

日 曜	昼食	3時のおやつ		材料名		
		未満児	以上児	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2 月	雑穀ごはん 豚肉のオイスター炒め 切り干し大根のスープ りんご	牛乳 焼トナリ(ひよこ組) ネーブル(ひよこ組) ココアちんすこう きゅうりスティック	スキムミルク ココア ちんすこう きゅうりスティック	ぶたにく・煮干し 脱脂粉乳	精白米・雑穀米・油 薄力粉	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・切干しだいこん えのきたけ・パセリ・りんご きゅうり
3 火	ごはん クリームチーズキッシュ 刻み昆布の煮付け レタスとトマトのスープ バナナ	麦茶 りんごの コンポート ビスコ		ベーコン・生クリーム クリームチーズ・卵 ウインナー・ヨーグルト	精白米	ほうれんそう・コーン・刻み昆布 レタス・トマト・たまねぎ にんじん・パセリ・バナナ りんご
4 水	ごはん 納豆 魚の風味焼き トマト きゅうりの塩昆布和え 鶏ごぼう汁	牛乳 肉まん バナナ	スキムミルク 肉まん	納豆・魚切身 鶏こまぎれ・かつお節 みそ・脱脂粉乳・肉まん	精白米・ごま	ねぎ・トマト・きゅうり・塩昆布 ごぼう・にんじん・だいこん こんぶ・なし
5 木	ごはん 鶏肉のトマト煮 ミルクスープ (未)りんご (以)柿	牛乳 かぼちゃケーキ 梨	スキムミルク かぼちゃケーキ	鶏もも・大豆・卵 牛乳・生クリーム 脱脂粉乳・ウインナー	精白米・じゃがいも 片栗粉・バター ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・しめじ ブロッコリー・キャベツ・パセリ かき・かぼちゃ・りんご
6 金	ごはん ハヤシライス 白菜とりんごのごまサラダ バナナ	牛乳 クロワッサン 梨	スキムミルク クロワッサン	ぎゅうにく・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも ごまドレッシング クロワッサン	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・グリーンピース はくさい・みかん缶・りんご みずな・バナナ
7 土	<b>運動会</b>					
10 火	雑穀ごはん さつまいものグラタン きゅうりのゆかり和え ミネストローネスープ 梨	牛乳 フルーツポンチ ルヴァン	スキムミルク フルーツポンチ ルヴァン	かつお・卵・生クリーム 牛乳・チーズ ベーコン・脱脂粉乳	精白米・雑穀米 さつまいも・バター マカロニ・じゃがいも	きゅうり・たまねぎ・にんじん トマト・パセリ・なし・バナナ りんご・みかん缶・かき パイ
11 水	玄米ごはん 魚の煮付け のっぺい汁 (未)りんご (以)柿	牛乳 卵ぞうすい 梨	麦茶 卵ぞうすい	魚切身・鶏こまぎれ 厚揚げ・かつお節 しらす干し・卵	精白米・玄米 さつまいも・さといも 片栗粉	しょうが・にんじん・いんげん だいこん・乾しいたけ・ごぼう こんぶ・かき・たまねぎ・ねぎ りんご
12 木	ごはん 揚げ出し豆腐 赤だしみそ汁 りんご	牛乳 コンフレク バナナ	スキムミルク コンフレク バナナ	木綿豆腐・赤みそ みそ・かつお節 脱脂粉乳	精白米・片栗粉・油 じゃがいも コンフレク	にんじん・しょうが・生しいたけ えのきたけ・いんげん・なめこ わかめ・こんぶ・ねぎ りんご・バナナ
13 金	ごはん 納豆 牛肉とえりんごの炒め煮 キャロットスープ 梨	牛乳 黒糖プリン 人参スティック ネーブル(ひよこ組)	スキムミルク 黒糖プリン 人参スティック	納豆・ぎゅうにく ウインナー・卵 脱脂粉乳・牛乳・きな粉	精白米・片栗粉	エリンギ・れんこん チンゲンサイ・にんじん コーンクリーム・パセリ・なし
14 土	スパゲティミートソース ツナサラダ バナナ	牛乳 野菜パン りんご	牛乳 あんパン りんご	合いびきミンチ 粉チーズ・ツナ・牛乳	スパゲティ オリーブ油・薄力粉 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ピーマン・パセリ・きゅうり コーン・キャベツ・バナナ りんご
16 月	黒米ごはん 白菜と肉団子のスープ れんこんのマヨサラダ りんご	牛乳 ミルクモチ 梨	スキムミルク ミルクモチ	ぶたミンチ・絹ごし豆腐 脱脂粉乳・牛乳・きな粉	精白米・黒米・片栗粉 はるさめ・マヨネーズ ごま	ねぎ・しょうが・はくさい にんじん・たまねぎ・たけのこ 乾しいたけ・こんぶ・れんこん きゅうり・りんご
17 火	☆誕生会☆ 粟ときのこの炊き込みごはん 魚のカレー焼き 切り干し大根の酢の物 チンゲン菜と卵のスープ トマト 梨	麦茶 カップヨーグルト バナナ	麦茶 フルーツヨーグルト いりこ バナナ	鶏こまぎれ・魚切身 油揚げ・煮干し 卵・ヨーグルト	精白米・マヨネーズ ごま・くり	乾しいたけ・しめじ・にんじん グリーンピース・レモン果汁 トマト・切干しだいこん・バナナ きゅうり・チンゲンサイ えのきたけ・たまねぎ・なし
18 水	ごはん いり豆腐の卵とじ えのき茸のスープ (未)バナナ (以)柿	牛乳 カナッペ きゅうりスティック りんご(ひよこ組)	スキムミルク カナッペ きゅうり スティック	鶏こまぎれ・かまぼこ 木綿豆腐・卵・煮干し 脱脂粉乳・ベビーチーズ	精白米	にんじん・たまねぎ・生しいたけ いんげん・えのきたけ わかめ・ねぎ・かき・バナナ きゅうり・いちごジャム

