

[10月の目標]

嫌いなものを  
少しずつ  
食べましょう



13日（金）

遠足  
お弁当の日

愛情弁当お願い致します。  
フルーツは、園で  
出しますので、おかず  
の中には入れないで下  
さい。



18日（水）

誕生会

ごはんはいりません



25日（水）

保育参観  
（3歳児）

クッキング

たんぼ組さんは、  
エプロン、三角巾を忘  
れないようにして下さい。  
い。



＜秋が旬のりんごについて＞

りんごには病気の予防と健康維持に役立つ成分がいっぱいです。食物繊維のペクチンが、りんごには多く入っており、皮の部分に多いので、皮をむく時には、薄くむくようにしましょう。  
秋は、りんごの他にも柿や梨やぶどうなど美味しい果物がいっぱいいます。旬のものをたくさん味わいましょう。

| 日  | 曜 | 未満児<br>おやつ  | 献立名                                       | 調味料                                | 材 料 名                                 | 赤：血や肉になる                    | 黄：熱や力となる                                                   | 緑：調子をととのえる | 未満児<br>主食             | おやつ          | kcal |
|----|---|-------------|-------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|--------------|------|
| 2  | 月 | クッキー<br>牛乳  | 豆腐とツナの揚げ団子<br>すき昆布の煮物<br>大根の味噌汁           | カレー粉 マヨネーズ<br>醤油 みりん<br>だし汁 味噌     | 豆腐 卵 ツナ<br>すき昆布 かまぼこ 油揚げ              | 米 チーズ パン粉 小麦粉 片栗粉           | 人参 ピーマン<br>人参 大根                                           | ごはん<br>牛乳  | りんごクッキー<br>牛乳         | 未566<br>以361 |      |
| 3  | 火 | ビスケット<br>牛乳 | 魚と野菜のカラフル煮<br>ほうれん草のなめ菜和え                 | 醤油 みりん 砂糖<br>だし汁 味噌                | かじき<br>わかめ 豆腐                         | 米油 片栗粉 じゃが芋                 | 人参 生薑 人参 ピーマン コーン<br>人参 ほうれん草 なめ菜                          | ごはん<br>牛乳  | 人参とチーズの<br>蒸しパン       | 未615<br>以418 |      |
| 4  | 水 | せんべい<br>牛乳  | 豆腐の味噌汁<br>お月見ハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ           | 塩 コシヨウ<br>醤油 酢 砂糖 ごま油<br>だし汁 味噌    | 豚挽き肉 卵                                | 米 パン粉                       | 人参 玉葱<br>人参 ブロッコリー コーン                                     | ごはん<br>牛乳  | ミニクリームパン<br>ジョア       | 未631<br>以445 |      |
| 5  | 木 | クッキー<br>牛乳  | スパニッシュオムレツ<br>野菜サラダ<br>コンソメスープ            | 塩 コシヨウ<br>醤油 酢 砂糖 味噌<br>コンソメ       | 卵 ベーコン                                | 米 じゃが芋 チーズ 牛乳               | 人参 ほうれん草<br>人参 きゅうり キャベツ                                   | ごはん<br>牛乳  | ココアケーキ<br>牛乳          | 未665<br>以496 |      |
| 6  | 金 | ビスケット<br>牛乳 | さんまのトマトソース<br>竹輪ときゅうりのサラダ<br>かぶのスープ       | トマトソース<br>マヨネーズ 醤油<br>コンソメ         | さんま<br>竹輪                             | 米 小麦粉<br>すりごま               | 人参 トマト<br>人参 きゅうり<br>人参 かぶ                                 | ごはん<br>牛乳  | 南瓜白玉<br>お茶            | 未545<br>以337 |      |
| 7  | 土 | せんべい<br>牛乳  | 親子煮<br>玉葱の味噌汁                             | 醤油 みりん<br>だし汁 味噌                   | 卵 鶏もも肉                                | 米                           | 人参 玉葱<br>人参 グリンピース                                         | ごはん<br>牛乳  | 焼きドーナツ<br>ジュース        | 未450<br>以382 |      |
| 10 | 火 | クッキー<br>牛乳  | カレーライス<br>福神漬け<br>バナナ                     | カレールー                              | 豚バラ肉<br>牛乳                            | 米 じゃが芋                      | 人参 玉葱<br>人参 グリンピース                                         | ごはん<br>牛乳  | プリン<br>せんべい<br>ジュース   | 未612<br>以397 |      |
