



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)
					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)	
								食塩相当量(g)
1	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物 オレンジ	おからの ソフトクッキー 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、 ちくわ、おから、たまご、 ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、 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、オレンジ	563(538) 24(22.1) 10.3(12.9) 1.7(1.4)
2	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ 肉団子	ヨーグルト せんべい 牛乳	とりひきにく、たまご、 ミートボール、ヨーグル ト、ぎゅうにゅう	ごはん、せんべい、ビス ケット	にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、プロッ コリー	565(568) 21.6(21.3) 20.4(23.2) 1.6(1.5)
4	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	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、ロースハム、きなこ、 ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、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、 コーン、さやえんどう、 ひじき	508(490) 18.9(18.2) 13.3(15.4) 1.6(1.3)
5	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 豚肉のつけ焼き さつまいものバター炒め バナナ	ニラせんべい 牛乳	とうふ、あぶらあげ、ぶた にく、たまご、ぎゅうにゅ う	うどん、さとう、さつまい も、バター、おこのみやき こ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だい こん、にんじん、たま ねぎ、バナナ、にら	620(610) 22.7(21.6) 14.9(16.8) 4(3.3)
6	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 果汁(りんご)	ヨーグルト ケーキ 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたに く、たまご、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、ご ま、さらだあぶら、ホット ケーキミックス、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、りん ごジュース、レモン	506(486) 16.6(16.1) 12.3(14.7) 2.3(2)
7	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン かぶのスープ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ バナナ	かぼちやの マフィン 牛乳	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、バター、 ビスケット	かぶ、たまねぎ、にん じん、きゅうり、パナ ナ、かぼちや	586(599) 18.5(18.8) 18.4(20) 1.5(1.4)
8	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル キャベツのごまあえ オレンジ	セサミクッキー 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 あぶらあげ、たまご、 ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、 バター、ごま、ビスケット	たまねぎ、こまつな、 キャベツ、にんじん、 オレンジ	583(555) 22.2(20.9) 16.7(18.1) 1.4(1.1)
9	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	プリン せんべい 牛乳	たまご、みそ、とりひきに く、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨ ネーズ、プリン、せんべ い、ビスケット	しいたけ、にんじん、 はくさい、長ねぎ	515(494) 25.8(23.5) 20.1(20.9) 3.2(2.5)
11	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜としめじのソテー 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、 ピーマン、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、こまつな、しめ じ	620(579) 21.4(20.1) 21.6(22) 1.3(1.1)
12	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ キャベツスープ スペイン風オムレツ バナナ	ミルク寒天 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、たまご	マカロニ・スパゲッティ、パ ター、さとう、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめ じ、キャベツ、たまねぎ、にん じん、えのきたけ、ピーマン、 バナナ、パインアップルかん、 みかんかん、かんでん	507(515) 19.2(18.5) 14.6(16.4) 1.1(0.8)
13	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	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)
14	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	お好み焼 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、 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、こむぎこ、ピ スケット	さやいんげん、キャベ ツ、たまねぎ、にんじ ん、かぼちや、プロッコ リー、バナナ	675(669) 24(22.9) 24(24.2) 2.6(2.1)
15	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たらの煮つけ 三色ナムル オレンジ	ベルギー ワッフル 牛乳	みそ、とうふ、たら、ぎゅ うにゅう、たまご	ごはん、さとう、ごま、パ ター、こむぎこ、コーンす たーち、ビスケット	たまねぎ、こまつな、 にんじん、もやし、オレ ンジ	580(552) 27.5(25) 13.9(15.8) 2(1.6)
16	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ ひじきハンバーグ	果汁(りんご) せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、 ぶたひきにく、ぎゅうにゅ う	ごまあぶら、ごはん、しら たき、パンこ、せんべい、 ビスケット	こねぎ、にんじん、だ いこん、えのきたけ、 さやえんどう、たまね ぎ、ひじき、りんご ジュース	614(573) 26.7(24.2) 20.7(21.5) 2.4(2.1)
18	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 れんこんのつくね揚げ もやしのサラダ ミニゼリー	にんじんの蒸 しパン 牛乳	みそ、とうふ、とりひきに く、らんおう、あぶらあ げ、ぎゅうにゅう、たまご	強化米、さとう、かたくり こ、さらだあぶら、ごまあ ぶら、ゼリー、ホットケー キミックス、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 れんこん、干しいた け、もやし、きゅうり、 にんじん	661(610) 19.6(18.4) 24.9(24.8) 1.7(1.3)
19	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	お麩のラスク 牛乳	ロースハム、たまご、あ つあげ、ぎゅうにゅう	そうめん、かたくりこ、さら だあぶら、さとう、バター、 ふ、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	555(553) 18.8(18.3) 20.3(20.9) 1.7(1.3)