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当 量 (g)
今月の平均 食事摂取量	495	20.6	13.6	273	2.3	205	0.28	0.45	34	4.9	1.9
保育所(園)における 食事摂取基準※1	530	20	15	250	2.8	200	0.35	0.33	20	3.6	1.4
炭水化物エネルギー比(%)	60 %		たんぱく質エネルギー比(%)			17 %		脂肪エネルギー比(%)※2		25 %	
	目安:50%以上、65%未満					目安:13%以上、20%未満				目標:20%以上、30%未満	

※1 昼食及びおやつで食事摂取基準量の40%(ただし、日常不足しやすいカルシウム、ビタミンB1、鉄は50%)を給与する

※2 3歳未満児の食事摂取基準は3歳以上児の80%とする

日	曜	昼食	3時のおやつ		材料名		
			未満児	以上児	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
19	木	ごはん 納豆 豚肉のしょうが焼き 豆乳入りみそ汁 りんご	牛乳 さつまいも 蒸しパン 梨	スキムミルク さつまいも 蒸しパン	納豆・ぶたにく・豆乳 みそ・煮干し・脱脂粉乳 卵	精白米・さつまいも バター・黒いりごま ホットケーキミックス	しょうが・にんじん・たまねぎ いんげん・かぼちゃ・ねぎ りんご
20	金	ごはん チキンソテーオニオンソース コールスローサラダ コンソメスープ 梨	牛乳 カワウサ バナナ	スキムミルク アメリカンドッグ	鶏もも・煮干し 脱脂粉乳	精白米・片栗粉・油 フレンチドレッシング アメリカンドッグ クロワッサン	たまねぎ・きゅうり・キャベツ コーン・りんご・にんじん ごぼう・いんげん・なし
21	土	きつねうどん 野菜のごま和え バナナ	牛乳 野菜パン りんご	牛乳 練乳パン りんご	すし揚げ・かまぼこ 卵・かつお節 牛乳	うどん・パン・すりごま	ほうれんそう・こんぶ・にんじん 乾しいたけ・きゅうり・キャベツ バナナ・りんご
23	月	ごはん 秋なすのそぼろ煮 かきたま汁 (未)りんご (以)柿	牛乳 栗入り ぜんざい バナナ	麦茶 栗入り ぜんざい バナナ	カワミンチ・卵・かつお節 あずき	精白米・さといも 片栗粉・くり	なす・たまねぎ・にんじん ごぼう・しょうが・いんげん こんぶ・ねぎ・かき・バナナ りんご
24	火	ごはん 納豆 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 りんご	牛乳 ふかし芋 梨	アイスコア ふかし芋 梨	納豆・さけ・すりみそ 木綿豆腐・削り節 脱脂粉乳	精白米・さといも しらたき・さつまいも	キャベツ・しめじ・たまねぎ しょうが・いんげん・だいこん にんじん・乾しいたけ・ごぼう こんぶ・ねぎ・りんご・なし
25	水	すみれ組 遠足 お弁当の日 (ひよこ組) ・親子丼 ・みそ汁 ・バナナ	牛乳 菓子 りんご	牛乳 菓子 いりこ	牛乳・煮干し・鶏肉 卵・かまぼこ・豆腐	精白米	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ みつば・えのき茸・ねぎ・こんぶ りんご・バナナ
