

日	未満児	全 児	未満児	全 児	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)					
					血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるものになるもの		熱や力のもとになるもの	
	主食	昼 食	午前 おやつ	午 後 お や つ (*は手作り)	1	2	3	4	5	6
1 土	パン	汁ビーフン バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ がらす	牛乳	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸 葱・バナナ	ローパン・ビーフン 醤油・サブレ スープの素	サラダ油
3 月	ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	牛肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	ごぼう 生姜 葱	米・糸こんにやく・砂糖 醤油・酒・みりん じゃがいも・クッキー	すりごま油
4 火	ごはん	鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト ウエハース クラッカー	鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	小松菜 人参	玉葱 葱 葱	米・パン粉・醤油 酒・スープの素・砂糖 ウエハース・クラッカー	サラダ油
5 水	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *栗蒸しパン	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酒 酢・ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油 栗甘露煮
6 木	ごはん	レパールの照り煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳	牛乳 りんご	鶏レパール 油揚 味噌	牛乳 煮干し	ほうれん草	生姜・スイートコーン 大根・玉葱・葱 りんご	米・砂糖 醤油・酒・酢	サラダ油
7 金	ごはん	チキンカレー かみかみサラダ	牛乳	牛乳 かりんとう	鶏肉 ロースハム かつお節	牛乳 スキム乳 出し昆布	人参	玉葱・グリーンピース 切干大根・胡瓜	米・じゃがいも スープの素・カレールウ 醤油・酒・みりん	サラダ油 すりごま マヨネーズ
11 火	パン	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳	牛乳 *おからチーズケーキ	豚肉 卵 おから	牛乳 白す干し クリームチーズ	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉	サラダ油 ごま油 バター
12 水	ごはん	筑前煮 もずく汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	鶏肉・さつま揚げ 厚揚げ かつお節	牛乳・煮昆布 もずく・出し昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 干椎茸 葱	米・こんにやく・里芋 砂糖・醤油 丸ボーロ	サラダ油
13 木	ごはん	ひじきハンバーグ トマト キャベツスープ	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スキム乳・粉チーズ おやつ昆布	トマト 人参 パセリ	玉葱 キャベツ	米・パン粉・ケチャップ スープの素・醤油 おかき	油
14 金	ごはん	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳	牛乳 *みかん蒸しパン	鯖	牛乳 煮干し 出し昆布	南瓜 チンゲンサイ 人参	生姜・玉葱 みかん缶 オレンジジュース	米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	油 サラダ油
15 土	ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	牛肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	ごぼう 生姜 葱	米・糸こんにやく 醤油・砂糖・みりん 酒・じゃがいも・クッキー	すりごま油
17 月	ごはん	いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳	牛乳 クラッカー	いわしすり身 豆腐・味噌 かつお節	牛乳・白す干し 干若布・煮干し 出し昆布	ブロッコリー 人参	生姜 葱	米・さつまいも・みりん 醤油・片栗粉・砂糖 クラッカー	油
18 火	パン	汁ビーフン バナナ	牛乳	牛乳 *さつまいも おにぎり	豚肉 かまぼこ がらす	牛乳	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱 バナナ	ローパン・ビーフン スープの素・醤油 米・さつまいも	サラダ油 黒ごま
19 水	ごはん	鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト ウエハース クラッカー	鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	小松菜 人参	玉葱 葱	米・パン粉・醤油 スープの素・砂糖・酒 ウエハース・クラッカー	サラダ油
誕生 20 木		切り昆布とじゃこの炊き込みごはん 豚ヒレのたった揚げ・野菜サラダ 麩のすまし汁・みかん	牛乳	プリン	豚ヒレ	牛乳・出し昆布 刻み昆布・白す干し 干若布・煮干し	人参	キャベツ・胡瓜・葱 みかん	米・酒・醤油・片栗粉 上新粉・酢・砂糖 白玉麩・プリン	サラダ油
21 金	ごはん	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳	牛乳 *麩のラスク	鯖	牛乳 煮干し 出し昆布	南瓜 チンゲンサイ 人参	生姜 玉葱	米・酒・醤油 砂糖・麩	油 サラダ油 バター
22 土	パン	ソイミートペネ えのきとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 せんべい	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・えのき茸 キャベツ・スイートコーン	ローパン・ペネ・トマトジュレ ケチャップ・スープの素 醤油・せんべい	サラダ油
24 月	ごはん	ひじきハンバーグ トマト キャベツスープ	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スキム乳・粉チーズ おやつ昆布	トマト 人参 パセリ	玉葱 キャベツ	米・パン粉・醤油 スープの素・おかき ケチャップ	油
25 火	パン	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳	牛乳 *さつまいも スナック	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 さつまいも	サラダ油 ごま油
26 水	ごはん	筑前煮 もずく汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	鶏肉・さつま揚げ 厚揚げ かつお節	牛乳・煮昆布 もずく・出し昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 干椎茸 葱	米・こんにやく 砂糖・里芋 醤油・丸ボーロ	サラダ油
27 木	ごはん	チキンカレー かみかみサラダ	牛乳	牛乳 かりんとう	鶏肉 ロースハム かつお節	牛乳 スキム乳 出し昆布	人参	玉葱・グリーンピース 切干大根・胡瓜	米・カレー粉 醤油・酒・じゃがいも スープの素・みりん	サラダ油 すりごま マヨネーズ
28 金	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *南瓜クッキー	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参 南瓜	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 小麦粉	サラダ油 ごま油 バター
29 土	★	焼きそば えのきとわかめのスープ	牛乳	牛乳 あられ	豚肉 さつま揚	牛乳 青のり 干若布	人参	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・ウスターソース スープの素・あられ	サラダ油
31 月	ごはん	いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳	牛乳 クラッカー	いわしすり身 豆腐・味噌 かつお節	牛乳・白す干し 干若布・煮干し 出し昆布	ブロッコリー 人参	生姜 葱	米・さつまいも 醤油・片栗粉・砂糖 みりん・クラッカー	油

【月平均栄養価】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量 400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
平均栄養価	399	17.8	17.3	284	2.3	1.7	488	0.27	0.45	26
未満児	基準量 480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	501	19.4	17.9	319	2.1	1.6	421	0.27	0.48	22

※平均栄養価は行事食を除く

ハロウィンかぼちゃ

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。もとはカブをくり抜いたものだったともいわれているカボチャちゃんちんは、ハロウィンにはかかせないアイテムです。南瓜にはビタミンB群やビタミンC、カロテンや食物繊維などを豊富に含みます。また、甘味のある南瓜はパイやプリンなどのお菓子にも最適です。みどり園ではカボチャを使ったカボチャクッキーをおやつに提供予定です。