20	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ 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	ぎゅうにく、ロースハム、 たまご、鉄分入りヨーグ 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、ビスケット	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 ミニトマト、パインアップルか ん、みかんかん、かんてん	587 (568) 14.5 (14.7) 14.5 (16.5) 2 (1.7)
21	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ 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	ツナ昆布 おにぎり 牛乳	ベーコン、とりもも、ロー スハム、まぐろ、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、ご はん、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、しおこ んぶ	665 (662) 25.1 (23.8) 20.2 (21.4) 3.2 (2.7)
22	金	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 かじきまぐろのソテー ひじき煮	おからの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、ちく わ、たまご、おから、ぎゅ うにゅう	ごはん、さとう、バター、こ むぎこ、ビスケット	たまねぎ、こまつな、し いたけ、にんじん、ひ じき、オレンジ	576 (551) 24.4 (22.5) 16 (17.4) 1.5 (1.3)
23	土	ビスケット 牛乳	焼きそば 野菜スープ	バームクーヘン 牛乳	ぶたひきにく、ぎゅうにゅ う、たまご	ちゅうかめん、しらたき、 バター、こむぎこ、コー んすたーち、さとう、ビスケ ット	にんじん、キャベツ、 ピーマン、だいこん、 えのきたけ、さやえん どう	508 (488) 16.6 (16.2) 14.2 (15.9) 2.2 (1.7)
25	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ	フルーツ ヨーグルト 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、ロースハム、ヨーグル ト、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃがい も、マカロニ・スパゲッ ティ、マヨネーズ、ゼリー、 ビスケット	たまねぎ、だいこん、さやいん げん、にんじん、きゅうり、パ インアップルかん、みかんかん	526 (502) 16.5 (16.1) 14.9 (16.7) 1.4 (1)
26	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン 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	ぎゅうにゅう、ロースハ ム、とうふ、たまご	マカロニ・スパゲッティ、さ とう、バター、マヨネーズ、 ごま、しよぼん、ビスケ ット	ピーマン、たまねぎ、しいた け、だいこん、にんじん、トウ モロコシ、きゅうり、きりぼしだ いこん、バナナ	614 (601) 18.2 (17.8) 17.2 (18.6) 3.4 (2.7)
27	水	ビスケット 牛乳	さつまいもごはん 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	みそ、とうふ、ぶたにく、 ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、さつまいも、ご ま、ごまあぶら、さらだあ ぶら、さとう、こむぎこ、ビ スケット	長ねぎ、しめじ、にん じん、だいこん、ブロッ コリー、コーン、オー レンジ、かぼちゃ	578 (547) 16.8 (16.5) 19.8 (20.7) 0.8 (0.8)
28	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	くるみの クッキー 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、さとう、くるみ、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	654 (653) 17.9 (18.1) 25.9 (26.1) 1.4 (1.2)
29	金	ビスケット 牛乳	ご飯 ミニゼリー 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 油揚げの五目煮	ママレード ホットケーキ 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 あぶらあげ、いんげんま め、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、マヨネーズ、じゃがいも、さ とう、ゼリー、ホットケーキミックス、 ママレードジャム、さらだあぶら、 バター、ビスケット	たまねぎ、こまつな、ト マト、パセリ(葉)、に んじん、干しいたけ	603 (567) 25.3 (23.1) 20 (20.6) 1.6 (1.3)
30	土	ビスケット 牛乳	二色そばろ井 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、とりひきにく、み そ、とうふ、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、ごま、せ んべい、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 ブロッコリー	550 (524) 22.8 (21.1) 16.3 (18) 1.5 (1.3)

※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。

※午前おやつのはビスケットは、どうぶつビスケットやマンナです。

★星印は新メニューです。楽しみにしてくださいね♪



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かして、秋の味覚をたくさん味わいたいものですね。

秋のレシピ紹介

～れんこんのつくね揚げ～ 4人分

【材料】

れんこん200g 鶏ひき肉300g 干しいたけ1個
A(しょうが汁小2/1、砂糖大1、しょうゆ小1/2、酒大1、卵1/2)片栗粉 油
B(砂糖大2、みりん大2、しょうゆ大2、酒大2、片栗粉小2、水小4)

【作り方】

- ①れんこんは皮をむき、めん棒などでたく。干しいたけは水で戻してみじん切りにする
- ②鶏ひき肉と①、Aをよく混ぜ合わせる。
- ③食べやすい大きさに丸め、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④Bでたれを作りからめる。

※れんこんがシャキシャキするくらいのほうがおいしいです。オーブンでも焼けます。機種にもよりますが230度11分が目安です。子どもたちにも好評です！ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね。



《旬の食材》

新米、かぶ、さといも、じゃがいも、さんま、いわし、さけ、なし、(果物の)かき、にんじん、ぎんなん、まつたけ
※根菜類やきのこ類、なしやかきなどが旬を迎えます。新米や脂がのった魚も市場に出回ります。



《赤・黄・緑に分けて
バランスのよい食事を》

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう

- ◆赤色群・たんぱく質(体をつくる)⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群・糖質・脂質(エネルギー源になる)⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群・ミネラル・ビタミン(体の調子を整える)⇒野菜、果物、きのこ類など