

| 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 | 黄 | みどり | |
| | | | | | (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) | 食塩相当量(g) |
| 1 | 火 | ビスケット 牛乳 | 和風スパゲッティ 豆乳スープ スペイン風オムレツ バナナ | お好み焼 牛乳 | ベーコン、とうにゅう、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、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、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、バナナ | 712(681) 29.1(26.2) 26.4(25.7) 1.8(1.4) |
| 2 | 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 | にんじんの蒸しパン 牛乳 | ぎゅうにく、ぶたひきにく、鉄分入りヨーグルト、ぎゅうにゅう、たまご | ごはん、ごま、さとう、さらだあぶら、ホットケーキミックス、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 | 688(650) 21.3(20.1) 25(25) 2(1.7) |
| 3 | 木 | ビスケット 牛乳 | バターロールパン ジュリアンスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ | 黒ゴマのクッキー 牛乳 | ベーコン、とりもも、たまご、ぎゅうにゅう | ロールパン、じゃがいも、オリーブ油、ごま、バター、さとう、こむぎこ、ビスケット | ほうれんそう、たまねぎ、マッシュルーム、トマト缶、ピーマン、にんじん、バナナ | 696(684) 24.4(23.4) 27.3(27.1) 2.4(2.1) |
| 4 | 金 | ビスケット 牛乳 | ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー 切り干し大根の煮物 | みかん ヨーグルト ケーキ 牛乳 | みそ、とうふ、まぐろ、ちくわ、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう | ごはん、さとう、バター、こむぎこ、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、だいこん、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、みかん、レモン | 541(517) 25.1(23) 11.8(14.1) 1.3(1.1) |
| 5 | 土 | ビスケット 牛乳 | チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ | ヨーグルト せんべい 牛乳 | とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう | ごはん、パンこ、せんべい、ビスケット | にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、ひじき | 603(570) 27.2(24.4) 22.1(22.6) 1.8(1.5) |
| 7 | 月 | ビスケット 牛乳 | 強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 きゅうりのナムル | 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、きなこ、ぎゅうにゅう | 強化米、ごまあぶら、さとう、ごま、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、長ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、きゅうり、わかめ、もやし、コーン | 590(556) 22(20.7) 19.1(20.1) 2.1(1.7) |
| 8 | 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 | 豆乳のカップケーキ 牛乳 | とうふ、あぶらあげ、ぶたにく、たまご、とうにゅう、ぎゅうにゅう | うどん、さとう、さつまいも、バター、なたねあぶら、こむぎこ、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 | 747(711) 24.5(23) 20.1(21) 4.1(3.4) |
| 9 | 水 | ビスケット 牛乳 | しめじごはん けの汁 ブロッコリーの塩炒め みかん | セサミクッキー 牛乳 | あぶらあげ、とりもも、だいち、こうやどろ、みそ、たまご、ぎゅうにゅう | ごはん、さらだあぶら、ごま、バター、さとう、こむぎこ、ビスケット | しめじ、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、干しいたけ、長ねぎ、ブロッコリー、コーン、みかん | 607(566) 22.4(20.8) 17.2(18.5) 1.1(0.9) |
| 10 | 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 ポパイサラダ バナナ | フルーツ ヨーグルト 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、さらだあぶら、ビスケット | さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、コーン、バナナ、パイナップルかん、みかんかん | 617(621) 24.4(23.2) 25.9(25.8) 1.9(1.6) |
| 11 | 金 | ビスケット 牛乳 | 《お弁当の日》 | おたのしみおやつ 牛乳 | ぎゅうにゅう | おにぎり、ビスケット | | 101(165) 5(6.9) 5.7(9.3) 0.2(0.2) |
| 12 | 土 | ビスケット 牛乳 | 二色そぼろ丼 味噌汁 キャベツのごまあえ | プリン 牛乳 | たまご、とりひきにく、みそ、とうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう | さとう、ごはん、ごま、プリン、ビスケット | たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん | 545(521) 22.1(20.6) 17.3(18.6) 1.5(1.3) |
| 14 | 月 | | 《休園日》 | | | | | 0(0) 0(0) 0(0) 0(0) |
| 15 | 火 | ビスケット 牛乳 | 素麺 さつまいもと豚肉の甘辛炒め バナナ | ママレード ホットケーキ 牛乳 | ロースハム、たまご、ぶたロース、ぎゅうにゅう | そうめん、さつまいも、かたくりこ、さとう、ごま、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 | きゅうり、バナナ | 713(680) 24(22.5) 25.5(25.1) 2(1.5) |
| 16 | 水 | ビスケット 牛乳 | かしわごはん 飛鳥汁 にんじんとちくわのきんぴら ミニゼリー | かぼちゃの蒸しパン 牛乳 | とりひきにく、とりもも、とうにゅう、みそ、ちくわ、ぎゅうにゅう、らんおう | ごはん、さらだあぶら、ごまあぶら、ごま、ゼリー、さとう、こむぎこ、ビスケット | ごぼう、にんじん、もやし、はくさい、長ねぎ、こまつな、かぼちゃ | 655(605) 24.3(22.3) 23.2(23.3) 1.1(1) |
| 17 | 木 | ビスケット 牛乳 | バターロールパン ミネストローネ チーズ ゆで卵とポテトのサラダ バナナ | おからのマフィン 牛乳 | ベーコン、チーズ、たまご、おから、ぎゅうにゅう | ロールパン、じゃがいも、バター、さとう、こむぎこ、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 | 576(588) 17.9(18.3) 20.2(21.4) 1.8(1.6) |
| 18 | 金 | ビスケット 牛乳 | ご飯 味噌汁 さけのムニエル 油揚げの五目煮 りんご | ヨーグルト 牛乳 | みそ、とうふ、べにぎけ、あぶらあげ、いんげんまめ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう | ごはん、さとう、こむぎこ、バター、じゃがいも、ビスケット | たまねぎ、だいこん、にんじん、干しいたけ、りんご | 563(535) 23.7(21.8) 14.8(16.5) 1.8(1.4) |

