

にち曜日	乳児組 午前おやつ 主食	献立名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価幼児(乳児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行 事 および 連絡事項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1	牛乳 かし めん	ごもくラーメン スウィートポテトサラダ	ぶたにく ナルト	あぶら ラーメン さつまいも	もやしにんじん きゃべつ きゅうり	ワッフル せんべい ぎゅうにゅう	506(507) 16.8(17.4) 14.4(15.4) 2.2(1.7)	
3	牛乳 かし ごはん	かれないのにつけ にんじんシリシリ とうにゅうスープ☆	かれないとうにゅう ツナかん たまご	あぶら じゃがいも	だいこん ながねぎ えのきだけ チンゲンサイ にんじん	♪あまからだんご ぎゅうにゅう	373(518) 22.3(23.5) 10.4(11.7) 2.7(2.3)	3日 3~5才 身体測定
4	牛乳 かし 麦ごはん	とりにくとさつまいものうまに わかめときゅうりのすのもの みそしる☆	とりにく あぶらあげ	あぶら さつまいも	しめじにんじん いんげん わかめ きゅう ほうれんそう きゃべつ	せんべい クッキー ぎゅうにゅう	364(510) 17.4(19.5) 16.8(17.6) 2.6(2.2)	4日 2才身体測定 JA 芋堀り
5	豆乳 果物 ごはん	わふうきのこハンバーグ ジャーマンポテト トマト フチダノン	ぶたひきにくとどり ひきにくととうふ スキムミルク フチ ダノン	あぶら じゃがいも	たまねぎ なましいだけ だいこん パセリ トマト	♪ブルーベリージャム & チーズサンドイッチ ぎゅうにゅう	488(618) 25.2(20.0) 20.3(19.7) 1.5(1.2)	5日 1才 身体測定
6	牛乳 かし ホットパン	やさいたっぷりキッシュ ひじきのわふうサラダ オレンジ	たまご ウィンナー きゅうにゅう なま クリーン チーズ		たまねぎ にんじん ブロッコリー ミノトマト ひじき れんこん きゅうり コーンかん	♪ぶたにくのしょうが おにぎり ぎゅうにゅう	403(503) 17.9(20.5) 17.6(19.2) 1.4(1.8)	6日 もも組 保育発表会 懇談会
7	牛乳 かし めん	やきそば こうやどうふのにつけ なし	ぶたにく きくらえ び	あぶら やきそば	にんじん きゃべつ もやし パプリカ ピーマン あおのり きくらげ なし	♪ホットケーキ ホ イップ ぎゅうにゅう	428(506) 19.1(20.7) 17.9(19.4) 1.3(1.7)	7日 さくら組卒園写 真撮影 0才身体測定
8	牛乳 かし めん	スパゲティナポリタン コーンスープ	ぶたひきにく	あぶら スパゲティ	にんじん たまねぎ ピーマン トマトかん コーンかん えのきだけ わかめ	♪シュガーロールパン せんべい ぎゅうにゅう	372(468) 14.5(17.6) 10.7(13.1) 1.6(1.7)	
11	牛乳 かし ごはん	チリコンカン だいこんとツナのサラダ ヨーグルト	ゆでだいす ぶたにく ツナかん ヨーグルト	あぶら ごま ハーフマヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン カレーこかん トマトかん だいこん きゅうり コーンかん	♪げんまいスティック せんべい ココアミルク	405(556) 20.6(22.6) 12.2(13.4) 1.5(1.4)	
12	牛乳 果物 麦ごはん	こうやどうふとぶたにくのいりに チーズいりサラダ かきたまじる	こうやどうふ ぶた にく チーズ たまご	あぶら	にんじん だいこん たまねぎ ごぼう いんげん ほししいだけ きゃべつ きゅうり こまつな わかめ	♪ミルククリームサン ドイッチ ぎゅうにゅう	415(540) 24.5(24.8) 17.2(17.0) 1.4(1.2)	
13	牛乳 かし ごはん	にくだんごとはくさいのスープ ひじきのいりに りんご	ぶたひきにく たま ご	じゃがいも はるさ め ごまあぶら	ながねぎ しょうが はくさいにんじん ひじき きくらげ しらたき にんじん グリ ンピース	♪とうにゅうわらひも ち ぎゅうにゅう	375(523) 17.6(19.7) 16.8(17.6) 1.2(1.1)	13日 ちゅうりつぶ組 保育発表会 懇談会
14	牛乳 かし ごはん	とりのからあげ ちゅうかふうすのもの みそしる☆	とりにく ハム あつあげ	はるさめ ごまあぶら	にんじん きゅうり もやし だいこん かぼちゃ	♪あさりどひじきのお にぎり ぎゅうにゅう	466(593) 22.0(23.5) 19.2(18.7) 1.9(1.7)	
15	牛乳 かし めん	にくみそうどん ブロッコリー	ぶたひきにく	あぶら うどん	にんじん だいこん ほししいだけ こまつな ながねぎ ブロッコリー	♪チーズおしパン せん べい ぎゅうにゅう	429(460) 16.0(16.9) 12.1(12.7) 2.9(3.0)	
17	牛乳 かし ごはん	さばのおろしに しゃきしゃきいため すましじる☆	さば ちくわ とうふ	あぶら	しょうが にんにく だいこん ごぼう わかめ にんじん もやし つきこんやく はくさい	♪マーラーカオ ぎゅうにゅう	384(526) 18.8(20.7) 20.2(19.5) 2.1(1.9)	
