

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水	ブレッチェン キャベツメンチ そえトマト はくさいとリンゴのサラダ ポトフふうスープ	かぼちゃのモンブランふうケーキ くだもの ぎゅうにゅう	ぶたひき肉・普通牛乳 ウインナーソー セージ・鶏卵	フランスパン・パン粉・薄力粉 ・調合油・三温糖・じゃがいも ・砂糖・有塩バター・粉糖	キャベツ・水・トマト・はくさい ・きゅうり・りんご・にんじん・たまねぎ ・ブロッコリー・ゆでくりかぼ ちャ・なし
2	木	ごはん さばのしおやき れんこんともやしのあえもの みそしる(だいこん・みずな)	チーズラスク くだもの ぎゅうにゅう	さば・淡色辛みそ・パ ルメザンチーズ・普通 牛乳	精白米・三温糖・調合油・ご ま・食パン・有塩マーガリン	れんこん・にんじん・りよくとうも やし・きゅうり・だいこん・みず な・なし
3	金	ゆかりごはん とりのからあげ ブロッコリーのおかかあえ かたぬきにんじん みそしる(なす・たまねぎ)	かたぬきクッキー くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも(皮なし)・削り 節・鶏卵・普通牛乳・ 淡色辛みそ	精白米・片栗粉・調合油・有 塩バター・砂糖・薄力粉	しその葉・ブロッコリー・にんじ ん・りんご・なす・たまねぎ
4	土	けんちんうどん もやしのわかめ和え くだもの ぎゅうにゅう	クロワッサン くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・普通牛乳	うどん・調合油・クロワッサ ン	にんじん・ごぼう・長ねぎ・ぶなし めじ・はくさい・こまつな・りよ くとうもやし・きゅうり・乾わかめ ・かき・洋なし
6	月	⑥おつきみハヤシライス フレンチサラダ ⑦ハヤシライス	⑥うさぎまんじゅう くだもの ぎゅうにゅう ⑦さつまいもち	ぶたかた・まぐろ水煮 缶詰・普通牛乳・ロー スハム	はいが米・調合油・蒸しさつ まいも・三温糖・薄力粉・砂 糖・蒸しさつまいも・有塩バ ター・さつまいも・蒸しじゃ がいも・片栗粉	にんじん・たまねぎ・さやいんげ ん・マッシュルーム・水・きゅう り・キャベツ・りんご
7	火	ごはん さんまのかばやき ほうれんそうのおひたし みそしる(ふ・もやし)	コーンチヂミ くだもの ぎゅうにゅう	さんま・削り節・淡色 辛みそ・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・三 温糖・釜焼きふ・薄力粉・ご ま油	しょうが・ほうれんそう・にんじ ん・キャベツ・りよくとうもやし ・コーン缶詰粒・にんじん・たま ねぎ・水・りんご
8	水	ちゃんぽんラーメン ささみサラダ	ぶどうゼリー クラッカー ぎゅうにゅう	ぶたかたローズ・鶏む ね(皮なし)・生クリー ム・普通牛乳	中華めん・ごま油・調合油・ 三温糖・砂糖・スナックク ラッカー	長ねぎ・はくさい・りよくとうも やし・たまねぎ・にんじん・チンゲ ンサイ・キャベツ・きゅうり・え のきたけ・ぶどうジュース・水・寒 天
9	木	しょくパン とりマヨ コーンフレークサラダ はるさめスープ	うめしおこんぶおにぎり くだもの チーズ	鶏むね(皮なし)・削り 節・普通牛乳・プロセ スチーズ	食パン・ごま油・片栗粉・調 合油・三温糖・コーンフレ ーク・緑豆はるさめ・精白米	トマトケチャップ・ゆでキャベツ ・きゅうり・にんじん・りよくとう もやし・たまねぎ・梅干し・塩昆 布・焼きのり・なし
10	金	ごはん さけのちゃんちゃんやき かぼちゃのてんぷら すましじる(えのき・ほうれんそう)	てりマヨトースト くだもの ぎゅうにゅう	さけ・甘みそ・鶏もも (皮なし)・普通牛乳	精白米・なたね油・三温糖・ 薄力粉・調合油・食パン	しょうが・ぶなしめじ・たまねぎ ・青ピーマン・くりかぼちャ・ほう れんそう・えのきたけ・長ねぎ・ 焼きのり・りんご
11	土	ブルコギどん ブロッコリーとたまねぎのスープ くだもの ぎゅうにゅう	クロワッサン くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・普通牛乳	ごま油・三温糖・片栗粉・精 白米・クロワッサン	りよくとうもやし・にんじん・ら ・ブロッコリー・たまねぎ・りん ご・かき
14	火	ほうれんそうとベーコンのわふうパスタ こんさいサラダ はくさいとワカメのスープ	おかかチーズおにぎり くだもの ぎゅうにゅう	ベーコン・かつお節・ プロセスチーズ・普通 牛乳	マカロニ・スパゲティ・オ リーブ油・有塩バター・ご ま・マヨネーズ・精白米・い りごま	ゆでほうれんそう・たまねぎ・炒め ぶなしめじ・焼きのり・れんこん ・ごぼう・にんじん・はくさい・塩 蔵わかめ・こねぎ・なし
15	水	ごはん すきやきふうあまからいため さつまいものオイルやき みそしる(キャベツ・にんじん)	⑮メロンパン くだもの ぎゅうにゅう ⑲カボチャクッキー	ぶたかた・生揚げ・淡 色辛みそ・普通牛乳・ 鶏卵	精白米・ごま油・三温糖・さ つまいも・調合油・メロンパ ン・有塩バター・砂糖・薄力 粉	長ねぎ・水・きゃべつ・にんじん ・洋なし・くりかぼちャ
20	月	ビビンバどん さつまいもとだいずのかりかりあげ 二郎とコーンのちゅうかスープ	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	ぶたもも・大豆水煮缶 詰・釜揚げしらす・ブ レーンヨーグルト	はいが米・三温糖・調合油・ ごま・ごま油・さつまいも・ 片栗粉・コーンスターチ・い りごま・しょうゆせんべい	ほうれんそう・りよくとうもやし ・いら・コーン缶詰粒・コーン缶詰 クリーム・みかん缶詰・白桃缶・りん ご
31	金	たかなめし かじきのこうみやき ちくわサラダ みそしる(さといも・ネギ)	いきなりだんごふうむしパン くだもの ぎゅうにゅう	削り節・めかじき・焼 き竹輪・淡色辛みそ・ こしあん・豆乳・普通 牛乳	はいが米・調合油・三温糖・ いりごま・ごま油・蒸しじゃ がいも・薄力粉・さといも・ さつまいも・砂糖	たかな漬・長ねぎ・しょうが・ゆ でにんじん・コーン缶詰粒・りんご

