

日	献立名			あか	黄	みどり	延長おやつ
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水	牛乳 ごはん 鶏肉のつくね焼き トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 おかし おやつ昆布	牛乳 鶏ひき肉 卵 煮干し だし昆布 昆布	米 酒 パン粉 サラダ油 しょうゆ おかし	小松菜 玉ねぎ しょうが トマト ねぎ にんじん	牛乳 かりんとう
2	木	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 メロンパン	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 酢 片栗粉 ごま油 メロンパン	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	牛乳 クラッカー
3	金	牛乳 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 ＊果物の ヨーグルトあえ	鰯 しらす干し 味噌 豆腐 鰹節 若布 煮干し 牛乳 だし昆布 ヨーグルト	米 さつまいも みりん しょうゆ 片栗粉 サラダ油 砂糖	しょうが ブロッコリー にんじん ねぎ みかん缶 もも缶 バイン缶 バナナ	牛乳 せんべい
4	土	🎈🎉 体育サーキット リズムジャンプ発表会 🎉🎈					
6	月	牛乳 卵うどん バナナ	 牛乳 ＊さつまいも団子	鶏肉 かまぼこ 煮干し だし昆布 卵 牛乳	うどん 砂糖 しょうゆ 酒 さつまいも バター 片栗粉	にんじん ほうれんそう バナナ	牛乳 あられ
7	火	牛乳 ごはん 煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 かりんとう	さば 煮干し だし昆布 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ サラダ油 かりんとう	しょうが かぼちゃ チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ	牛乳 丸ボーロ
8	水	牛乳 ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クッキー	ベーコン 煮干し 豆腐 あおさ みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ごま クッキー	ごぼう にんじん れんこん たけのこ 白ねぎ ねぎ	牛乳 クラッカー
9	木	牛乳 ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 りんご	鶏肉 スキムミルク ハム 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 しょうゆ 酒 みりん ごま マヨネーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース 切干大根 きゅうり りんご	牛乳 おかし
10	金	牛乳 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 ＊豆腐の お好み焼き	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 鰹節 青のり 豆腐 竹輪	ロールパン はるさめ 片栗粉 サラダ油 しょうゆ ごま油 スープの素 小麦粉 お好みソース	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 スイートコーン	牛乳 クッキー
11	土	牛乳 パン ソイミートペンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 サブレ	ゆで大豆 合ひき肉 チーズ 牛乳	ロールパン ベンネ サラダ油 トマトピューレ しょうゆ サブレ トマトケチャップ スープの素	玉ねぎ にんじん ピーマン えのきたけ キャベツ スイートコーン パセリ	牛乳 ウエハース
14	火	牛乳 ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 せんべい	鶏肉 スキムミルク みそ 煮干し だし昆布 ひじき 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 上新粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ せんべい	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	牛乳 あられ
15	水	牛乳 ごはん 筑前煮 もずく汁	牛乳 ＊チーズスコーン	鶏肉 さつま揚げ 昆布 厚揚げ もずく 牛乳 かつお節 だし昆布 チーズ	米 こんにゃく 里いも 砂糖 しょうゆ サラダ油 ホットケーキミックス	にんじん さやいんげん ごぼう 干しいたけ ねぎ	牛乳 サブレ
16	木	牛乳 ごはん レバーの照り煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳 おかし おやつ昆布	鶏レバー 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 昆布	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 酢 おかし	しょうが ほうれんそう スイートコーン 大根 玉ねぎ ねぎ	牛乳 かりんとう
17	金	牛乳 おにぎり 汁ビーフン バナナ	牛乳 ＊きなこトースト	豚肉 かまぼこ 鶏から 牛乳 黄粉	米 ビーフン マーガリン サラダ油 スープの素 しょうゆ 食パン 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ バナナ	牛乳 クッキー