| 11 | 水 | ビスケット<br>牛乳 | シーチキンオムレツ<br>ほうれん草サラダ<br>マカロニスープ          | 塩 コシヨウ<br>醤油 酢 砂糖 ごま油<br>コンソメ      | 卵 ツナ                                  | 米                           | 人参 玉葱 ピーマン<br>人参 ほうれん草 コーン<br>人参 玉葱                        | ごはん<br>牛乳  | バームクーヘン<br>ジョア        | 未664<br>以459 |      |
| 12 | 木 | せんべい<br>牛乳  | かじきの甘酢あん<br>みそドレサラダ<br>豆腐の味噌汁             | ケチャップ 砂糖 酢<br>味噌 醤油 砂糖 酢<br>だし汁 味噌 | かじき<br>ハム<br>豆腐 わかめ                   | マカロニ<br>米油 片栗粉 じゃが芋<br>すりごま | 人参 玉葱 ピーマン<br>人参 きゅうり キャベツ コーン<br>人参 玉葱                    | ごはん<br>牛乳  | ゼリー<br>せんべい<br>ジュース   | 未584<br>以387 |      |
| 13 | 金 | クッキー<br>牛乳  |                                           |                                    |                                       |                             |                                                            |            | お弁当<br>ジョア            | 未350<br>以302 |      |
| 14 | 土 | ビスケット<br>牛乳 | カレー肉じゃが<br>玉葱の味噌汁<br>バナナ                  | 醤油 みりん カレー粉<br>だし汁 味噌              | 豚バラ肉                                  | 米 じゃが芋                      | 人参 玉葱<br>人参 グリンピース                                         | ごはん<br>牛乳  | クッキー<br>ジュース          | 未612<br>以474 |      |
| 16 | 月 | せんべい<br>牛乳  | 甘塩紅鯉<br>鯉の味噌汁                             | 塩<br>醤油 砂糖<br>だし汁 味噌               | 牛乳<br>甘塩紅鯉                            | 米<br>すりごま<br>麴              | 人参 キャベツ<br>人参 玉葱                                           | ごはん<br>牛乳  | ヨーグルト<br>せんべい<br>ジュース | 未493<br>以378 |      |
| 17 | 火 | クッキー<br>牛乳  | シウマイ<br>ほうれん草お浸し<br>茄子の味噌汁<br>りんご         | 醤油 みりん<br>だし汁 味噌                   | シウマイ<br>かまぼこ                          | 米                           | 人参 ほうれん草<br>人参 茄子<br>人参 りんご                                | ごはん<br>牛乳  | 豆腐パン<br>牛乳            | 未621<br>以425 |      |
| 18 | 水 | ビスケット<br>牛乳 | まいにちご飯<br>芋の子汁<br>和風ハンバーグ<br>ブロッコリーのおかか和え | 醤油 みりん<br>だし汁 味噌                   | 油揚げ<br>豚バラ肉 豆腐<br>豚挽き肉 卵<br>かまぼこ かつお節 | 米<br>里芋 糸こん<br>バナ粉          | 人参 まいたけ 枝豆<br>人参 大根<br>人参 玉葱<br>人参 ブロッコリー                  | ごはん<br>牛乳  | ケーキ<br>牛乳             | 未831<br>以800 |      |
| 19 | 木 | せんべい<br>牛乳  | かに玉あんかけ<br>大豆入りひじき煮<br>豆腐の味噌汁             | 醤油 砂糖<br>だし汁 味噌                    | 卵 カニ缶 かにかまぼこ<br>大豆 大豆 油揚げ かまぼこ        | 米 片栗粉                       | 人参 キャベツ ピーマン<br>人参 玉葱                                      | ごはん<br>牛乳  | ミニあんパン<br>牛乳          | 未573<br>以462 |      |
| 20 | 金 | クッキー<br>牛乳  | さんまのカレー揚げ<br>春雨サラダ<br>じゃが芋の味噌汁            | 醤油 酢 砂糖 ごま油<br>だし汁 味噌              | さんま<br>油揚げ<br>豆腐 豆腐<br>豆腐 豆腐          | 米油 片栗粉<br>春雨                | 人参 きゅうり コーン<br>人参 玉葱                                       | ごはん<br>牛乳  | ヨーグルト蒸しパン<br>牛乳       | 未668<br>以485 |      |