18	豆乳 かし 麦ごはん	とりにくのさっぱり コロコロサラダ みそしる☆	とりにく あつあげ むきえび ゆでだい す	ハーフマヨネーズ	しょうが にんにく きゅうり コーンかん だいこん ほうれんそう えのきだけ	♪いもち ぎゅうにゅう	403(543) 26.8(26.9) 15.1(16.1) 1.6(1.5)	
19	牛乳 かし 食パン	ミートローフ ポパイサラダ パナナ	ぶたひきにくとど う たまご スキムミル ク		にんじん たまねぎ コーンかん グリンピース ひじき ほうれんそう パナナ	♪こうやどうふのそほ ろおにぎり ぎゅうにゅう	453(562) 21.9(24.8) 16.8(18.1) 1.0(1.0)	19日 リトミック 4~5才
20	牛乳 かし ごはん	はっほうさい だいがくかぼちゃ オレンジ	とりにく むきえび ほたて なる	あぶら ごま	にんじん はくさい たまねぎ もやし たけのこのみずにかん きくらげ かぼちゃ	♪ブルースコーン ぎゅうにゅう	396(541) 18.0(20.0) 13.2(14.8) 1.2(1.1)	
21	牛乳 かし ごはん	レバーとポテトのあまからやき おんやさいサラダ みそしる☆	ぶたレバー あぶらあげ	あぶら じゃがいも ごま	しょうが ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ きゃべつ	♪ジャム&マーガリンサ ンド ぎゅうにゅう	404(541) 21.8(23.0) 14.9(15.8) 1.7(1.4)	21日 内科検診
22	牛乳 かし めん	やきうどん みそしる	ぶたにく やきどうふ	あぶら うどん	きゃべつ にんじん もやし こまつな きくらげ あおのり たまねぎ わかめ	♪カステラ せんべい ぎゅうにゅう	396(479) 17.1(19.1) 12.9(15.0) 2.1(2.2)	
24	牛乳 かし ごはん	かじきのチーズフライ マカロニサラダ ジュリアンスープ	かじき たまご こなチーズ ハム	あぶら マカロニ ハーフマヨネーズ	パセリ にんじん きゃべつ きゅうり えのきだけ	♪ちゅうかまん ぎゅうにゅう	517(625) 28.9(28.4) 21.4(19.9) 2.4(2.1)	
25	牛乳 かし ごはん	ぶたにくとあおなのいためもの かりかりきゅうり みそしる☆	ぶたにく とうふ	ごまあぶら あぶら ごま	こまつな にんじん しめじ だけのこのみず きゅうり きりほしだいこん なめこ	♪りんごドーナツ ぎゅうにゅう	373(523) 17.6(19.7) 18.9(19.3) 1.7(1.5)	
26	牛乳 かし めん	しょうゆラーメン さつまいものてんぷら パナナ	やきぶた なる	あぶら ラーメン さつまいも	ほうれんそう もやし コーンかん パナナ	♪たまごサラダドック ぎゅうにゅう	421(490) 16.3(18.8) 12.7(13.4) 2.3(2.1)	26日 リトミック 3才
27	牛乳 かし ごはん	にくじゃがカレーふうみ ごぼうのあまからあげ みそしる☆	ぶたにく あぶらあげ	あぶら じゃがいも	しらたき にんじん たまねぎ ほししいだけ グリーンピース カレーこかん ごぼうもやし わ かめ	♪こうようゼリー ぎゅうにゅう	346(501) 14.5(17.3) 13.8(15.2) 1.7(1.5)	
28	牛乳 かし 幼児組も主食 付きます	もみじごはん ブロッコリーサラダ チキンなんばん かき	しらす たまご とりにく	こめごま あぶら ごまあぶら ハーフ マヨネーズ	にんじん わかめごはんのもちとブロッコリー しょうが らっきよつけ パセリ きゅうり か き	♪ケーキ ヤクルトジョア	515(494) 21.0(20.0) 18.5(17.8) 1.0(1.0)	28日 誕生日会
29	牛乳 かし めん	やきそば かぼちゃのみそしる	ぶたにく	あぶら やきそば	にんじん きゃべつ もやし きくらげ あおのり かぼちゃ たまねぎ わかめ	♪ドーナツ せんべい ぎゅうにゅう	384(344) 15.3(13.8) 11.6(12.2) 2.1(2.1)	
31	牛乳 かし 麦ごはん	さんまのかばやき こんぶのマヨネーズあえ みそしる☆	さんま たまご かにかまほこあつ あげ	あぶら ハーフマヨネーズ	ほそぎりこんぶ きゅうり はくさい わかめ	♪かぼちゃプリン せんべ い ぎゅうにゅう	433(571) 18.8(20.7) 25.3(23.8) 2.0(1.8)	31日 ハロウィン

《 さつまいものおはなし 》

【栄養】 主な成分は炭水化物です。カロテンやビタミンC、E、食物繊維も多く腸の動きを活発にします。さつまいもは、焼き芋や煮物、天ぷらなどの料理のほか、おやつにもおすすめです。

【選び方と保存方法】

ひげ根が少なく、重みがあるものが良品です。切り口から黒っぽいみずが出ていれば甘い証拠です。新聞紙などに包み、冷暗所に置いておきましょう。

目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。『10』を二つ並べたときに目と眉の形に見える事から名付けられたそうです。前髪が目にかからないように、汚れた手で目をこすらないように心がけましょう。長時間テレビを見たり、ゲームをするときは時間を決めると控えるようにしましょう。

10月の3才以上児平均提供栄養量 ( )は未満児：エネルギー418(522)・蛋白質19.6(21.0)・脂質16.0(16.7)・食塩1.8(1.7)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはほしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日はてづくりおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。