| | | | | | | | | |
|----|---|-------------|---|-------------------------|---|---|--|--|
| 19 | 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 ミートボール | ヨーグルト せんべい 牛乳 | たまご、ちりめんじゃ こ、ミートボール、 ヨーグルト、ぎゅう にゅう | ごまあぶら、ごはん、し らたき、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 | 595(587) 24.6(23.9) 21.8(24.3) 2.3(2.2) |
| 21 | 月 | ビスケット 牛乳 | 強化米 ミニゼリー 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ | きなこクッ キー 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、バター、こむぎ こ、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 | 566(537) 18.9(18.2) 17.4(18.6) 1.6(1.3) |
| 22 | 火 | ビスケット 牛乳 | スパゲッティナポリタン 中華スープ 大根のサラダ バナナ | ニラせん べい 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、おこ のみやきこ、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、バナナ、にら | 492(504) 14.9(15.2) 15.5(17.2) 3.4(2.8) |
| 23 | 水 | ビスケット 牛乳 | カレーライス シルバーサラダ ミニトマト ヨーグルト | フルーツ 寒天ゼ リー 牛乳 | ぎゅうにく、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、 キャベツ、ミニトマト、パイン アップルかん、みかんかん、か んてん | 572(544) 15.8(15.5) 16.1(17.7) 1.8(1.5) |
| 24 | 木 | ビスケット 牛乳 | バターロールパン バナナ レタスのスープ チキンのマムレード煮 キャベツとツナの甘酢和え | かぼちゃ のマフィン 牛乳 | たまご、とりもも、ま ぐろ、ぎゅうにゅう | ロールパン、ごまあぶら、ご ま、マムレードジャム、さとう、 なたねあぶら、こむぎこ、バ ター、ビスケット | レタス、わかめ、キャベ ツ、にんじん、バナナ、 かぼちゃ | 671(666) 25(23.9) 25.4(25.4) 1.6(1.4) |
| 25 | 金 | ビスケット 牛乳 | ご飯 みかん 味噌汁 赤魚の煮つけ さといものごま煮 | 豆乳のカッ プケーキ 牛乳 | みそ、とうふ、あかうお、いん げんまめ、たまご、とうにゅう 、ぎゅうにゅう | ごはん、さとう、さとい も、ごま、なたねあぶ ら、こむぎこ、ビスケッ ト | たまねぎ、だいこん、 にんじん、みかん | 651(603) 23.9(21.9) 15.3(16.9) 2.1(1.8) |
| 26 | 土 | ビスケット 牛乳 | 野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ | バーム クーヘン 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、バター、こむぎこ、こーんす たーち、さとう、ビスケット | しいたけ、にんじん、は くさい、長ねぎ | 547(518) 24.5(22.6) 22.9(23) 3.1(2.3) |
| 28 | 月 | ビスケット 牛乳 | 強化米 ミニゼリー 味噌汁 豆腐の旨煮 れんこんともやしのあえもの | お麩のラ スク 牛乳 | みそ、とうふ、ぶたひ きにく、ぎゅうにゅう | 強化米、かたくりこ、さ とう、ごま、さらだあぶ ら、ゼリー、バター、 ふ、ビスケット | たまねぎ、だいこん、 長ねぎ、こまつな、に んじん、れんこん、もや し、きゅうり | 614(572) 22.5(20.9) 20.8(21.4) 2.1(1.7) |
| 29 | 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 | フレンチ トースト 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、 しょくぱん、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 | 751(707) 31.2(28.2) 17.2(18.5) 3.2(2.5) |
| 30 | 水 | ビスケット 牛乳 | しらす入り炊き込みご飯 キャベツスープ じゃがいものカレー炒め 果汁(りんご) | ココアちん すこう 牛乳 | ちりめんじゃこ、ペー コン、ぎゅうにゅう | ごはん、じゃがいも、な たねあぶら、こむぎこ、 さとう、ビスケット | こまつな、にんじん、ひじき、 キャベツ、たまねぎ、えのきた け、ピーマン、赤ピーマン、黄 ピーマン、りんごジュース | 482(470) 11.9(12.2) 11(13.7) 1.1(0.9) |
| 31 | 木 | ビスケット 牛乳 | バターロールパン クリームシチュー ブロッコリーの胡麻和え バナナ | ミルク寒天 牛乳 | ぎゅうにゅう、とりひ きにく | ロールパン、バター、こ むぎこ、じゃがいも、さ とう、ごま、ビスケット | さやいんげん、にんじ ん、たまねぎ、ブロッ コリー、バナナ、パイン アップルかん、みかん | 511(538) 16.5(17.1) 15.6(18) 1.3(1.1) |

