

※印はりす組、ひよこ組は献立カードをご覧ください。

日付	曜日	未満児 10時おやつ	昼 食			3時おやつ		
			主食	副食 献立	材料名	献立	材料名	
1	火	ヨーグルト・麦茶	ごはん	さわらの照り焼き・親子煮 梨・味噌汁	米・さわらみりん醤油・鶏肉・玉葱・人参・じゃがいも・いんげん・ナルト・卵・梨・豆腐・なめこ	豆乳ドーナツ・牛乳	豆乳ドーナツ・牛乳 ※クロワッサン	
2	水	りんご・牛乳	食パン(いちご)	ハムカツ・和風サラダ・ミニトマト・中華コーンスープ	食パン・いちごジャム・ハムカツ・油・ソース・キャベツ・胡瓜・人参・もやし・竹輪・わかめ・ミニトマト・玉葱・コーン・卵	チャーハン・麦茶	米・焼豚・玉葱・ピーマン・麦茶	
3	木	チーズ・麦茶	スパゲティ	豆サラダ りんごジュース	パスタ・豚肉・玉葱・人参・カットトマト缶・ケチャップ・キャベツ・胡瓜・大豆・人参・チーズ・マヨ・スキムミルク・りんごジュース	スイートポテト・牛乳	さつまいも・卵・バター・砂糖・生クリーム・牛乳	
4	金	バナナ・牛乳	ごはん	タンドリーチキン・マカロニサラダ・かまぼこ・もやしのスープ	米・鶏肉・ヨーグルト・にんにく・カレー粉・マカロニ・胡瓜・ハム・人参・マヨ・スキムミルク・かまぼこ・もやし・ニラ	フルーツゼリー・せんべい	みかん缶・パン缶・クールゼリーのもと・せんべい ※せんべい→ハイハイせん	
7	月	卵ボーロ・牛乳	ごはん	鶏のから揚げ・春雨サラダ・煮卵・わかめスープ	米・鶏肉・にんにく・生姜・油・春雨・胡瓜・ハム・人参・うずら卵・長葱・わかめ	肉まん・麦茶	肉まん・麦茶	
8	火	オレンジゼリー・麦茶	カレーライス	コールスローサラダ 福神漬け・グレープジュース	米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・カレールウ・キャベツ・胡瓜・ハム・コーン・りんご・マヨ・スキムミルク・福神漬け・グレープジュース	栗蒸しパン・牛乳	蒸しパンミックス・牛乳・栗・牛乳	
9	水	ふかしもち・麦茶	ごはん	豚肉の味噌焼き・野菜のごま和え・りんご・かき玉汁	米・豚肉・もやし・人参・いんげん・すりごま・りんご・玉葱・水菜・ナルト・卵	コンフレーククッキー・牛乳	ホットケーキミックス・バター・砂糖・牛乳・コーンフレーク・牛乳	
10	木	バナナ・牛乳	ロールパン	エビカツ・ブロッコリーサラダ・チーズ・ミネストローネスープ	ロールパン・エビカツ・油・ソース・ブロッコリー・卵・ハム・コーン・マヨ・カレー粉・スキムミルク・チーズ・ベーコン・キャベツ・玉葱・人参・セロリー・マカロニ・カットトマト缶	わかめおにぎり・麦茶	米・わかめごはんのもと・麦茶(梅干し)	
11	金	スティック胡瓜・麦茶	ごはん	サバの文化干し・肉じゃが煮・トマト・味噌汁	米・さばの文化干し・じゃが芋・豚肉・玉葱・人参・白滝・いんげん・トマト・もやし・油揚げ	アップルパイ・牛乳	アップルパイ・牛乳 ※りんご・ハイハイせん	
12	土	10時:クラッカー、麦茶	お昼:ラーメン、中華きゅうり、野菜ジュース			3時:バナナ、せんべい、麦茶		
15	火	ビスケット・麦茶	ごはん	麻婆豆腐・いんげんごま和え・ぶどう・中華スープ	米・豆腐・豚肉・エビ・長葱・ニラ・にんにく・生姜・いんげん・人参・すりごま・ぶどう・春雨・ほうれん草・コーン	ホットドック・牛乳	ロールパン・ウインナー・ケチャップ・牛乳	
16	水	コーンフレーク・牛乳	食パン(ブルーベリー)	ヒレカツ・ツナサラダ・ミニトマト・クラムチャウダー	食パン・ブルーベリージャム・ヒレカツ・油・ソース・キャベツ・胡瓜・ツナ・人参・ミニトマト・あさり・じゃがいも・玉葱・コーン・牛乳・シチューミックス	いなり寿司・麦茶	米・味付油揚げ・麦茶	
