

3歳以上児／3歳未満児

平成30年

10月予定献立表

保育園コスモス

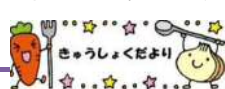
日	曜日	午前	昼食 	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)
					あか (体をつくる・ 血や肉になる)	黄 (力や体温の もとになる)	みどり (体の調子を 整える)	
1	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ ミニゼリー	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひ きにく、ロースハム、 ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、 ゼリー、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しい たけ、にんじん、コーン、 さやえんどう、ひじき、パ インアップルかん、みか んかん、かんでん	494(481) 18.2(17.4) 13.4(15.5) 1.6(1.2)
2	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 白菜とたまねぎのスー プ スペイン風オムレツ バナナ	おからの ソフトクッキー 牛乳	ベーコン、ソーセー ジ、ぎゅうにゅう、ぶ たひきにく、たまご、 おから	マカロニ・スパゲッ ティ、バター、さとう、こ むぎこ、ビスケット	やきのり、ほうれんそ う、しめじ、たまねぎ、 はくさい、ピーマン、 にんじん、バナナ	575(574) 22.1(20.9) 16.9(18.5) 1.3(1)
3	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め オレンジ	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	あぶらあげ、とりひき にく、みそ、とうふ、 ぶたにく、ぎゅうにゅう う、らんおう	ごはん、ごまあぶら、 さらだあぶら、さとう、 こむぎこ、ビスケット	にんじん、まいたけ、 長ねぎ、しめじ、だい こん、ブロッコリー、 コーン、オレンジ、か ぼちゃ	570(544) 18.5(17.8) 20.4(21.3) 1.5(1.3)
4	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ミネストローネ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ バナナ	くるみのクッキー 牛乳	ベーコン、たまご、 チーズ、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがい も、さとう、こむぎこ、く るみ、バター、ビスケッ ト	トマト缶、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 きゅうり、バナナ	602(609) 18.1(18.4) 22.5(23.4) 1.9(1.7)
5	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 すけそうだらのムニエル 切り干し大根の煮物 ミニゼリー	ヨーグルトケーキ 牛乳	みそ、とうふ、すけと うだら、ちくわ、たま ご、ヨーグルト、ぎゅ うにゅう	ごはん、さとう、こむぎ こ、バター、ゼリー、さ らだあぶら、ホットケ ーキミックス、ビスケット	たまねぎ、こまつな、 しいたけ、にんじん、 きりぼしだいこん、レ モン	497(481) 19.7(18.8) 11.1(13.6) 1.6(1.3)
6	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん キャベツハンバーグ バナナ	カステラ 牛乳	たまご、ぶたひきに く、とりひきにく、ぎゅ うにゅう	うどん、パンこ、さらだ あぶら、バター、かす てら、ビスケット	しいたけ、にんじん、 はくさい、たまねぎ、 キャベツ、バナナ	603(593) 23.1(21.7) 16.5(18) 2.6(2.1)
8	月		《体育の日》					
9	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	フレンチトースト 牛乳	ぶたひきにく、とう ふ、ロースハム、ぎゅ うにゅう、たまご	マカロニ・スパゲッ ティ、マヨネーズ、さと う、ごま、しょくぱん、ピ スケット	トマト缶、にんにく、ピー マン、たまねぎ、にんじ ん、しいたけ、だいこん、 トウモロコシ、きゅうり、き りぼしだいこん、バナナ	601(590) 19.3(18.7) 16.6(18) 2.2(1.8)
10	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	おたのしみサンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しょくぱん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
11	木	ビスケット 牛乳 	バターロールパン コンソメスープ ハンバーグ さつまいものヨーグルトサラダ バナナ	セサミクッキー 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう う、たまご、ぶたひき にく、ぎゅうにゅう、ヨー グルト	ロールパン、さとう、パ ンこ、さつまいも、マヨ ネーズ、ふんとう、ご ま、バター、こむぎこ、 ビスケット	さやいんげん、キャベ ツ、たまねぎ、にんじ ん、かぼちゃ、ブロッ コリー、バナナ	701(689) 24.1(23) 25.6(25.6) 2.3(2)
12	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 油揚げの五目煮 オレンジ 	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、あかう お、あぶらあげ、いん げんまめ、ぎゅうにゅう う	ごはん、さとう、じゃが いも、バター、ふ、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、 にんじん、干しいた け、オレンジ	556(532) 22.1(20.8) 14.5(16.3) 2(1.7)
13	土		《運動会》					
15	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 フレンチサラダ ミニゼリー	きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひ きにく、きなこ、ぎゅ うにゅう	強化米、ごまあぶら、 さとう、さらだあぶら、 ゼリー、バター、こむぎ こ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 長ねぎ、にんじん、 ピーマン、しょうが、に んにく、キャベツ、きゅ うり、ブロッコリー	641(596) 21.6(20.3) 23.7(23.6) 1.1(0.9)
16	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	お好み焼 牛乳	とうふ、あぶらあげ、 とりもも、たまご、 ぎゅうにゅう	うどん、さつまいも、バ ター、さとう、こむぎこ、 ビスケット	長ねぎ、しめじ、だい こん、にんじん、バナ ナ、キャベツ	653(632) 25.1(23.5) 13.7(15.8) 3.1(2.5)
17	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ほうれん草の胡麻和え ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	フルーツ 寒天ゼリー 牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたひき にく、鉄分入りヨーグ ルト、ぎゅうにゅう	ごはん、ごま、さとう、 ビスケット	にんじん、たまねぎ、ほう れんそう、えのきたけ、ミ ニトマト、パインアップル かん、みかんかん、か んでん	597(576) 19.4(18.6) 16.5(18.1) 1.8(1.6)

