

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	
2月	麦茶 アセロラゼリー	ご飯、鮭のマヨネーズ焼き、三色ナムル、豚汁、オレンジ	みかんシャーベット	米、さといも、マヨネーズ、砂糖、ごま油	鮭、豚肉、みそ、いわし	ほうれん草、オレンジ、もやし、こんにゃく、ねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、海苔	390.8(351.6) 1.3(1.1)
3火	麦茶 スティック人参	食パン、チーズはんぺんフライ、さつまいもサラダ、トマトスープ、梨	ヨーグルト和え	さつまいも、マヨネーズ、油、片栗粉、◎砂糖	○ヨーグルト	なし、○パナナ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、○りんご、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル缶、きゅうり、キャベツ、にんじん、◎にんじん	472.3(409.5) 1.8(1.6)
4水	麦茶 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 バナナケーキ	ゆで中華めん、○小麦粉◎砂糖、油、ホットケーキミックス	○牛乳、豚肉、○卵、○おから、○脱脂粉乳	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、○干しぶどう、カットわかめ、バナナ	529.1(452.5) 1.3(1.3)
5木	麦茶 プチダンゴ	ご飯、豚肉のアップルソースかけ、じゃこサラダ、中華スープ、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、	○牛乳、豚肉、いわし、○脱脂粉乳、プチダンゴ	グレープフルーツ、キャベツ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、りんご、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、ごま	683.6(591.1) 2.7(2.1)
6金	麦茶 やさしいパン	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	ジョア ビスケット	米、油、はるさめ、砂糖、ごま油	豚肉、米みそ	オレンジ、もやし、レタス、ほうれん草、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	531.4(494.6) 1.8(1.6)
7土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵、きゅうり)、サンドイッチ(イチゴジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、卵	バナナ、きゅうり、ジャム	
10火	麦茶 せんべい	ご飯、かじきの揚げおろし、キャベツとわかめの酢の物、もやしと油揚げの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク りんごの蒸しパン	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、米ぬか油	○牛乳、かじき、米みそ、油揚げ、○脱脂粉乳	キャベツ、グレープフルーツ、もやし、○りんご、たまねぎ、きゅうり、葉ねぎ、しょうが、カットわかめ	569.4(481.4) 2.2(2.1)
11水	麦茶 りんご(りんご狩り)	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 揚げパンきな粉	米、油、砂糖、ごま油、コッペパン	○牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、米みそ、いか、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	457.3(477.3) 1.8(1.6)
12木	麦茶 りんご	シーフードカレーライス、れんこんサラダ、梨	牛乳・ミルク さつまいも	○さつまいも、米、マヨネーズ、油、◎砂糖	○牛乳、しばえび、いか、あさり水煮缶、○脱脂粉乳	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	582.5(517.6) 2.3(2.0)
13金	麦茶 りんご	ご飯、さばのみそ煮、にしき和え、豆腐となめこの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、はるさめ、○油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、木綿豆腐、錦糸玉子、米みそ、○きな粉、いわし、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、なめこ、ほうれん草、ねぎ、きゅうり、もやし、にんじん	592.8(526.9) 2.4(2.2)
14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	
16月	麦茶 りんご	ご飯、レバー入り肉団子、大根の梅サラダ、こしね汁、オレンジ	牛乳・ミルク フルーツサンド	米、さといも、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豆腐、ちくわ、米みそ、ベーコン、油揚げ、かつお節、脱脂粉乳、食パン、生クリーム	だいこん、オレンジ、板こんにゃく、きゅうり、ねぎ、にんじん、ミニトマト、かわいわけだいこん、うめ干し、干しいたけ、バナナ、みかん缶	524.5(456.8) 2.6(2.3)
17火	麦茶 ビスコ	ご飯、人参たらこ、たけのこマグロの煮物、きのこ汁、グレープフルーツ	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	グレープフルーツ、たけのこ、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、えのきたけ、いんげん、干しいたけ	387.4(410.3) 2.4(2.1)
18水	麦茶 スティック大根	インディアンスパゲティ、ごぼうサラダ、コーンスープ、オレンジ	牛乳・ミルク バナナ	スパゲティ、マヨネーズ、油、◎砂糖	○牛乳、ベーコン、ウインナーソーセージ、ちくわ、○脱脂粉乳	○バナナ、きゅうり、オレンジ、たまねぎ、ごぼう、コーン、にんじん、ピーマン、にんにく、パセリ、ごま、◎だいこん	759.9(634.6) 2.4(2.3)
19木	麦茶 せんべい	園外保育	野菜ジュース マドレーヌ	○小麦粉、○砂糖、○バター、○アーモンド	○卵		192.0(178.9) 0.6(0.6)
20金	麦茶 さといもボール	食パン、タンドリーチキン、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 わかめおにぎり	◎さといも、○米、油、◎砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ヨーグルト、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、コーン、こまつな、にんじん、きゅうり、にんにく	466.5(334.1) 1.9(1.6)
21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、いちごジャム	
23月	麦茶 蒸かし芋	ハヤシライス、かわり冷奴、オレンジ	牛乳・ミルク ココア蒸しパン	米、○ホットケーキ粉、油、砂糖、さつまいも	○牛乳、充てん豆腐、牛肉、しらす干し、○脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム缶、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、カットわかめ	596.5(501.7) 2.7(2.4)
24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、グレープフルーツ	牛乳・ミルク せんべい	マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ	○牛乳、トマトオムレツ、ハム、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、コーン	487.0(438.5) 2.7(2.4)
25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 未満児：米粉のドーナツ	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	ほうれん草、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(443.7) 1.9(1.7)
26木	麦茶 バナナ	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 コーンマヨトースト	さつまいも、小麦粉、米ぬか油、○マヨネーズ	○牛乳、ゆで卵、かつお節、○脱脂粉乳	◎りんご、オレンジ、ほうれん草、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	664.4(598.9) 1.7(1.5)
27金	麦茶 ミルクパン	ご飯、鯖の西京焼き、ブロッコリーの酢醤油和え、玉ねぎと油揚げの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク みたらし団子	米、○砂糖、砂糖、○片栗粉、◎ミルクパン	○牛乳、さば、米みそ、油揚げ、米みそ、かつお節、○脱脂粉乳	ブロッコリー、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん	534.6(486.1) 2.2(2.2)
28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	
30月	麦茶 チーズ、クラッカー	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(イチゴ)	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、◎プロセスチーズ	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(469.8) 2.3(2.4)
31火	麦茶 たまごボーロ	食パン、キャベツメンチカツ、ビーンズサラダ、ワンタンスープ、フレッシュナッブル	牛乳・ミルク ビスコ	○さつまいも、○砂糖、マヨネーズ、油、○無塩バター	○牛乳、大豆水煮缶、ハム、○生クリーム、○卵、○脱脂粉乳	こまつな、ミニトマト、きゅうり、もやし、にんじん	595.2(504.0) 2.1(1.8)
※献立は都合により変更する場合があります。							平均 520(462) 2.0(1.8)

10月の食事だより

暑さも落ち着き、過ごしやすい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、多くの食材に触れる機会を作ることは、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。



—秋が旬のたべもの—



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

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

芋類・・・サツマイモ、里芋、じゃがいも