

【10月の目標】

嫌いなものも  
少しづつ  
食べましよう



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえ	未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
1	金	せんべい 牛乳	とうふのごもくあげ かぼちゃに たまねぎのみそしる なし	醤油 みりん 醤油 砂糖 だし汁 味噌	鶏ひき肉 卵 豆腐 わかめ	米油 片栗粉	葱 人參 南瓜 人參 玉葱	ごはん	ごまクッキー ぎゆうにゆう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	663cal 22.4g 25.9g 2.7g	477cal 17.8g 24.0g 2.7g
2	土	ビスケット お茶	カレーライス ふくじんづけ バナナ ぎゆうにゆう	カレー	豚バラ肉	米 じゃが芋	玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	せんべい おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	521cal 16.7g 16.0g 1.7g	245cal 8.6g 6.5g 1.7g
4	月	せんべい 牛乳	オムレツ マヨネーズ コンソメ	マヨネーズ コンソメ	卵 ベーコン 生クリーム 牛乳 生クリーム 牛乳	米 マカロニ じゃが芋	玉葱 ピーマン きゆうり パセリ	ごはん	りんごケーキ ぎゆうにゆう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	732cal 22.6g 23.4g 1.6g	387cal 24.7g 17.5g 1.3g
5	火	クッキー 牛乳	かじぎのあげに プロッコリーの とうふのみそしる ぶどう	醤油 みりん 醤油 砂糖 だし汁 味噌	かじぎ かまぼこ 豆腐 わかめ	米油 片栗粉	玉葱 ほうれん草 ぶどう	ごはん	だいがすコーン ぎゆうにゆう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	604cal 15.9g 18.3g 1.2g	362cal 9.8g 13.7g 1.2g
6	水	ビスケット 牛乳	おからのキッシュ かりほしだいこんのサラダ たまねぎのみそしる	醤油 砂糖 だし汁 味噌	おから ハム チーズ 卵 生クリーム 牛乳	米	玉葱 ほうれん草	ごはん	カスタードパイ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	672cal 25.5g 22.4g 1.7g	484cal 21.2g 20.0g 1.7g
7	木	せんべい 牛乳	ぶたにくのあまぎ キャベツのサラダ りんご さいのみそマヨネーズ ほうれん草のサラダ とうふのみそしる	醤油 砂糖 だし汁 味噌	豚バラ肉 油揚げ	米 片栗粉 じゃが芋	玉葱 コーン 生姜 きゆうり キャベツ りんご	ごはん	さつまいもマフィン ぎゆうにゆう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	503cal 16.5g 15.6g 1.7g	292cal 11.1g 12.3g 1.2g
8	金	ビスケット 牛乳	さけのみそマヨネーズ とうふのみそしる	みそ マヨネーズ 醤油 砂糖 だし汁 味噌	厚揚げ 豚ひき肉	米 片栗粉	玉葱 ピーマン バナナ	ごはん	ビスケット おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	614cal 28.2g 20.4g 1.7g	394cal 23.2g 22.9g 1.8g
9	土	せんべい お茶	あつあつとびきにくのもの たまねぎのみそしる	醤油 みりん 醤油 砂糖 だし汁 味噌	鮭 豆腐 わかめ	米	玉葱 ほうれん草 小松菜	ごはん	チーズケーキマフィン ぎゆうにゆう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	503cal 16.5g 15.6g 1.7g	292cal 11.1g 12.3g 1.2g
11	月	ビスケット 牛乳 お弁当の日	ぎゆうにゆう とうふのみそしる みかん	だし汁 味噌	牛乳 豆腐	米	玉葱	ごはん	やきドーナツ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	631cal 8.0g 8.0g 0.6g	275cal 5.5g 4.7g 1.9g
12	火	せんべい 牛乳	さんまのかぼやき ほうれん草のおひたし だいこんのみそしる なし	醤油 みりん 醤油 砂糖 だし汁 味噌	さんま かまぼこ 油揚げ	米油 片栗粉	生姜 ほうれん草 人參 大根	ごはん	さつまいもクッキー ぎゆうにゆう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	676cal 22.2g 18.8g 1.6g	487cal 17.5g 16.6g 1.5g
13	水	クッキー 牛乳	ハヤシライス バナナ おちや	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱 ほうれん草 バナナ	ごはん	ゼリー せんべい やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	494cal 10.4g 13.7g 1.6g	254cal 4.3g 7.6g 1.9g
14	木	せんべい 牛乳	スパニッシュオムレツ カレーやさいサラダ コンソメスープ	ケチャップ カレー粉 砂糖 コンソメ	卵 ベーコン チーズ 牛乳	米 じゃが芋	玉葱 ほうれん草 キャベツ	ごはん	ミニクリームパン ぎゆうにゆう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	576cal 15.5g 10.3g 1.4g	355cal 9.8g 6.5g 1.3g
15	金	クッキー 牛乳	みそやきにく キャベツのおかかあえ じゃがいものみそしる かき	味噌 みりん 醤油 砂糖 だし汁 味噌	豚肩ロース肉 かまぼこ かつお節	米 じゃが芋	玉葱 ほうれん草 キャベツ	ごはん	ほうれん草ソーダ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	512cal 19.7g 13.4g 2.0g	288cal 15.5g 7.2g 1.0g
