



日付	献立名	材料名			おやつ	補食
		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	ごまご飯 さばの味噌煮 酢の物 にんじんの甘煮 豆腐とわかめの味噌汁 梨	米、三温糖、押麦、○小麦粉、○やまといも、○油	◎牛乳、さば、木綿豆腐、かに水煮缶、赤みそ、白みそ、黒ごま、○牛乳、○卵、○ベーコン	なし、にんじん、きゅうり、生わかめ、ねぎ、○ねぎ、しょうが、○コーン缶、○キャベツ	◎牛乳 ◎お好み焼き ◎牛乳	わかめおにぎり 果物
16月 30	ごまご飯 鮭のホイル包み焼き キャベツとにんじんの味噌汁 梨	米、じゃがいも、押麦、○じゃがいも、○油	◎牛乳、さけ、白みそ、赤みそ、バター、黒ごま、○牛乳	なし、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しめじ	◎牛乳 ◎フライドポテト ◎牛乳	
3火 17	ジャムマーガリンサンド 中華風ツナサラダ かぼちゃのポタージュ 巨峰	食パン、マーガリン、はるさめ、米、ごま油、三温糖、○米、○もち米、○三温糖	◎ヨーグルト、ツナ油漬缶、生クリーム、○白みそ、○赤みそ、○ごま、○牛乳	ぶどう、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、いちごジャム	◎ヨーグルト ◎五平餅 ◎牛乳	チーズサンド 果物
31火		食パン、マーガリン、はるさめ、米、ごま油、三温糖、○小麦粉、○三温糖、○コーンスターチ	◎ヨーグルト、ツナ油漬缶、生クリーム、○バター、○卵	ぶどう、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、いちごジャム	◎ヨーグルト ◎手作りシュークリーム ◎麦茶	ゆかりおにぎり 果物
4水 18	しめじ御飯 鶏の七味焼き ブロッコリーのお浸し にんじんの甘煮 小松菜と玉ねぎの味噌汁 (4日 みかん) (18日 グレープフルーツ)	米、押麦、三温糖、○三温糖	◎牛乳、鶏ささ身、白みそ、赤みそ、油揚げ、かつお節、○牛乳	(4日みかん) (18日グレープフルーツ)、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、こまつな、ねぎ、しょうが、○かんでん、○レモン果汁、○りんご天然果汁、○りんご、○ブルーベリー	◎牛乳 ◎りんごゼリー ◎せんべい ◎ブルーベリー ◎牛乳	さけおにぎり 果物
5木 19	かき玉うどん 五目豆 りんご	ゆでうどん、板こんにゃく、三温糖、片栗粉、○さつまいも、○三温糖	◎牛乳、だいず水煮缶、卵、油揚げ、かつお節、○牛乳、○生クリーム	りんご、たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、ほうれんそう、こんぶ	◎牛乳 ◎さつまマッシュ ◎牛乳	おかかおにぎり 果物
6金 20	★カレーライス 野菜サラダコーンフレークのせ バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、マーガリン、コーンフレーク、油、三温糖、はちみつ、○コッペパン、○三温糖、○油、	◎ヨーグルト、豚肉、○きな粉、○牛乳	バナナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、りんご	◎ヨーグルト ◎揚げパン・きなこ ◎牛乳 ※○はきなこトーストになります。	ゆかりおにぎり 果物
7土 21	ケチャップチキンライス 野菜スープ オレンジ	米、じゃがいも、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン缶、ピーマン	◎牛乳 ◎焼き菓子 ◎せんべい ◎牛乳	
23月	ごまご飯 さばの味噌煮 酢の物 にんじんの甘煮 豆腐とわかめの味噌汁 梨	米、三温糖、押麦、○小麦粉、○やまといも、○油	◎牛乳、さば、木綿豆腐、かに水煮缶、赤みそ、白みそ、黒ごま、○牛乳、○卵、○ベーコン	なし、にんじん、きゅうり、生わかめ、ねぎ、○ねぎ、しょうが、○コーン缶、○キャベツ	◎牛乳 ◎お好み焼き ◎牛乳	わかめおにぎり 果物
10火 24	★ミートソース キャベツスープ 巨峰	スパゲティー、小麦粉、三温糖、油、○米	◎牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、○牛乳、○しらす干し	ぶどう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、セロリー、○きゅうり	◎牛乳 ◎じゃこおにぎり ◎塩もみきゅうり ◎牛乳	ジャムサンド 果物
11水 25	ゆかりごはん ★から揚げ ミニトマト おひたし じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	米、じゃがいも、片栗粉、押麦、油、○食パン、○マヨネーズ	◎牛乳、鶏むね肉、白みそ、赤みそ、かつお節、○牛乳、○ツナ水煮缶	オレンジ、きゅうり、もやし、ミニトマト、たまねぎ、こまつな	◎牛乳 ◎ツナサンドウィッチ ◎牛乳	さけおにぎり 果物
12木 26	ロールパン 豚肉のチーズ焼き ほうれん草のソテー にんじんのグラッセ 白菜スープ 柿	ロールパン、三温糖、油、○グラニュー糖	◎牛乳、豚肉、とろけるチーズ、○生クリーム、○牛乳	かき、ほうれんそう、にんじん、はくさい、たまねぎ、コーン缶、○レモン、○りんご	◎牛乳 ◎りんごのコンポート ◎牛乳	焼きおにぎり 果物
13金 27	鮭寿司 塩もみきゅうり さつま汁 バナナ	米、さつまいも、板こんにゃく、三温糖、油、○小麦粉、○三温糖	◎ヨーグルト、さけ、豚肉、白みそ、赤みそ、煮干し、ごま、○牛乳、○バター、○卵	バナナ、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、いんげん	◎ヨーグルト ◎マーブルクッキー ◎牛乳	おかかおにぎり 果物
14土 28	ピラフ・ホワイトソースがけ 五目スープ グレープフルーツ	米、じゃがいも、押麦、マーガリン、小麦粉、油、三温糖	◎牛乳、牛乳、鶏むね肉、豚肉、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、マッシュルーム缶、グリーンピース	◎牛乳 ◎焼き菓子 ◎せんべい ◎牛乳	

\*3歳未満児は朝おやつに、月・水・木・土は牛乳を飲み、火・金はヨーグルトを食べます。

\*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー502kcal、たんぱく質18.8g

(幼児) エネルギー567kcal、たんぱく質20.2g

\*0.1歳はごまを除去、0歳は甲殻類を除去します。

\*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

\*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

\*★は各クラスのリクエスト献立になります。

\*4日は、こうま組、うさぎ組の芋ほり遠足があります  
りす組、遠足ごっこがあります。

\*13日は、こうま組料理保育・「芋煮会」があります。

10月の食育 みて!さわって!やってみよう!

5日.....五目豆

何が入っているかな?

12日.....ほうれん草のソテー

ほうれん草ってどんな野菜?

17日.....五平餅

五平ってなあに?

23日.....さばのみそ煮

どんなお魚かな?