26	木	食パン きのこのクリームシチュー ごぼうとさつま芋のみそマヨサラダ 梨	牛乳 おにぎり りんご	麦茶 おにぎり 昆布	ベーコン・牛乳 生クリーム・すりみそ	食パン・じゃがいも さつまいも・マヨネーズ 精白米	しめじ・えのきたけ マッシュルーム・たまねぎ にんじん・チンゲンサイ きゅうり・ごぼう・なし・塩昆布
27	金	雑穀ごはん ひじきの卵焼き トマト きゅうりの浅漬け 吉野汁 バナナ	牛乳 ブルーベリー マフィン 人参スティック バナナ(ひよこ組)	スキムミルク ブルーベリー マフィン 人参スティック	油揚げ・卵・鶏こまぎれ 厚揚げ・かつお節 脱脂粉乳・牛乳	精白米・雑穀米 さといも・白玉麩 しらたき・片栗粉 バター・薄力粉	めひじき・にんじん・ねぎ トマト・きゅうり・乾しいたけ だいこん・こんぶ・いんげん バナナ・ブルーベリージャム
28	土	中華丼 ワカメスープ りんご	牛乳 野菜パン バナナ	牛乳 クリーム パン バナナ	ぶたにく・かまぼこ 煮干し・牛乳	精白米・ごま油・片栗粉	しょうが・にんじん・たまねぎ はくさい・たけのこ・ピーマン わかめ・ねぎ・りんご・バナナ
30	月	ごはん 筑前煮 はんぺんの清汁 バナナ	牛乳 マカロニ あべかわ 梨	スキムミルク マカロニ あべかわ 梨	鶏もも・厚揚げ かつお節・きな粉 はんぺん・脱脂粉乳	精白米・さといも マカロニ	れんこん・ごぼう・にんじん たけのこ・乾しいたけ グリーンピース・えのきたけ わかめ・こんぶ・ねぎ・バナナ なし
31	火	ごはん 麻婆豆腐 もやしとわかめのスープ (未)りんご (以)柿	牛乳 ハウインゼー バナナ	スキムミルク ハウインゼー バナナ	木綿豆腐・ぶたミンチ 赤みそ・煮干し 脱脂粉乳・牛乳 ヨーグルト・ゼラチン	精白米・片栗粉	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ ねぎ・しょうが・もやし・わかめ いんげん・かき・ぶどうジュース みかん缶詰・バナナ・りんご

☆さつまいも蒸しパン☆

○材料 (4人分)

- ・さつまいも 1/2本
- ・バター 50g
- ・砂糖 大さじ2
- ・牛乳 100cc
- ・ホットケーキミックス 150g
- ・卵 2個
- ・黒ごま 少々

○作り方

- ①さつまいもは皮つきのまま1cm角のサイコロ状に切って水にさらしておきレンジで4～5分加熱する。
- ②ボウルに溶かしバターと砂糖と牛乳と卵を加え混ぜる。
- ③ホットケーキミックスをダマにならないようにふるいにかけながら加えてよく混ぜる。
- ④混ぜた③の中にさつまいもを加え、カップやバットに流し入れ上から黒ごまを振りかける。
- ⑤ふんわりラップをかけてレンジ600wで4分30秒加熱する。
- ⑥竹串で刺し生地がつかなければ完成です。

☆お知らせ☆

- ・材料の都合により、献立の変更を行う場合があります。
- ・レンジを希望される方は、お気軽にお尋ね下さい。
- ・食事の事等でお困りの事がありましたら、お気軽に声をおかけ下さい。
- ・10/25(水)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。(ひよこ組は除く)