18	土	牛乳 焼きそば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	豚肉 さつま揚げ 青のり わかめ 牛乳	中華めん サラダ油 ウスターソース スープの素 あられ	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	牛乳 ウエハース
20	月	牛乳 パン ソイミートペンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 ＊かしわおにぎり	ゆで大豆 合ひき肉 チーズ 牛乳 鶏肉	ロールパン ベンネ サラダ油 トマトピューレ しょうゆ 米 トマトケチャップ スープの素	玉ねぎ にんじん ピーマン えのきたけ キャベツ 干し椎茸 スイートコーン パセリ ごぼう	牛乳 サブレ
21	火	牛乳 ごはん 鶏肉のつくね焼き トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 丸ボーロ	牛乳 鶏ひき肉 卵 煮干し だし昆布	米 酒 パン粉 サラダ油 しょうゆ 丸ボーロ	小松菜 玉ねぎ しょうが トマト ねぎ にんじん	牛乳 おかし
22	水	牛乳 ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クッキー	ベーコン 煮干し 豆腐 あおさ みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ごま クッキー	ごぼう にんじん れんこん たけのこ 白ねぎ ねぎ	牛乳 ウエハース
23	木	牛乳 森のごはん 野菜サラダ 豚ヒレのたった揚げ 麩とわかめのすまし汁 みかん	プリン 	油揚げ だし昆布 豚肉 わかめ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 ふ プリン	しめじ しいたけ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ねぎ みかん	牛乳 かりんとう
24	金	牛乳 ごはん 煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 ＊豆腐ドーナツ	さば 煮干し だし昆布 牛乳 豆腐	米 酒 砂糖 しょうゆ サラダ油 ホットケーキミックス	しょうが かぼちゃ チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ	牛乳 あられ
25	土	牛乳 おにぎり 汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ 鶏から 牛乳	米 ビーフン サラダ油 スープの素 しょうゆ サブレ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ バナナ	牛乳 ウエハース
27	月	牛乳 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 ＊青のり蒸しパン	鰯 しらす干し 味噌 豆腐 鰹節 若布 煮干し 牛乳 だし昆布 青のり	米 さつまいも みりん しょうゆ 片栗粉 サラダ油 砂糖 ホットケーキミックス	しょうが ブロッコリー にんじん ねぎ ホールコーン	牛乳 おかし
28	火	牛乳 ごはん 筑前煮 もずく汁	牛乳 ＊マカロニの 黄粉あえ	鶏肉 さつま揚げ 昆布 厚揚げ もずく 牛乳 かつお節 だし昆布 黄粉	米 こんにゃく 里いも 砂糖 しょうゆ サラダ油 マカロニ	にんじん さやいんげん ごぼう 干しいたけ ねぎ	牛乳 せんべい
29	水	牛乳 ごはん チキンカレー かみかみサラダ	飲むヨーグルト ウエハース クラッカー	鶏肉 スキムミルク ハム 牛乳 飲むヨーグルト	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 しょうゆ 酒 みりん ごま マヨネーズ ウエハース クラッカー	玉ねぎ にんじん グリンピース 切干大根 きゅうり	牛乳 丸ボーロ
30	木	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 あられ	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 酢 片栗粉 ごま油 あられ	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	牛乳 クッキー
31	金	牛乳 ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 かりんとう	鶏肉 スキムミルク みそ 煮干し だし昆布 ひじき 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 上新粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ かりんとう	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	牛乳 クラッカー

月平均栄養価	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
	未満児	基準値	470	15~23	11~16	210	2	200	0.2	0.3	18	1.3未満
		平均栄養価	464	19.2	16.8	293	1.9	385	0.28	0.44	19	1.6
	以上児	基準値	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	537	21	17.2	257	2.4	440	0.31	0.42	23	1.9

★午前おやつは3歳未満児のみの提供です ★23日はバースディランチです ★平均栄養価は延長おやつを除く

10月の旬食材 **リンゴ**

昔話「白雪姫」でも馴染みのリンゴ。品種や産地によって異なりますが、一般的には秋から冬にかけて旬です。塩分排出を促すカリウム、骨や歯を作るカルシウム、便秘改善に効果のある食物繊維、そして不足しがちな鉄分も含まれます。鉄は赤血球を作るのに不可欠で、ビタミンCと一緒に摂ると吸収しやすくなります。リンゴは鉄もビタミンも含んでいる、優れたものです。