

10月の目標】

嫌いなものも

少しづつ

食べましょう

1日(土)

運動会

4日(火)

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。

				材 料 名			未満児					
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：調子をととのえる	主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
運 動 会												
1	土											
3	月	ビスケット 牛乳	さけのコーンマヨネーズやき コーススロー じゃがいものみそしる	マヨネーズ 砂糖 酢 塩 だし汁 味噌	鮭 油揚げ	米 じゃが芋	コーン 人参 きゅうり キャベツ 人参	ごはん ココアクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	640cal 24.6g 27.6g 0.9g	457cal 22.0g 28.2g 0.9g	
4	火	クッキー 牛乳 お弁当の日	バナナ おちや				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	330cal 7.4g 6.1g 0.5g	278cal 4.2g 2.6g 0.5g	
5	水	せんべい 牛乳	あんかけたまごやき もやしに とうふのみそしる なし	だし汁 醤油 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 ひじき 油揚げ かまぼこ 豆腐 わかめ	米 片栗粉	玉葱 人参 もやし ピーマン 玉葱	ごはん ワッフル ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	478cal 18.2g 14.0g 1.8g	262cal 13.1g 10.7g 1.6g	
6	木	ビスケット 牛乳	さんまのカレーあげ ほうれんそうのおかかあえ たまねぎのみそしる	醤油 みりん カレー粉 醤油 だし汁 味噌	さんま かまぼこ かつお節	米 片栗粉 油	生姜 人参 ほうれん草 人参 玉葱	ごはん にんじんむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	619cal 23.4g 26.9g 1.4g	404cal 18.7g 21.6g 1.3g	
7	金	せんべい 牛乳	ベーコンオムレツ ポテトサラダ キャベツのスープ かき	コンソメ マヨネーズ コンソメ	ベーコン 卵	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 人参 キャベツ	ごはん ドーナツ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	521cal 14.9g 12.2g 1.4g	471cal 12.0g 8.9g 1.3g	
8	土	ビスケット お茶	カレーにくじゃが たまねぎのみそしる バナナ ぎゅうにゅう カレーのかわりさいきょうやき	醤油 みりん カレー粉 だし汁 味噌	豚バラ肉 牛乳 カレー	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース 人参 玉葱 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	487cal 15.8g 15.9g 1.4g	515cal 17.1g 17.1g 1.5g	
11	火	せんべい 牛乳	すきこんぶのもの じゃがいものみそしる	マヨネーズ 醤油 味噌 砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	かまぼこ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 すき昆布 ピーマン 人参	ごはん くろごまマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	630cal 26.7g 26.2g 3.3g	442cal 22.8g 24.4g 3.6g	
12	水	ビスケット 牛乳	とりにくのパベーキューソース ツナとブロッコリーのマヨあえ だいこんのみそしる	ケチャップ ソース 砂糖 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 ツナ	米	人参 ブロッコリー 人参 大根	ごはん かぼちゃスコーン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	608cal 22.9g 25.5g 1.5g	399cal 18.3g 20.6g 1.5g	
13	木	せんべい 牛乳	ごもくたまごやき ほうれんそうのなめたけあえ キャベツのみそしる かき	だし汁 醤油 醤油 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 ひじき かまぼこ 油揚げ	米	人参 玉葱 人参 ほうれん草 なめ茸 人参 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	526cal 17.4g 11.8g 1.3g	316cal 11.8g 9.0g 1.1g	
14	金	クッキー 牛乳	かじきのマヨケチャップ きゅうりとひじきのちゅうかサラダ とうふのみそしる	マヨネーズ ケチャップ 醤油 酢 ごま油 砂糖 だし汁 味噌	かじき ひじき 豆腐 わかめ	米	人参 きゅうり 玉葱	ごはん りんごヨーグルトケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	548cal 26.8g 20.7g 1.6g	332cal 22.7g 15.3g 1.5g	
15	土	ビスケット お茶	ドライカレー バナナ ぎゅうにゅう	ケチャップ ソース 砂糖 カレー粉	合いびき肉 牛乳	米	人参 玉葱 ピーマン にんにく 生姜 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	557cal 13.2g 12.7g 0.4g	406cal 11.2g 10.4g 0.4g	
