

【10月の目標】
 嫌いなものも
 少しづつ
 食べましよう

3日(火)
 10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
 下さい。



19日(木)
誕生会
 ごはんは
 いらしません。



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名			未満児 主食	おやつ	栄養価	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	せんべい 牛乳	ベーコンオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ なし	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 玉葱	ごはん	おからマフィン ぎゅうりゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	657cal 21.2g 31.9g 2.8g	475cal 16.3g 31.4g 2.9g
3	火	ビスケット 牛乳 お弁当の日	バナナ おちや				梨 バナナ	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	360cal 7.6g 9.8g 0.3g	196cal 3.1g 3.0g 0.1g
4	水	クッキー 牛乳	チーズハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ たまねぎのみそしる	コンソメ バター 味噌 醤油 だし汁 味噌	豚ひき肉 卵 クリームチーズ かつお節 かまぼこ	米 パン粉	玉葱 ブロッコリー 人参 玉葱	ごはん	かぼちゃの ブラウニー ぎゅうりゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	710cal 26.5g 18.9g 2.5g	511cal 22.7g 19.5g 2.6g
5	木	せんべい 牛乳	かじきのあますあん きりぼしだいこんのサラダ とうふのみそしる	醤油 みりん 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	かじき 豆腐 わかめ	米 片栗粉 油 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 切り干し大根 人参 玉葱	ごはん	ゴマクッキー ぎゅうりゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	657cal 26.6g 14.0g 1.8g	547cal 22.1g 10.7g 1.6g
6	金	ビスケット 牛乳	ハヤシライス バナナ おちや	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱 バナナ	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	553cal 14.2g 14.5g 1.4g	316cal 8.4g 8.0g 1.3g
7	土	せんべい お茶	とうふのカレーに オレンジ ぎゅうりゅう	カレールー 鶏ガラ	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米	人参 玉葱 ピーマン オレンジ	ごはん	ビスケット おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	387cal 12.0g 13.4g 1.4g	287cal 8.1g 9.5g 1.1g
10	火	ビスケット 牛乳 お弁当の日	オレンジ おちや				オレンジ	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	265cal 5.2g 10.7g 0.3g	162cal 1.5g 4.5g 0.1g
11	水	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 じゃがいものみそしる	だし汁 醤油 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 ほうれん草 なめ茸 人参	ごはん	ホワイトクリームブッセ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	584cal 22.0g 22.8g 2.1g	395cal 17.0g 21.3g 1.9g
12	木	ビスケット 牛乳	かぼちゃハンバーグ カレーやさしいサラダ だいこんのみそしる かき	ソース ケチャップ 酢油 砂糖 カレー粉 だし汁 味噌	豚ひき肉 卵	米 パン粉	南瓜 人参 きゅうり キャベツ 人参 大根 柿	ごはん	りんごクッキー ぎゅうりゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	585cal 18.9g 20.2g 2.5g	351cal 13.5g 14.4g 2.4g
13	金	せんべい 牛乳	かかれいのさいきょうやき すきこんぶのにも キャベツのみそしる	マヨネーズ 味噌 醤油 砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	かれい すき昆布 かまぼこ 油揚げ	米	人参 ピーマン 人参 キャベツ	ごはん	ほうれんそうケーキ ぎゅうりゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	601cal 26.4g 25.8g 2.3g	414cal 22.6g 24.5g 2.1g
14	土	クッキー お茶	トマトカレー バナナ ぎゅうりゅう	カレールー	鶏もも肉 牛乳	米	トマト にんにく 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	417cal 12.0g 12.1g 0.8g	181cal 6.0g 5.5g 0.7g
16	月	ビスケット 牛乳	とうふあげ かぼちゃに たまねぎのみそしる	醤油 塩 醤油 砂糖 だし汁 醤油	鶏ひき肉 豆腐 ひじき	米 油 片栗粉	人参 南瓜 人参 玉葱	ごはん	ヨーグルトむしパン ぎゅうりゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	649cal 23.5g 26.6g 2.4g	444cal 18.8g 21.5g 2.4g
17	火	せんべい 牛乳	さかなのみそチーズやき ほうれんそうのおひたし とうふのみそしる	味噌 砂糖 醤油 だし汁 味噌	鮭 チーズ かまぼこ 豆腐 わかめ	米	人参 ほうれん草 人参 玉葱	ごはん	ゼリー ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	623cal 30.5g 21.8g 1.6g	427cal 26.1g 19.1g 1.5g