17	木	ゆでじゃが・麦茶	ごはん	タラのカレー風味焼き・切干大根煮・中華きゅうり・すまし汁	米・タラのカレー風味・切干大根・人参・さつま揚げ・油揚げ・いんげん・胡瓜・ほうれん草・豆腐	付け合わせパン・牛乳	食パン・チョコ・牛乳 ※チョコなし	
18	金	梨・麦茶	ごはん	豚肉の生姜焼き・キャベツの昆布和え・煮豆・味噌汁	米・豚肉・生姜・キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布・金時豆・もやし・油揚げ	さつまいもケーキ・牛乳	ホットケーキミックス・さつまいも・牛乳・バター・卵・牛乳	
19	土	10時:ビスケット、麦茶	お昼:うどん、ブロッコリーのおかか和え、りんごジュース			3時:グレープゼリー、せんべい、麦茶		
21	月	りんご・麦茶	ごはん	ミートローフ・和風パスタサラダ・バナナ・豆腐スープ	米・豚肉・鶏肉・玉葱・ミックスベジタブル・チーズ・卵・パン粉・ケチャップ・パスタ・胡瓜・ハム・人参・バナナ・豆腐・チンゲン菜	レーズン蒸しパン・牛乳	蒸しパンミックス・牛乳・レーズン・牛乳	
23	水	スティック人参・牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き・さつまいもサラダ・トマト・味噌汁	米・鶏肉・生姜・にんにく・さつま芋・胡瓜・りんご・レーズン・マヨ・スキムミルク・トマト・玉葱・ニラ	たこ焼き・麦茶	たこ焼き・ソース・マヨ・青のり・麦茶 ※ベイクドポテト	
24	木	チーズ・麦茶	お楽しみメニュー			米・牛肉・玉葱・マッシュルーム・ハヤシルウ・キャベツ・胡瓜・ツナ・人参・もやし・のむヨーグルト	ケーキ・牛乳	ケーキ・牛乳 ※りんごゼリー・ハイハイせん
25	金	ふかしもち・麦茶	ごはん	鮭の西京焼き・ひじき煮・りんご・すまし汁	米・鮭の西京漬け・ひじき・豚肉・人参・竹輪・油揚げ・りんご・ほうれん草・おふ	フルーツカナッペ・牛乳	クラッカー・みかん缶・パン缶・ホイップ・牛乳 ※ホイップなし	
26	土	10時:クラッカー、麦茶	お昼:焼きそば、いんげんのごま和え、オレンジジュース			3時:バナナ、せんべい、麦茶		
28	月	せんべい・麦茶	ごはん	ウインナー・ポークビーンズ・スティック胡瓜・コンソメスープ	米・ウインナー・豚肉・大豆・玉葱・人参・じゃが芋・カットトマト缶・ケチャップ・バター・胡瓜・浅漬けのもと・キャベツ・コーン	メロンパン・牛乳	メロンパン・牛乳 ※食パン	
29	火	りんご・牛乳	クロワッサン	メンチカツ・中華ナムル・煮卵・コーンスープ	クロワッサン・メンチカツ・油・ソース・もやし・ほうれん草・胡瓜・焼豚・人参・うずら卵・玉葱・コーン・牛乳・シチューミックス	鮭おにぎり・麦茶	米・鮭フレーク・麦茶(梅干し)	
30	水	ヨーグルト・麦茶	ごはん	ホッケの塩ダレ焼き・厚揚げの煮物・バナナ・ほうれん草スープ	米・ホッケの塩ダレ・厚揚げ・玉葱・人参・ナルト・バナナ・ほうれん草・ベーコン	かりんとうドーナツ・牛乳	かりんとうドーナツ・牛乳 ※スティックパン	
31	木	卵ボーロ・麦茶	ごはん	松風焼き・南瓜サラダ・ミニトマト・すまし汁	米・鶏肉・人参・小ねぎ・卵・パン粉・いりごま・南瓜・胡瓜・ハム・人参・マヨ・スキムミルク・ミニトマト・小松菜・半片	アップルケーキ・牛乳	ホットケーキミックス・牛乳・りんご・砂糖・バター・卵・牛乳	

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。誕生日会は24日を予定しています。

お楽しみメニュー

- ・ハヤシライス
- ・ツナの和え物
- ・のむヨーグルト



10月平均栄養価

3歳未満児	エネルギー	548kcal	たんぱく質	17.1g	脂質	18.3g
	カルシウム	206mg	食塩	2.0g		
3歳以上児	エネルギー	572kcal	たんぱく質	18.2g	脂質	19.4g
	カルシウム	213mg	食塩	2.2g		