛乳・ミルク コーン マヨトースト	ゆで中華めん、○マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉、○脱脂粉乳	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、○たまねぎ、○コーン、黒きくらげ	577.4(475.4) 2.6(2.1)
6木	麦茶 蒸かし芋	ご飯、豚肉のアップルソースかけ、じゃこサラダ、かき玉汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	米、油、砂糖、ごま油、◎さつまいも	○牛乳、豚肉、卵、いわし、○脱脂粉乳	キャベツ、グレープフルーツ、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、もやし	691.8(632.6) 2.1(1.9)
7金	麦茶 みかんゼリー	ご飯、鮭のマヨネーズ焼き、三色ナムル、豚汁、オレンジ	牛乳・ミルク 豆腐 団子	米、○白玉粉、さといも、マヨネーズ、○砂糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、○木綿豆腐、豚肉、米みそ、○きな粉、○脱脂粉乳、いわし	ほうれんそう、オレンジ、もやし、板こんにやく、ねぎ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、焼きのり	608.9(502.0) 1.6(1.4)
8土	りんごジュース	秋季運動会					
11火	麦茶 ミニかにパン	ご飯、さばのみそ煮、にしきやえ、豆腐となめこの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 麩のラスク	米○グラニュー糖、○焼ふ、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、木綿豆腐、錦糸玉子、米みそ、いわし、○脱脂粉乳	オレンジ、なめこ、ほうれんそう、ねぎ、きゅうり、もやし、にんじん	539.2(488.6) 2.5(2.3)
12水	麦茶 りんご 【りんご狩り】	シーフードカレーライス、れんこんサラダ、梨	牛乳・ミルク 揚げ パンきなこ	○さつまいも、米、マヨネーズ、油、◎砂糖	○牛乳、しばえび、いか、あさり、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト	なし、たまねぎ、れんこん、にんじん、だいこん、きゅうり、レタス、ごま、グリーンピース、◎みかん缶、りんご	577.5(518.3) 2.3(2.0)
13木	麦茶 りんご	ご飯、ニラ納豆、かみかみサラダ、キャベツとえのきの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 蒸かし芋	米、○油、○砂糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、納豆、鶏ひき肉、米みそ、いか、○きな粉、いわし、○脱脂粉乳	キャベツ、オレンジ、だいこん、えのきたけ、にら、きゅうり、にんじん、ごま、りんご	513.5(503.2) 1.7(1.4)
14金	麦茶 りんご	インディアンパゲッティ、ビーンズサラダ、コーンスープ、グレープフルーツ	ヨーグルト和え	スパゲティ、マヨネーズ、油	○牛乳、ベーコン、ウインナー、ハム、大豆水煮缶、粉チーズ、○脱脂粉乳、ヨーグルト	◎りんご、グレープフルーツ、たまねぎ、ミニトマト、きゅうり、コーン、ピーマン、にんじん、マッシュルーム缶、パセリ、ピーマン、りんご、バナナ、もも缶、みかん缶、パイン缶	772.8(690.4) 2.5(2.3)
15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	
17月	麦茶 りんご	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 原宿ドッグ	米、片栗粉、砂糖、米ぬか油、ごま油	○牛乳、かじき、米みそ、油揚げ、ベーコン、かつお節、○脱脂粉乳	だいこん、もやし、オレンジ、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、りんご	562.2(505.6) 2.3(2.3)
18火	麦茶 さといも ボール	食パン、鶏のマーメイド焼き、ツナサラダ、コンソメスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク じゃこ ねぎおにぎり	食パン◎さといも、○米、○ごま油、油、◎砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○しらす干し、○かつお節、○脱脂粉乳	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、○ねぎ、マーメイド、にんにく	519.4(442.7) 2.0(1.8)