18	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ チキンのママレード煮 コールスローサラダ バナナ	あんだんご 牛乳	ベーコン、とりもも、 ロースハム、あずき、 ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがい も、ママレードジャム、 マヨネーズ、ドレッシン グ、でんぶん、ビス ケット	ほうれんそう、たまね ぎ、マッシュルーム、 きゅうり、にんじん、 キャベツ、バナナ	644 (644) 21. 6 (21) 19. 8 (21. 1) 2. 5 (2. 1)
19	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル ひじき煮 りんご	ジャムサンド (イチゴジャム) 牛乳	みそ、とうふ、ペにざ け、ちくわ、ぎゅう にゅう	ごはん、さとう、こむぎ こ、バター、いちごジャ ム、しょくぱん、ビス ケット	たまねぎ、こまつな、 しいたけ、にんじん、 ひじき、りんご	529 (506) 21 (19. 5) 11. 2 (13. 7) 2 (1. 5)
20	土	ビスケット 牛乳	二色そばろ井 味噌汁 マセドアンサラダ バナナ	菓子パン 牛乳	たまご、とりひきに く、みそ、とうふ、ぎゅ うにゅう	さとう、ごはん、じゃが いも、マヨネーズ、ジャ ムパン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 にんじん、きゅうり、ト マト、バナナ	698 (669) 21. 9 (20. 9) 18. 7 (19. 8) 1. 5 (1. 1)
22	月	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐入りチキンナゲット もやしのサラダ ミニゼリー	フルーツヨーグルト 牛乳	みそ、とうふ、チー ズ、とりひきにく、こう やどうふ、あぶらあ げ、ヨーグルト、ぎゅ うにゅう	ごはん、かたくりこ、オ リーブゆ、さとう、ごま あぶら、ゼリー、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、 もやし、きゅうり、にん じん、パインアップル かん、みかんかん	574 (541) 26. 2 (23. 9) 20. 3 (21. 1) 1. 6 (1. 3)
23	火	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げと白菜のとろみ炒め バナナ	しらすと じゃがいもの ガレット 牛乳	ロースハム、たまご、 あつあげ、ちりめん じゃこ、チーズ、ぎゅ うにゅう	そうめん、かたくりこ、 さらだあぶら、じゃが いも、オリーブゆ、ビス ケット	きゅうり、たまねぎ、 長ねぎ、にんじん、は くさい、バナナ	814 (761) 31. 1 (27. 9) 30. 1 (28. 8) 5. 6 (4. 3)
24	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 大根汁 れんこんのきんぴら オレンジ	おからのマフィン 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶた にく、たまご、おか ら、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、 ごま、バター、さとう、 こむぎこ、ビスケット	こまつな、にんじん、 ひじき、だいこん、長 ねぎ、れんこん、オレ ンジ	557 (534) 16. 5 (16) 16. 4 (17. 9) 2. 3 (2)
25	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	ホットケーキ 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひ きにく、ロースハム、 たまご	ロールパン、バター、こむ ぎこ、じゃがいも、マカ ロニスパゲッティ、マヨネ ーズ、いちごジャム、ホ ットケーキミックス、ビス ケット	さやいんげん、にんじ ん、たまねぎ、きゅう り、バナナ	601 (612) 18. 6 (18. 7) 19. 2 (20. 5) 1. 5 (1. 3)
