

【10月の目標】

栄養を知り
バランス良く
食べましょう

4日(金)
運動会

8日(火)
お弁当の日

愛情弁当お願い
致します。

17日(木)
誕生会

ごはんは
いりません。

30日(水)
クッキング

豚汁
(3、4、5歳児)

たんぼ組

ゆり組

ひまわり組さんは

エプロン、三角巾
マスクを忘れない

ようにして下さい。

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					
1	火	せんべい 牛乳	ミートソースごはん なし おちや	コンソメ ケチャップ ソース 醤油 砂糖	豚ひき肉	米 小麦粉	人参 玉葱 トマト 梨	ごはん	ミニクリームパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	571cal 21.4g 18.9g 2.5g	358cal 16.1g 15.7g 2.4g
2	水	クッキー 牛乳	チキンハンバーグ ブロッコリーサラダ だいこんスープ	ソース ケチャップ 砂糖 酢 醤油 ごま油 コンソメ	鶏ひき肉 豆腐	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 ブロッコリー コーン 人参 大根	ごはん	さつまいもスコーン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	595cal 23.0g 25.1g 3.1g	404cal 18.5g 20.8g 3.1g
3	木	ビスケット 牛乳	カレーのあまからあげ ほうれんそうのなめたけあえ とうふのみそしる	砂糖 醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	カレー 豆腐 わかめ	米 片栗粉 油 白ごま	人参 ほうれん草 なめ茸 人参 玉葱	ごはん	パームクーヘン やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	565cal 22.3g 15.4g 2.2g	466cal 19.7g 9.6g 2.4g
運 動 会												
5	土	クッキー お茶	トマトカレー バナナ ぎゅうにゅう	カレールー	鶏もも肉 牛乳	米	にんにく トマト 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	460cal 14.5g 17.1g 1.0g	317cal 12.5g 15.9g 0.8g
7	月	せんべい 牛乳	さかなのみそマヨネーズ すきこんぶのもの じゃがいものみそしる	味噌 マヨネーズ 醤油 みりん だし汁 味噌	鮭 かまぼこ 油揚げ すき昆布	米 じゃが芋	玉葱 人参 ビーマン 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	676cal 29.4g 30.0g 3.0g	477cal 24.1g 27.6g 3.1g
8	火	ビスケット 牛乳 お弁当の日	おちや					お弁当	カスタードパイ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	266cal 7.5g 9.1g 0.2g	153cal 3.6g 2.5g 0.0g
9	水	せんべい 牛乳	ようふうたまごやき ポテトサラダ コンソメスープ ぶどう	コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	卵 ベーコン 牛乳	米 じゃが芋	玉葱 ほうれん草 人参 きゅうり 人参 ぶどう	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	614cal 19.8g 27.2g 2.4g	417cal 14.7g 25.3g 2.5g
10	木	クッキー 牛乳	さかなのなんばんづけ ほうれんそうのおかかあえ だいこんのみそしる かき とうふつくね	砂糖 酢 醤油 ごま油 みりん 醤油 だし汁 味噌	かじき かまぼこ かつお節 わかめ	米 片栗粉 油 白ごま	にんにく 生姜 人参 ほうれん草 人参 大根 柿	ごはん	レモンマドレーヌ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	385cal 19.0g 12.0g 1.9g	147cal 13.6g 5.4g 1.8g
11	金	せんべい 牛乳	キャベツのあまからあげ じゃがいものみそしる	砂糖 酢 醤油 ごま油 みりん 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 ツナ	米 片栗粉 じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ きゅうり 人参	ごはん	マールケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	596cal 24.3g 23.2g 2.0g	395cal 19.5g 20.6g 1.7g
12	土	ビスケット お茶	じゃがいもとぶたにくのあまからいため バナナ ぎゅうにゅう	砂糖 醤油 みりん	豚肩ロース 牛乳	米 じゃが芋	人参 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	452cal 15.0g 12.5g 1.0g	283cal 13.0g 10.1g 1.0g
15	火	せんべい 牛乳	さけのレモンふうみあげ ひじきのマヨサラダ だいこんのみそしる	砂糖 醤油 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	鮭 ひじき	米 片栗粉 油 白すりごま	レモン 人参 きゅうり コーン 人参 大根	ごはん	ソフトチョコチップクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	662cal 26.4g 26.3g 3.0g	428cal 21.9g 20.5g 2.7g
16	水	クッキー 牛乳	とうふとツナのたまごやき きりぼしだいこんのもの じゃがいものみそしる	砂糖 醤油 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 豆腐 ツナ かまぼこ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ビーマン 人参 ビーマン 切り干し大根 人参	ごはん	プリンむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	614cal 26.3g 24.9g 2.8g	428cal 21.9g 20.5g 2.7g