16	土	ビスケット お茶	ドライカレー コンソメスープ バナナ ぎゆうにゆう	ケチャップ カレー粉 コンソメ	合いびき肉	米	玉葱 生姜 ほうれん草 ピーマン バナナ	ごはん	せんべい おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	605cal 17.2g 13.2g 1.7g	415cal 13.5g 8.2g 2.1g
18	月	せんべい 牛乳	あましおべにさけ キャベツのごまあえ とうふのみそしる	醤油 砂糖 だし汁 味噌	牛乳 甘塩紅鮭 豆腐 わかめ	米 白すりごま	玉葱 ほうれん草 キャベツ	ごはん	ヨーグルト ビスケット やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	567cal 25.2g 14.1g 1.6g	305cal 11.6g 8.7g 1.6g
19	火	ビスケット 牛乳	とうふとエビのケチャップに もやしのサラダ コンソメスープ	ケチャップ 醤油 醤油 砂糖 コンソメ	豆腐 エビ 豚ひき肉	米 片栗粉 油	玉葱 にんにく キャベツ	ごはん	かぼちゃのブラウニー ぎゆうにゆう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	530cal 19.3g 14.1g 1.7g	365cal 13.7g 15.5g 1.7g
20	水	クッキー 牛乳	かにたまごやき きりほしだいこんのもの じゃがいものみそしる	だし汁 醤油 砂糖 だし汁 味噌	卵 かにかま かん二岳 かまぼこ 油揚げ	米 片栗粉 じゃが芋	玉葱 切り干し大根 ピーマン	ごはん	くろごまマフィン ぎゆうにゆう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	626cal 23.4g 25.5g 1.9g	423cal 19.8g 21.7g 1.8g
21	木	ビスケット 牛乳 誕生会	とりごぼうのまぜごはん わふうハンバーグ ほうれん草のたまごあえ ふのすまじのめろん きりほしだいこんのまごやき キャベツに いものこじる	醤油 砂糖 醤油 みりん 醤油 白だし 醤油 ごま油 醤油 みりん 醤油 みりん	鶏ひき肉 豆腐 牛乳 豚ひき肉 豆腐 牛乳 卵 油揚げ 豚バラ肉 豆腐	米 パン粉 片栗粉 花麩 米 糸コン	玉葱 絹さや ほうれん草 なめ茸 メロン	ごはん	ケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	623cal 24.8g 20.0g 1.8g	585cal 23.3g 16.1g 1.7g
22	金	せんべい 牛乳	やきにく プロッコリーのごまあえ たまねぎのみそしる ぎゆうにゆう オレンジ	醤油 みりん 醤油 砂糖 だし汁 味噌	豚バラ肉	米 白すりごま	玉葱 生姜 プロッコリー	ごはん	せんべい おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	439cal 19.1g 10.5g 1.2g	207cal 14.2g 4.0g 1.2g
25	月	ビスケット 牛乳	さけのサクサクソテー かぼちゃサラダ りんご コンソメスープ	ケチャップ マヨネーズ コンソメ	牛乳 鮭 卵	米 小麦粉 油 小麦粉	玉葱 ほうれん草 メロン りんご	ごはん	プリン ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	622cal 24.2g 22.5g 1.5g	395cal 16.0g 21.5g 1.5g
26	火	せんべい 牛乳	シユウマイ こまつなのびたし じゃがいものみそしる	醤油 みりん だし汁 味噌	シユウマイ 油揚げ	米 じゃが芋	小松菜	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	589cal 20.7g 22.1g 1.5g	395cal 16.0g 19.5g 1.4g
27	水	クッキー 牛乳	ひじき入りたまごやき やさしいサラダ たまねぎのみそしる なし	だし汁 醤油 砂糖 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 ひじき わかめ	米	玉葱 ピーマン きゆうり キャベツ 玉葱	ごはん	かぼちゃクッキー ぎゆうにゆう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	629cal 20.3g 21.3g 1.4g	434cal 15.6g 19.0g 1.4g
28	木	せんべい 牛乳	とりにくのトマトに プロッコリーサラダ だいこんのスープ かき	ケチャップ 醤油 砂糖 コンソメ	鶏もも肉	米	トマト プロッコリー 大根	ごはん	りんごクッキー ぎゆうにゆう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	610cal 21.9g 22.3g 1.4g	416cal 17.2g 20.0g 1.7g
29	金	せんべい 牛乳	カレイのあまぎあん ほうれん草のツナマヨサラダ じゃがいものみそしる	ケチャップ 醤油 マヨネーズ コンソメ	カレイ ツナ	米油 片栗粉 じゃが芋	玉葱 ほうれん草 コーン 柿	ごはん	ソフトビスケット ぎゆうにゆう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	593cal 17.3g 22.8g 2.0g	390cal 12.0g 20.6g 1.9g
30	土	せんべい お茶	おやこに たまねぎのみそしる バナナ ぎゆうにゆう	醤油 みりん だし汁 味噌	卵 鶏もも肉 牛乳	米	玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	ビスケット おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	527cal 20.1g 16.0g 1.6g	498cal 18.6g 13.7g 1.7g

11日(月)

お弁当の日

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

4. 5歳児さん

は、お弁当を持って遠足に行くので、食べやすいようにおにぎりを持って来てください。



21日(木)

誕生会

ごはんは  
いりません。