※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。三食をきちんと食べてバランスよく栄養をとりましょう。スポーツの秋です。たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたっぷり味わいたいものですね。

【目にいい食べものをとろう】

2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つには、きちんと栄養をとることが大切です。

- ビタミンA・目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。
- ビタミンB群・ビタミンB1やB12は、目の神経の働きを促して、視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。(豚肉・卵・ごま・豆類など)
- ビタミンC・目の充血や疲れ目を防ぎます。(緑黄色野菜・果物・芋類)
- DHA・目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。



～れんこんのきんぴら～
【材料】れんこん120g にんじん50g ごま油6g 砂糖6g いりごま6g しょうゆ18g みりん12g
【作り方】①れんこんは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
②ごま油を熱した鍋で①を炒め、砂糖、しょうゆとみりんを加え、汁気がなくなるまで炒め煮にする。ごまをふり入れる。
☆食物繊維やビタミンCが多く含まれるれんこん、秋の食卓に登場させてみてはいかがでしょうか？

『旬の食材～ごま～』
ごま和えなどに用いられるほか、ごま油やドレッシングの原料にもなり、豊かな香りや風味が特徴です。国内では9月から10月にかけて収穫されます。抗酸化作用のあるセサミンをはじめ、様々な栄養が含まれ、すって食べると体内に栄養がより吸収されやすくなります。