17	月	せんべい 牛乳	さけのレモンふうみあげ みそドレサラダ じゃがいものみそしる	醤油 砂糖 醤油 砂糖 酢 味噌 ごま油 だし汁 味噌	鮭	米 片栗粉 油	レモン 人参 きゅうり キャベツ 人参	ごはん バナナケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	550cal 20.6g 16.9g 1.6g	341cal 15.9g 14.0g 1.6g	
18	火	ビスケット 牛乳	じゃがいものみそしる わかめいりたまごやき ほうれんそうのごまあえ だいこんのみそしる	だし汁 味噌 だし汁 味噌 醤油 砂糖 だし汁 味噌	卵 わかめ 油揚げ	米 白すりごま	人参 玉葱 人参 ほうれん草 人参 大根	ごはん じゃがいもマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	667cal 22.4g 25.3g 1.5g	489cal 17.8g 21.5g 1.6g	
19	水	せんべい 牛乳 誕生会	ピラフ かぼちゃハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ なし	コンソメ パター ケチャップ ソース 醤油 酢 ごま油 砂糖 コンソメ	ベーコン 豚挽き肉 卵	米 パン粉	人参 玉葱 コーン ピーマン 南瓜 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 梨	ピラフ ケーキ オレンジジュース	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	
20	木	ビスケット 牛乳	ポテトオムレツ もやしサラダ とうふのみそしる	塩 コショウ ケチャップ 醤油 酢 ごま油 砂糖 だし汁 味噌	ベーコン 卵 豆腐 わかめ	米 じゃが芋	玉葱 ピーマン 人参 きゅうり もやし 玉葱	ごはん ミニクリームパン ジョア	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	
21	金	せんべい 牛乳 お弁当の日	たまねぎのみそしる みかん	だし汁 味噌			人参 玉葱 みかん	ごはん バームクーヘン やさしいジュース	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	
22	土	ビスケット お茶	ミートソースごはん バナナ ぎゅうにゅう ギョウザ	ケチャップ ソース 塩 醤油 砂糖 コンソメ	豚挽き肉	米 小麦粉	人参 玉葱 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	623cal 24.8g 20.0g 1.8g	585cal 23.3g 16.1g 1.7g	
24	月	せんべい 牛乳	きりぼしだいこんのもの とうふのみそしる	醤油 みりん だし汁 味噌	ギョウザ かまぼこ 油揚げ 豆腐 わかめ	米	人参 切り干し大根 ピーマン 玉葱	ごはん マドレーヌ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	606cal 24.3g 14.4g 2.2g	403cal 20.0g 8.7g 1.2g	
25	火	クッキー 牛乳	ぶたにくのあまからやき はるさめサラダ じゃがいものみそしる なし	醤油 砂糖 醤油 酢 ごま油 砂糖 だし汁 味噌	豚肩ロース 油揚げ	米 春雨 じゃが芋	葱 人参 きゅうり コーン 人参 梨	ごはん イチゴミルクむしパン ぎゅうにゅう	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	
26	水	せんべい 牛乳	シーチキンオムレツ ほうれんそうのサラダ コンソメスープ	コンソメ 醤油 酢 ごま油 砂糖 コンソメ	卵 ツナ	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 ほうれん草 コーン 人参 玉葱	ごはん さつまいもとりんご のケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	622cal 24.2g 22.5g 1.7g	395cal 16.0g 21.5g 1.5g	
27	木	ビスケット 牛乳	ハヤシライス バナナ おちや	ハヤシルー	豚ばら肉	米	玉葱 バナナ	ごはん ヨーグルト 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	589cal 20.7g 22.1g 1.5g	395cal 16.0g 19.5g 1.6g	
28	金	せんべい 牛乳	とうふあげ かぼちゃに ふのみそしる かき	醤油 塩 醤油 砂糖 だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 ひじき	米 片栗粉 油	人参 南瓜 人参 玉葱 柿	ごはん プリン 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	629cal 20.3g 21.3g 1.4g	434cal 15.6g 19.0g 1.4g	
29	土	ビスケット お茶	シチュー ぎゅうにゅう バナナ	シチュールー	鶏もも肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 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	610cal 21.9g 22.3g 1.8g	416cal 17.2g 20.0g 1.7g	
31	月	クッキー 牛乳	やきざかな ひじきに とうふのみそしる	醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鮭 かまぼこ 油揚げ ひじき 豆腐		人参 キャベツ ピーマン 人参 玉葱	ごはん カスタードパイ オレンジジュース	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	