18	水	ビスケット 牛乳	きりぼしだいこんのたまごやき きゅうりのちゅうかうらサラダ キャベツのみそしる	だし汁 醤油 ごま油 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	卵 かにかまぼこ	米	玉葱 切り干し大根 ピーマン 人参 きゅうり 人参 キャベツ	ごはん	だいずスコーン ぎゅうりゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	522cal 19.4g 24.7g 2.1g	293cal 14.2g 15.0g 2.0g
19	木	せんべい 牛乳 誕生会	カレーピラフ とりにくのトマトに ツナとブロッコリーのサラダ じゃがいもスープ かき	コンソメ 醤油 カレー粉 ケチャップ コンソメ マヨネーズ 醤油 コンソメ	ベーコン 鶏もも肉 ツナ 生クリーム	米 じゃが芋	人参 玉葱 コーン パセリ にんにく 玉葱 トマト 人参 ブロッコリー 人参 柿	カレー ピラフ	ケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	832cal 27.7g 14.1g 1.6g	633cal 22.4g 16.2g 1.8g
20	金	ビスケット 牛乳	さんまのカレーあげ ひじきサラダ とうふのみそしる	醤油 みりん カレー粉 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	さんま ひじき 豆腐	米 油 片栗粉	生姜 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ツナパン ぎゅうりゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	637cal 25.7g 28.9g 2.8g	434cal 21.3g 23.8g 2.5g
21	土	せんべい お茶	ミートソースごはん バナナ ぎゅうりゅう	ケチャップ コンソメ 醤油 砂糖 ソース	豚ひき肉 牛乳	米 小麦粉	人参 玉葱 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	423cal 13.4g 9.2g 2.3g	202cal 7.5g 5.3g 2.2g
23	月	ビスケット 牛乳	ぶたにくのこうみやき キャベツのおかかあえ たまねぎのみそしる かき	醤油 砂糖 酢 ごま油 醤油 だし汁 味噌	豚肩ロース かまぼこ かつお節	米 白すりごま 白ごま	玉葱 にんにく 人参 キャベツ 人参 玉葱 柿	ごはん	もちもちチーズパン ぎゅうりゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	602cal 26.3g 27.4g 2.4g	391cal 22.6g 22.4g 2.3g
24	火	せんべい 牛乳	スパニッシュオムレツ きゅうりのサラダ コンソメスープ	コンソメ ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	卵 ベーコン チーズ かにかまぼこ	米 じゃが芋	人参 ほうれん草 人参 きゅうり 人参 玉葱	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	520cal 17.8g 13.1g 2.4g	436cal 14.5g 9.8g 2.6g
25	水	クッキー 牛乳	ドライカレー バナナ おちや	ケチャップ コンソメ カレー粉 ソース	合いびき肉	米 小麦粉	人参 玉葱 にんにく 生姜 バナナ	ごはん	さつまいもクッキー ぎゅうりゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	692cal 18.4g 20.7g 1.1g	488cal 13.2g 14.9g 0.9g
26	木	せんべい 牛乳	やきざかな ひじきに とうふのみそしる	塩 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 わかめ	米	人参 キャベツ ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ポテトもち ぎゅうりゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	395cal 24.9g 18.6g 2.7g	332cal 23.3g 16.5g 2.8g
27	金	ビスケット 牛乳	チキンレモンあえ みそドレサラダ だいこんのみそしる	醤油 砂糖 みりん みそドレサラダ だし汁 味噌	鶏もも肉	米 油 片栗粉	レモン 人参 きゅうり キャベツ 人参 大根	ごはん	バナナクッキー ぎゅうりゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	627cal 26.4g 28.4g 2.5g	417cal 22.1g 24.0g 2.6g
28	土	せんべい お茶	マーボーとうふ オレンジ ぎゅうりゅう	醤油 みりん	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉	人参 玉葱 生姜 ピーマン オレンジ	ごはん	せんべい おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	449cal 15.6g 16.4g 1.5g	287cal 13.3g 14.7g 1.5g
30	月	ビスケット 牛乳	ギョウザ きりぼしだいこんのにも じゃがいものみそしる	醤油 みりん だし汁 味噌	ギョウザ かまぼこ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 切り干し大根 ピーマン 人参	ごはん	ミニクリームパン オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	579cal 17.1g 17.7g 2.1g	488cal 14.1g 12.0g 2.2g
31	火	クッキー 牛乳	ツナオムレツ ブロッコリーサラダ かぼちゃスープ	コンソメ ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	卵 ツナ 生クリーム	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 ブロッコリー コーン 玉葱 南瓜	ごはん	プリン バナナチップ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	614cal 21.5g 22.4g 1.8g	525cal 18.3g 17.8g 1.6g