

曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			エネルギーたんぱく質 kcal/g	延長補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
月	28	胚芽パン 秋のシチュー サラダ 果物	わかめおにぎり	胚芽パン、油 さつまいも、薄力粉 砂糖、米	鶏肉、牛乳 炊き込みわかめ、のり	玉葱、人参、しめじ パセリ、キャベツ、胡瓜 果物	530 kcal 15.1 g	さつま芋の甘辛煮 すまし汁
火	15	肉味噌スパゲティー ポテトのチーズ焼き スープ(大根・人参) 果物	牛乳 みかんケーキ	スパゲティー、油 砂糖、片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ 薄力粉	豚挽肉、味噌 とろけるチーズ 牛乳、卵	玉葱、人参、もやし 大根、果物 100%オレンジジュース みかん缶	598 kcal 17.9 g	ひじきおにぎり みそ汁
	29	スパゲティーミートソース ポテトのチーズ焼き スープ(大根・人参) 果物		スパゲティー、油 じゃがいも、マヨネーズ 薄力粉、砂糖	豚挽肉 とろけるチーズ 牛乳、卵	にんにく、生姜、玉葱 人参、ホールトマト缶 トマトピューレ、大根、果物 100%オレンジジュース みかん缶	590 kcal 17.1 g	
水	16	ごはん 魚のマリネ ブロッコリー みそ汁(白菜・水菜) 果物	チャーハン	米、薄力粉 油、砂糖	魚(生鮭)、味噌 鶏挽肉	玉葱、人参、胡瓜 ブロッコリー、白菜 水菜、果物	501 kcal 17.6 g	野菜うどん
	30	ごはん 魚のフライ ごま和え みそ汁(白菜・水菜) 果物	納豆チャーハン	米、薄力粉、パン粉 油、砂糖、白ごま	魚(生鮭)、卵 味噌、鶏挽肉 挽き割り納豆 削り節	ほうれん草、もやし 人参、白菜、水菜 果物、長葱	503 kcal 19.8 g	
木	17	ゆかりごはん 三色卵焼き 大根の煮付け みそ汁(豆腐・長葱) 果物	牛乳 パンキンクッキー	米、油、砂糖 片栗粉、薄力粉 ショートニング	卵、豆腐 味噌、牛乳	玉葱、人参 グリーンピース 大根、長葱、果物 かぼちゃ	572 kcal 17.3 g	ねぎ飯 みそ汁
	31	ビビンバ 大根の煮付け スープ(わかめ・長葱) 果物		米、油、砂糖、ごま油 白ごま、薄力粉 ショートニング	豚肉、味噌 卵、わかめ、牛乳	生姜、にんにく、もやし 小松菜、人参、大根 長葱、果物、かぼちゃ	594 kcal 17.9 g	
金	4 18	ポークカレー 甘酢和え スープ(えのき茸・チンゲン菜) 果物	手作りりんごジャムサンド	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 食パン	豚肉、削り節	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱 ホールトマト缶、キャベツ もやし、えのきたけ チンゲン菜、果物、りんご レモン	556 kcal 12.9 g	芋もち みそ汁
土	5 19	けんちんうどん マセドアンサラダ 果物	牛乳 フレークバー	乾麺、油 じゃがいも、砂糖 バター、マシュマロ コーンフレーク	豚肉、高野豆腐 油揚げ、牛乳	ごぼう、大根 小松菜、長葱、胡瓜 人参、果物	511 kcal 16.4 g	牛乳 菓子
月	7 21	チーズサンド 野菜サンド(ブロッコリー) 押し麦のスープ サラダ 果物	牛乳 茶飯おにぎり	食パン、マーガリン 黒糖食パン、マヨネーズ 油、押し麦、砂糖、米	スライスチーズ 鶏肉、牛乳、のり	ブロッコリー、長葱 人参、キャベツ、かぶ かぶの葉、胡瓜、果物	544 kcal 17.8 g	すいとん
火	8	ごはん すき焼き風煮 粉吹芋 みそ汁(なす・えのき茸) 果物	タンメン	米、油、砂糖 じゃがいも 生中華麺、ごま油	豚肉、豆腐 味噌、鶏肉	玉葱、人参、糸こんにゃく パセリ、なす、えのきたけ 果物、キャベツ、もやし	508 kcal 17.2 g	梅おにぎり みそ汁
水	9 23	さんまちらし お浸し すまし汁(大根・人参) 果物	牛乳 ココアケーキ	米、砂糖 薄力粉、油	さんま、卵 刻みのり、牛乳	さやいんげん、小松菜 白菜、大根、人参 果物	546 kcal 15.7 g	ケチャップライス スープ
木	10 24	ごはん 肉団子の真珠蒸し 和風サラダ みそ汁(里芋・長葱)・果物	たこ焼き風おにぎり	米、片栗粉、もち米 油、砂糖 さといも、ごま油	豚挽肉、味噌 削り節、あおのり	生姜、にんにく 玉葱、キャベツ、もやし 人参、長葱、果物 万能葱	513 kcal 13.6 g	ジャム入り カップケーキ スープ
金	11 25	ごはん 魚のもみじ焼き ひじきサラダ みそ汁(玉葱・ほうれん草) 果物	牛乳 きな粉クリームパン	米、薄力粉 油、マヨネーズ 砂糖 テーブルロール	魚(メルーサー/ホキ) ひじき、味噌 牛乳、きな粉 豆乳(成分無調整)	人参、大根、キャベツ 玉葱、ほうれん草 果物	552 kcal 19.2 g	バスタインディアン スープ
土	12 26	肉入り丼 さつま芋の甘煮 みそ汁(白菜・麩)	牛乳 果物 菓子	米、油、砂糖 春雨(国産)、片栗粉 さつまいも、麩	鶏肉、味噌、牛乳	にんにく、生姜 玉葱、人参、白菜 果物	556 kcal 15.2 g	牛乳 菓子

- ★行事その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★乳児は午前のおやつとして牛乳と菓子がつきます。
- ★10月提供予定の果物～柿・みかん・巨峰・梨・りんご(入荷状況により変わります)
- ★毎食(昼・おやつ・延長補食)、麦茶がつきます。



収穫の秋・食欲の秋・運動の秋・行楽の秋！  
新米でおいしいおにぎり作り♪



子ども達に毎年好評の”おにぎり作り”。おやつ時においしい新米のごはんを、ラップで包んで自分で握り、のりをつけて食べます。自分たちで握ったおにぎりはひと味違うようで、楽しんで食べている姿を見かけます。今月は「わかめおにぎり」「茶飯おにぎり」「たこ焼き風おにぎり」が献立に入っています。

ご家庭でもお子さんと一緒におにぎり作りを楽しんでみませんか。



	乳 児		幼 児		延長補食(幼児)	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
給与目標	462 kcal	15.0g	549kcal	17.8g	89kcal	2.2g
今月の平均	495kcal	15.9g	545kcal	16.6g	95kcal	2.2g