26	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 三色ナムル ミニゼリー	じゃがいももち 牛乳	みそ、とうふ、ペにざ け、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、さ とう、ごま、ゼリー、か たくりこ、バター、じゃ がいも、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 トマト、パセリ(葉)、こ まつな、にんじん、も やし	544 (520) 23. 7 (21. 8) 15. 3 (16. 9) 1. 6 (1. 2)
27	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 豆腐とわかめのスープ 鶏つくねバーグ バナナ	オレンジゼリー 牛乳	たまご、ちりめんじゃ こ、とうふ、みそ、とり ひきにく、ぎゅうにゅ う	ごまあぶら、ごはん、 かたくりこ、マヨネー ズ、さとう、オレンジ ジュース、ビスケット	こねぎ、にんじん、わ かめ、えのきたけ、長 ねぎ、バナナ、みかん かん、かんてん	652 (630) 28. 8 (26. 3) 17. 3 (18. 8) 1. 5 (1. 2)
29	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 炒り豆腐 さつま芋と切り昆布の煮物 ミニゼリー	マカロニきなこ 牛乳	みそ、ぶたひきにく、 とうふ、たまご、きな こ、ぎゅうにゅう	強化米、ふ、さとう、こ んにやく、さとも、さ つまいも、ゼリー、マカ ロニスパゲッティ、ビ スケット	たまねぎ、だいこん、 しいたけ、にんじん、 長ねぎ、さやえんどう、 きざみこんぶ	512 (494) 18 (17) 10. 8 (13. 4) 1. 4 (1. 2)
30	火	ビスケット 牛乳	焼きそば 大根とベーコンのスープ 鶏肉のさっぱり煮 バナナ	りんごと さつまいもの ケーキ 牛乳	ぶたひきにく、ベー コン、とりもも、ぎゅ うにゅう、たまご	ちゅうかめん、さとう、 さつまいも、さらだあ ぶら、こむぎこ、ビス ケット	にんじん、キャベツ、ピー マン、だいこん、たまね ぎ、こまつな、長ねぎ、レ モン、バナナ、りんご	774 (727) 29. 8 (27) 18. 2 (19. 3) 3 (2. 4)
31	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト ヨーグルト	かぼちやの マフィン 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハ ム、たまご、ヨーグル ト、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、ド レッシング、はるさめ、 さとう、こむぎこ、パ ター、ビスケット	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ミニトマト、 かぼちや	680 (630) 20. 7 (19. 5) 21. 6 (22) 2. 2 (1. 9)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※また、午前中のおやつビスケットには卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

新メニューです楽しみにしてくださいね♪



木々も色づき始め、秋の深まりを感じる頃ですね。いよいよ実りの秋の到来です。暑さも和らぎ、子どもたちの食欲も増してくるこの時期、色々な旬の食材を食事に取り入れ家族で秋の味覚を味わいましょう。

暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できるというわけです。

天気のよい日には旬の食材でお弁当を作って、気持ちのよい秋の空気を吸いながら、子どもといっしょに公園にお出かけをしてみるのもすてきですね。

野菜が苦手、という子どもが多いですが、盛りつけのお手伝いをして野菜嫌いを克服しましょう。主菜のお皿に肉や魚、卵類を盛るとき、「仲よくしようね」と言って、トマトやキャベツ、にんじんなど、子どもが苦手とする野菜を、付け合わせにして添えましょう。また、豚汁やカレーライスなどに嫌いな野菜が入っていても、「お友達がいっぱい楽しいね」と声かけをして盛りつけると、子どもの苦手意識が変わっていきます。そんな会話を楽しみながらお手伝いをするのがポイントです。