17	木	ビスケット 牛乳 誕生会	ピラフ かぼちゃいりハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ なし	コンソメ バター ソース ケチャップ マヨネーズ コンソメ	ベーコン 豚ひき肉 卵	米 片栗粉 パン粉 マカロニ	人参 玉葱 ビーマン コーン かぼちゃ 人参 きゅうり 人参 玉葱 梨	ピラフ	ケーキ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	716cal 21.4g 32.4g 4.4g	651cal 19.1g 28.3g 4.8g
18	金	せんべい 牛乳	さかなのマヨカレーやき はるさめサラダ わかめスープ	マヨネーズ カレー粉 砂糖 酢 醤油 ごま油 コンソメ	かじき わかめ	米 春雨	人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	カップチーズケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	615cal 23.6g 32.1g 2.2g	403cal 19.0g 27.8g 2.0g
19	土	クッキー お茶	マーボー豆腐 バナナ ぎゅうにゅう	醤油 みりん ごま油	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉	人参 玉葱 生姜 ビーマン 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	487cal 15.5g 18.9g 1.5g	483cal 16.1g 17.9g 1.4g
21	月	せんべい 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	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	593cal 15.9g 13.4g 1.5g	508cal 12.6g 10.0g 1.3g
22	火	ビスケット 牛乳	かじきのマヨケチャップ コールスロー だいこんのみそしる ぶたにくのりんごやき	マヨネーズ ケチャップ 砂糖 酢 砂糖 油 だし汁 味噌 みりん 醤油	かじき ツナ わかめ 豚肩ロース	米 片栗粉 油	人参 きゅうり キャベツ 人参 大根 にんにく 生姜 りんご 葱	ごはん	にんじんチーズむし ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	595cal 25.2g 26.5g 2.4g	380cal 20.6g 21.5g 2.4g
23	水	せんべい 牛乳	ブロッコリーのマヨサラダ とうふのみそしる かき	醤油 マヨネーズ だし汁 味噌	ツナ 豆腐 油揚げ	米	人参 ブロッコリー 人参 玉葱 柿	ごはん	ドーナツ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	595cal 22.6g 22.1g 2.0g	390cal 17.5g 19.5g 1.9g
24	木	クッキー 牛乳	わふうミートボール かぼちゃに たまねぎのみそしる	醤油 みりん 砂糖 砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵	米 片栗粉 油	人参 玉葱 生姜 かぼちゃ 人参 玉葱	ごはん	カミカミクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	539cal 21.5g 22.4g 3.8g	341cal 16.5g 17.8g 3.6g
25	金	せんべい 牛乳	わかめいりたまごやき ひじきのもの じゃがいものみそしる	だし汁 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 わかめ ひじき かまぼこ 油揚げ	米 じゃが芋	玉葱 人参 人参 ビーマン キャベツ 人参	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	574cal 22.1g 22.7g 2.4g	371cal 16.9g 19.8g 2.4g
26	土	ビスケット お茶	シチュー バナナ ぎゅうにゅう	シチュールー	鶏もも肉 牛乳 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	クッキー おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	532cal 15.0g 20.6g 1.0g	518cal 15.6g 19.8g 0.9g
28	月	クッキー 牛乳	ドライカレー バナナ おちや	カレー粉 ソース 砂糖 ケチャップ コンソメ	豚ひき肉	米 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 ビーマン バナナ	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	494cal 12.7g 12.1g 0.9g	270cal 6.5g 5.9g 0.5g
29	火	せんべい 牛乳	ツナオムレツ もやしサラダ コンソメスープ	コンソメ ケチャップ 砂糖 酢 醤油 ごま油 コンソメ	卵 ツナ	米	人参 玉葱 ビーマン 人参 きゅうり もやし 人参 玉葱	ごはん	にんじんマドレーヌ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	599cal 22.5g 26.6g 2.6g	394cal 17.7g 22.6g 2.8g
30	水	ビスケット 牛乳	シュウマイ キャベツのツナマヨサラダ とんじる	マヨネーズ 酢 砂糖 だし汁 味噌	シュウマイ ツナ 豚バラ肉 豆腐	米 糸コン	人参 きゅうり キャベツ 人参 大根 ごぼう しめじ 葱	ごはん	プリン せんべい ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	715cal 28.0g 29.2g 2.7g	498cal 23.0g 24.6g 2.7g
31	木	せんべい 牛乳	さかなのたまねぎソース ひじきのサラダ とうふのみそしる りんご	砂糖 醤油 酢 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	かじき ひじき 豆腐 わかめ	米 片栗粉 小麦粉 油 春雨	玉葱 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱 りんご	ごはん	かぼちゃのチーズケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	438cal 24.0g 20.3g 2.9g	380cal 27.3g 18.1g 2.9g