



日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時, ○は午後おやつ)</small>	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		
15 月 29	しめじ御飯 から揚げ ※O才は焼きます。 ブロッコリーのお浸し ミニトマト 小松菜と玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	米、片栗粉、押麦、油、 Oさつまいも、O三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、白み そ、赤みそ、油揚げ、か つお節、O牛乳、O生ク リーム	グレープフルーツ、フ ロココリー、ミニトマ ト、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、こまつな	◎牛乳 Oさつマッシュ O牛乳	さけおにぎり 果物
2 火 16 30	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、 米、はるさめ、ごま油、 三温糖、Oじゃがいも、 Oぎょうざの皮、O油	◎ヨーグルト、ツナ油漬 缶、生クリーム、O牛 乳、O豚ひき肉	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、Oたまねぎ	◎ヨーグルト Oインドサモサ O牛乳	わかめおにぎり 果物
3 水	わかめご飯 マーボー豆腐 キャベツとにんじんの味噌汁 バナナ	米、じゃがいも、押麦、 三温糖、片栗粉、油、O ホットケーキ粉、Oはち みつ、O油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、赤みそ、白みそ、 O牛乳、O卵	バナナ、キャベツ、ね ぎ、にんじん	◎牛乳 Oホットケーキ ※O才のはちみつを除去 します。 O牛乳	ゆかりおにぎり 果物
17 水 31	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 りんご	米、じゃがいも、押麦、 Oはちみつ、O油、O ホットケーキ粉	◎牛乳、さけ、白みそ、 赤みそ、バター、黒ご ま、O牛乳、O卵	りんご、たまねぎ、ほ うれんそう、キャベ ツ、にんじん、しめじ		
4 木 18	肉味噌めん 野菜スープ 梨	生中華めん、じゃがい も、三温糖、片栗粉、 油、O米	◎牛乳、豚ひき肉、赤み そ、O牛乳、Oしらす干 し	なし、たまねぎ、にん じん、ねぎ、こまつ な、Oきゅうり	◎牛乳 Oじゃこおにぎり O塩もみきゅうり O牛乳	おかかおにぎり 果物
5 金 19	ゆかりごはん つくねハンバーグ おひたし にんじんのグラッセ ワカメとたまねぎの味噌汁 オレンジ	米、押麦、三温糖、片栗 粉、Oグラニュー糖	◎ヨーグルト、鶏ひき 肉、白みそ、赤みそ、か つお節、O牛乳、O生ク リーム	オレンジ、たまねぎ、 きゅうり、もやし、に んじん、れんこん、し めじ、生わかめ、しょ うが、しそ、Oりん ご、Oレモン	◎ヨーグルト Oりんごのコンポート O牛乳	さけおにぎり 果物
6 土 20	ケチャップチキンライス キャベツスープ グレープフルーツ	米、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、O牛 乳	グレープフルーツ、た まねぎ、キャベツ、に んじん、コーン缶、 ピーマン、セロリー	◎牛乳 O焼き菓子 Oせんべい O牛乳	
1 月 22	ごまご飯 さばの味噌煮 酢の物 にんじんの甘煮 チンゲン菜とたまねぎの味噌汁 オレンジ	米、三温糖、押麦、O ホットケーキ粉、O三温 糖	◎牛乳、さば、かに水煮 缶、赤みそ、白みそ、黒 ごま、O牛乳、Oチーズ	オレンジ、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、 チンゲンサイ、生わか め、しょうが	◎牛乳 Oチーズ蒸しパン O牛乳	さけおにぎり 果物
9 火 23	鮭寿司 塩もみきゅうり さつまい バナナ	米、さつまいも、板こん にゃく、三温糖、油、O 三温糖、O食パン	◎ヨーグルト、さけ、豚 肉、白みそ、赤みそ、い わし、ごま、O牛乳、O スライスチーズ、Oハム	バナナ、きゅうり、だ いこん、にんじん、ね ぎ、ごぼう、いんげ ん、Oたまねぎ、O ピーマン、Oコーン缶	◎ヨーグルト Oピザトースト O牛乳	わかめおにぎり 果物
10 水 24	★きつねうどん じゃが芋のそぼろ煮 梨	ゆでうどん、じゃがい も、三温糖、片栗粉、 油、O米、Oもち米、O 三温糖	◎牛乳、鶏ひき肉、油揚 げ、なると、O白みそ、 O赤みそ、Oごま、O牛 乳	なし、ほうれんそう、 ねぎ	◎牛乳 ★O五平餅 O牛乳	ゆかりおにぎり 果物
11 木 25	バターロールパン カレムニエル キャベツのおひたし トマト 白菜スープ 巨峰	ロールパン、小麦粉、 マーガリン、三温糖	◎牛乳、めばる、Oヨー グルト、かつお節、O牛 乳	ぶどう、トマト、キャ ベツ、はくさい、たま ねぎ、にんじん、Oも も缶、Oみかん缶、O パイン缶、Oバナナ	◎牛乳 O果物のヨーグルトがけ O牛乳	おかかおにぎり 果物
12 金 26	★カレーライス 野菜サラダレズンあえ 柿	米、じゃがいも、小麦 粉、押麦、マーガリン、 油、三温糖、はちみつ、 O小麦粉、O三温糖	◎ヨーグルト、豚肉、O バター、O卵、O牛乳	かき、キャベツ、きゅ うり、たまねぎ、にん じん、りんご、干しぶ どう	◎ヨーグルト Oマーブルクッキー O牛乳	ジャムサンド 果物
13 土 27	親子丼 じゃがいもとわかめの味噌汁 オレンジ	米、じゃがいも、押麦、 三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、卵、 白みそ、赤みそ、O牛乳	オレンジ、たまねぎ、 生わかめ、グリーンピー ス、焼きのり	◎牛乳 O焼き菓子 Oせんべい O牛乳	

10月の食育 みて！さわって！やってみよう！

- *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487kcal、たんぱく質19.0g
(幼児) エネルギー625kcal、たんぱく質24.3g
- *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。
- *3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。
- *23日は、こうま組料理保育・「芋煮会」があります。



- 5日.....ゆかりごはん
ゆかりってなんだろう？
- 9日.....さつまい
さつまいもパワーを知ろう
- 15日.....しめじごはん
しめじはどんなきのこ？
- 22日.....さばの味噌煮
さばはどんなお魚？
※ひよこ組は、甲殻類(エビ・カニ)除去します。
※ひよこ・ひばり組はごまを除去します。