| 21 | 土 | ビスケット<br>牛乳 | 麻婆豆腐<br>わかめスープ<br>バナナ                     | 醤油 みりん<br>コンソメ                     | 豆腐 豚挽き肉<br>わかめ<br>牛乳                  | 米 片栗粉<br>白ごま                | 人参 玉葱 にんにく 生薑 ピーマン<br>人参 玉葱                                | ごはん<br>牛乳  | ビスケット<br>ジュース         | 未605<br>以490 |      |
| 23 | 月 | せんべい<br>牛乳  | 鶏肉の唐揚げ<br>キャベツとコーンのサラダ<br>玉葱の味噌汁          | 醤油 みりん<br>塩<br>だし汁 味噌              | 鶏もも肉 卵                                | 米油 片栗粉 小麦粉                  | 人参 コーン キャベツ<br>人参 玉葱                                       | ごはん<br>牛乳  | さつま芋クッキー<br>牛乳        | 未665<br>以490 |      |
| 24 | 火 | クッキー<br>牛乳  | 鯉の西京焼き<br>ほうれん草とまやしの<br>豆腐の味噌汁            | 味噌 砂糖 マヨネーズ<br>だし汁 味噌              | 鯉<br>豆腐                               | 米 白ごま                       | 人参 ほうれん草 もやし<br>人参 玉葱                                      | ごはん<br>牛乳  | カスタードパイ<br>牛乳         | 未547<br>以329 |      |
| 25 | 水 | ビスケット<br>牛乳 | 鶏肉のレモン和え<br>ブロッコリーサラダ<br>玉葱の味噌汁<br>りんご    | 醤油 みりん 砂糖<br>醤油 酢 砂糖<br>だし汁 味噌     | 鶏もも肉                                  | 米 片栗粉 油                     | 人参 レモン<br>人参 ブロッコリー コーン<br>人参 玉葱                           | ごはん<br>牛乳  | スイートポテト<br>牛乳         | 未672<br>以483 |      |
| 26 | 木 | せんべい<br>牛乳  | 干草焼き<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>キャベツの味噌汁          | 醤油 みりん 塩<br>醤油 酢 砂糖<br>だし汁 味噌      | 卵 鶏ひき肉<br>わかめ かにかまぼこ<br>油揚げ           | 米 じゃが芋                      | 人参 きゅうり<br>人参 玉葱                                           | ごはん<br>牛乳  | アップルドーナツ<br>牛乳        | 未576<br>以404 |      |
| 27 | 金 | クッキー<br>牛乳  | カレイの磯辺揚げ<br>キャベツ煮<br>かぶの味噌汁               | 塩<br>醤油 みりん<br>だし汁 味噌              | カレイ 青のり<br>油揚げ かまぼこ                   | 米油 小麦粉                      | 人参 キャベツ<br>人参 かぶ                                           | ごはん<br>牛乳  | マフィン<br>牛乳            | 未602<br>以397 |      |
| 28 | 土 | ビスケット<br>牛乳 | 豚肉のカレーソーテー<br>玉葱の味噌汁<br>バナナ               | 醤油 砂糖 カレー粉<br>だし汁 味噌               | 豚バラ肉<br>牛乳                            | 米                           | 人参 玉葱<br>人参 玉葱                                             | ごはん<br>牛乳  | クッキー<br>ジュース          | 未519<br>以402 |      |
| 30 | 月 | せんべい<br>牛乳  | 切り干し大根のサラダ<br>じゃが芋の味噌汁                    | マヨネーズ<br>だし汁 味噌                    | 豆腐 豚挽き肉 えび                            | 米油                          | 人参 にんにく 生薑 人参 玉葱<br>人参 トマト ピーマン<br>人参 きゅうり 切り干し大根<br>人参 玉葱 | ごはん<br>牛乳  | オレンジブラウニー<br>牛乳       | 未655<br>以465 |      |
| 31 | 火 | せんべい<br>牛乳  | オムレツ<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ                | 塩 コシヨウ ケチャップ<br>マヨネーズ<br>コンソメ      | 卵<br>マカロニ                             | 米<br>じゃが芋                   | 人参 玉葱 ピーマン<br>人参 きゅうり コーン<br>人参 玉葱                         | ごはん<br>牛乳  | 南瓜クッキー<br>ジュース        | 未647<br>以491 |      |