

日	曜日	昼食	食 材			その他
		間食	血や肉を作るもの (赤)	熱や力となるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)	調味料等
10	月	鶏そぼろ丼 青菜のごま和え 春雨スープ 牛乳/キャラットケーキ 果物	鶏肉 ベーコン 牛乳/鶏卵スミミルク	米、三温糖、油 三温糖、白ごま 春雨 小麦粉、白砂糖、バター	玉葱、人参 青菜、人参、えのきたけ 玉葱、白菜、ぶなしめじ 人参、レモン	醤油 醤油 醤油、塩、かつお節 ベーキングパウダー
11	火	ご飯 魚の照り焼き キャベツときゅうりの梅和え さつま汁 牛乳/ぶどうゼリー/せんべい 果物	魚 みそ、鶏肉 牛乳//	米 白砂糖、ごま油 さつま芋、ごま油 白砂糖/せんべい	キャベツ、胡瓜、人参、梅干し 大根、玉葱、人参、葉葱 ぶどうジュース(100%)、粉寒天/	酒、みりん、醤油 醤油 かつお節 //
12	水	みそラーメン 刻み昆布とじゃが芋の煮物 牛乳/ツナチャーハン 果物	みそ、豚肉 刻み昆布、さつま揚げ 牛乳/ツナ缶	生中華麺、油 じゃが芋、白砂糖、ごま油 米、ごま油	キャベツ、生姜、玉葱、ホールコーン缶、にら、人参、ニンニク、もやし 人参 人参、葱、グリーンピース、冷	醤油、塩、白こしょう、かつお節、出し昆布 みりん、醤油、かつお節 醤油、塩、白こしょう
13	木	ふりかけごはん 生揚げの中華炒め 清汁 牛乳/いちごジャムパン 果物	青のり、糸けずり節 生揚げ、豚肉 わかめ 牛乳/	米、白砂糖 片栗粉、三温糖、ごま油 玉ふ いちごジャムパン	キャベツ、生姜、玉葱、にら、人参、ニンニク 玉葱 果物	醤油 酒、みりん、醤油、塩、白こしょう 醤油、塩、かつお節 /
14	金	小松菜パン スペイン風オムレツ スティック胡瓜 野菜スープ 牛乳/高野豆腐のコロコロ揚げ 果物	鶏肉、鶏卵 じゃが芋、油 ベーコン 牛乳/きな粉、高野豆腐	小松菜パン 片栗粉、黒砂糖、白砂糖、油	玉葱、人参 胡瓜 青菜、もやし 果物	塩、トマトケチャップ、白こしょう 塩 醤油、塩、白こしょう、かつお節、ローリエ
1	土	焼きとり丼 塩昆布和え みそ汁 牛乳/ヨーグルト/せんべい 果物	鶏肉 塩昆布 生揚げ、みそ 牛乳/元気ヨーグルト/	米、片栗粉、白砂糖、油 ごま油 //せんべい	葱 胡瓜、人参、もやし 青菜、玉葱 果物	酒、みりん、醤油 塩 かつお節 //
17	月	ドライカレー 切干大根サラダ 清汁 牛乳/あだチヂミ 果物	豚肉 牛乳/	米、油 白砂糖、ごま油 米粉、じゃが芋、片栗粉、白砂糖、ごま油、油	生姜、玉葱、人参、ニンニク、ピーマン、トマト、ビュール キャベツ、胡瓜、切干大根、人参 青菜、葱、えのきたけ 人参、葱、小松菜	中濃ソース、塩、トマトケチャップ、カレー粉 醤油、酢 醤油、塩、かつお節 醤油、塩、酢
4	火	ご飯 魚の竜田揚げ キャベツの磯和え 豚汁 牛乳/ココアトースト 果物	魚 干しひじき、糸けずり節 みそ、豚肉 牛乳/	米 片栗粉、油 白砂糖、バター、無塩食パン	生姜 キャベツ、人参、もやし ごぼう、大根、人参、葱 果物	酒、醤油 醤油、かつお節 かつお節 ビュアコア
5	水	和風スープパグッティー かぶとじゃこのサラダ 牛乳/米粉のきな粉ケーキ 果物	ベーコン、鶏肉 ちりめん 牛乳/きな粉、無調整豆乳	スパゲッティ、油 白砂糖、油 米粉、白砂糖、油	玉葱、人参、葉葱、ぶなしめじ かぶの葉、かぶ、人参 果物	醤油、塩、白こしょう、かつお節 塩、酢、白こしょう ベーキングパウダー
6	木	ご飯 松風焼 即席漬 小松菜のみそ汁 牛乳/スイートパンプキン/ビスケット 果物	豆腐、青のり、鶏肉、みそ 油揚げ、みそ 牛乳/牛乳/	米 片栗粉、三温糖 白砂糖、バター/ビスケット	葱 胡瓜、人参、白菜 玉葱、小松菜 南瓜/	醤油 醤油、塩 かつお節 //
7	金	黒砂糖パン 豚肉のガーリック焼き キャラットサラダ お豆と根菜のスープ 牛乳/さつま芋ごはん 果物	豚肉 大豆水煮缶、ウイナー 牛乳/	黒砂糖パン 白砂糖、油 白砂糖、油 米、さつま芋、黒ごま	玉葱、ニンニク 胡瓜、人参 大根、人参、蓮根 果物	酒、醤油、塩 塩、酢、白こしょう 醤油、塩、かつお節 /酒、塩
8	土	すきやき丼 もやしのナムル みそ汁 牛乳/ビスケット/果物 バナナ	焼き豆腐、豚肉 みそ 牛乳//	米、白砂糖、油 白砂糖、ごま油 /ビスケット/	玉葱、人参 青菜、人参、もやし 南瓜、玉葱 果物	醤油、かつお節 醤油、酢 かつお節 //

今月の平均栄養価

3歳未満児:エネルギー500 kcal たんぱく質:20.5g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.4g

3歳以上児:エネルギー582 kcal たんぱく質:23.1g 脂質:18.3g 食塩相当量:1.5g

※1・2歳クラスは毎日10時に牛乳を70ml飲んでいきます。

- 今月の使用予定果物:みかん・りんご・バナナ・かき・オレンジ(入荷状況等により日々の使用果物を決定します)
- 献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。
- 献立表の食材を確認し、家庭で食べたことがない食品がありましたら、事前に担任までお知らせください。