- ☆ 献立が変更になる事があります
- ☆ 果物は季節の物が出ます(10月 柿 みかん りんご キウイ等)
- ☆ 午前補食 牛乳
- ☆ 午後補食 おせんべい又はルヴァンと麦茶
- ★ 1日は「お誕生日会」です。
お昼は手作りキャベツメンチ! おやつにモンブラン風ケーキがです
- ★ 6日は十五夜です。お昼はさつまいを月にみだてたお月見ハヤシライス、おやつはうさぎまんじゅうです 🐰
- ★ 31日「ご当地料理の日」です! 今月は「熊本県」です!



乳児食	
エネルギー	446kcal
たんぱく質	17.6g
脂肪	16.5g
食塩相当量	1.4g



栄養士から
ちょっとこぼし

最近の子ども達の傾向として、フルーツが苦手なお子さんが多いように思います。何年か前まではおやつは苦手な物でもフルーツは食べたい! という子が多かったようなのですが、近年は変わってきているようです。大きな原因としては、食体験がまだ少ない子どもにとって、フルーツの酸味や苦み、匂いや食感が本能的に危険なものに感じられるんだそうです。なので、食体験を重ねていく事で少しずつ食べられるようになっていきます。園でも子ども達にフルーツを食べてもらえるよう、おやつ時の生のフルーツにこだわらず、サラダに加えてみたり、手作りおやつに混ぜ込んでみたりなど、食べなくなるような工夫をしていければと思います!

幼児食	
エネルギー	546kcal
たんぱく質	20.8g
脂肪	19.0g
食塩相当量	1.8g