19水	麦茶 非常食炊き込みご飯	ご飯、人参たらこ、たけのことマグロの煮物、きのこ汁、オレンジ	ヨーグルト 小魚 アーモンド	米、油	○ヨーグルト、たらこ、ツナ油漬缶、米みそ	オレンジ、たけのこ、にんじん、だいこん、ぶなしめじ・ゆで、えのきたけ、いんげん、干しいたけ	384.3(407.2) 2.4(2.1)
20木	麦茶 せんべい	どんぐり拾い	野菜ジュース ワッフル				167.5(199.6) 0.5(0.7)
21金	麦茶 スティック人参	ご飯、レバー入り肉団子、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 おからのカップケーキ	米、さといも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、◎砂糖	○牛乳、木綿豆腐、ちくわ、○卵、○おから、米みそ、油揚げ、○脱脂粉乳	キャベツ、グレープフルーツ、板こんにやく、ねぎ、にんじん、きゅうり、○干しぶどう、干しいたけ、カットわかめ、◎にんじん	574.5(464.3) 2.4(2.2)
22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	
24月	麦茶 プチダノン	ハヤシライス、かわり冷奴、オレンジ	牛乳・ミルク バナナ	米、油、砂糖	○牛乳、充てん豆腐、◎プチダノン、牛肉、かつお節、○脱脂粉乳	○バナナ、たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、コーン、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、グリーンピース、にんにく	16.8(17.4) 2.0(1.8)
25火	麦茶 ビスケット	食パン、トマトオムレツ、マカロニサラダ、野菜スープ、フレッシュナッフル	牛乳・ミルク おにぎり	食パン、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、米	○牛乳、トマトオムレツ、ハム、卵○脱脂粉乳	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、コーン、フレッシュナッフル、のり	557.3(476.7) 2.6(2.2)
26水	麦茶 せんべい	わかめご飯、塩麴から揚げ、切り干し大根のサラダ、すまし汁、みかんゼリー 【誕生会メニュー】	牛乳・ミルク ショートケーキ	米、米こうじ、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	747.1(451.1) 1.9(1.7)
27木	麦茶 チーズ、クラッカー	ご飯、さばの西京焼き、ブロッコリーの酢醤油和え、玉ねぎと油揚げの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク マカロニ きな粉	米、○マカロニ・スパゲティ、○砂糖、片栗粉	○牛乳、さば、◎チーズ、きな粉、油揚げ、米みそ、かつお節、○脱脂粉乳	ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、にんじん	508.5(476.4) 1.8(2.1)
28金	麦茶 ミルクパン	うどん、きのこのミックスかき揚げ、やくみ、ゆでたまご、グレープフルーツ	ジョア ビスケット	うどん、さつまいも、小麦粉、米ぬか油、◎ミルクパン	ゆで卵、かつお節	グレープフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、まいたけ、コーン、しめじ、ねぎ、干しいたけ	646.7(595.4) 1.6(1.5)
29土		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	
31月	麦茶 たまごボーロ	さつまいもご飯、焼き魚、切り干し大根の煮物、麩とわかめの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 米粉の カップケーキ	米、さつまいも、焼ふ、砂糖、油	○牛乳、ぎんざけ、米みそ、油揚げ、○脱脂粉乳	オレンジ、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ、カットわかめ	484.9(435.4) 2.3(1.9)
※献立は都合により変更する場合があります。							549(486) 月平均 2.9(2.3)

10月の食事だより

暑さも落ち着き、過ごしやす日々が多くなってきました。いよいよ【実りの秋】がやってきます。秋は1年を通して、1番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作るとは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、ご家族で楽しい時間を過ごしたいですね。



一秋が旬のたべもの



芋類・・・サツマイモ、里芋、キノコ類・・・しめじ、生しいたけ、まいたけ、まつたけ  
魚・・・いわし、かつお、さけ、さば、さんま、ひらめ

野菜・・・かぼちゃ、れんこん、カリフラワー、チンゲン菜、みず菜、人参  
果物・木の実・・・梨、柿、銀杏、栗、ゆず、りんご、いちじく、ブドウ