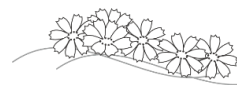
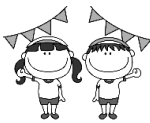


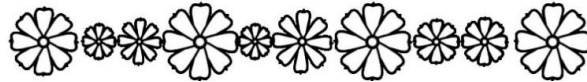
令和3年10月



予定献立表



日付	献立	材料名			午前おやつ(未満児)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
1 (金)	ごはん しろみさかなのしおやき じゃがいものそぼろあんかけ みそしる	魚 鶏ひき肉 牛乳	グリーンピース わかめ たまねぎ ねぎ	米 じゃがいも	オレンジ
					コーンフレーク
2 (土)	ぶたどん バナナ	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン バナナ	米	ヨーグルト
					-
4 (月)	きつねごはん とりにくのなんばんづけ ほうれんそうのじゃこあえ	鶏肉 油揚げ 牛乳	しょうが ほうれんそう	米 ごま	りんご
					ビスケット
5 (火)	ごはん ぎゅうにくの ふるふきだいこんのにつけ ごまドレッシングサラダ みそしる	牛肉 油揚げ 牛乳	しょうが 大根 にんじん ピーマン キャベツ きゅうり セロリ わかめ ねぎ	米 ごま	ポーロ
					ゼリー
6 (水)	ごはん ぶたにくのねぎみそいため はるさめサラダ	豚肉 牛乳	長ネギ にんじん きゅうり キャベツ 寒天 もも缶 みかん缶 バイン缶	米 春雨 マヨネーズ	チーズ
					☆フルーツポンチ
7 (木)	ごはん さかなのコーンあげ あげともやしのごます たまねぎスープ	魚 油揚げ 牛乳	コーン もやし ピーマン たまねぎ にんじん	米 薄力粉 ごま	せんべい2
					プリン
8 (金)	ごはん オムレツ シャキシャキサラダ	卵 合ミンチ きな粉 牛乳	たまねぎ ピーマン れんこん ごぼう コーン かぼちゃ	米	にぼし
					☆かぼちゃのきな粉和え
9 (土)	やきうどん オレンジ	豚肉 かつお節 牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ オレンジ	うどん	コーンフレーク
					-
11 (月)	シーチキンごはん ちゅうかふういために チンゲンサイとごぼうの みそあえ	ツナ 豚肉 高野豆腐 牛乳	キャベツ にんじん もやし いんげん チンゲン菜 ごぼう	米 春雨 ごま	ゼリー
					芋けんぴ
12 (火)	ごはん さかなフライ スパゲティサラダ みそしる	魚 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	米 薄力粉 パン粉 スパゲティ マヨネーズ 麩	せんべい2
					フルーチェ
13 (水)	体育会 	牛乳	柿		せんべい3
					柿
14 (木)	ごはん こうやのたまごとし さんしょくなます	高野豆腐 鶏肉 卵 牛乳	たまねぎ にんじん グリーンピース 大根 きゅうり わかめ	米 ごま	にぼし
					ウエハース



日付	献立	材料名			午前おやつ(未満児)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
15 (金)	ごはん とりにくのノルウェーやき ちゅうかふうサラダ こまつなスープ	鶏肉 牛乳	きゅうり にんじん キャベツ もやし 小松菜 たまねぎ オレンジジュース(100%) みかん缶 寒天	米 春雨	クッキー
					☆みかんゼリー
16 (土)	やきとりどん トマト	鶏肉 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ トマト	米	ビスコ
					-
18 (月)	グリーンピースごはん あつあげとこいものにつけ すみそあえ	鶏肉 厚揚げ ツナ 牛乳	グリーンピース 昆布 にんじん いんげん チンゲン菜 キャベツ パイン缶 みかん缶	米 さとのも こんにゃく	ビスケット
					フルーツ缶
19 (火)	ちゅうかしのそば ひじきのサラダ バナナ	豚肉 牛乳	ほうれん草 白菜 もやし にんじん ひじき きゅうり トマト バナナ	中華麺	せんべい2
					☆おにぎり
20 (水)	ごはん さわらのてりやき カレーふうみ はくさいかつおあえ えのきのスープ	魚 かつお節 牛乳 粉チーズ	白菜 キャベツ にんじん えのき ねぎ	米 さつまいも	ヨーグルト
					☆さつまいものチーズ焼き
21 (木)	ごはん ぎゅうにくのあまからに キャベツとしめじの バターソテー すましじる	牛肉 牛乳	たまねぎ しょうが キャベツ しめじ にんじん わかめ ねぎ	米 バター 麩	ウエハース
					りんご
22 (金)	ごはん とんかつ フルーツサラダ	豚肉 牛乳	キャベツ きゅうり パイン缶 みかん缶	米 薄力粉 パン粉	ぶどう
					せんべい3
23 (土)	イタリアンスパゲティ オレンジ	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン オレンジ	スパゲティ	ポーロ
					-
25 (月)	もみじごはん ぶたにくのりんごソースに ひじきとツナのいためもの	豚肉 ツナ 牛乳	にんじん りんご たまねぎ しょうが ひじき いんげん	米 ごま	バナナ
					スナックパン
26 (火)	だいこんとりそばろ あんかけどん しらあえ みそしる	鶏ミンチ 豆腐 牛乳	大根 にんじん ねぎ しょうが ほうれん草 もやし	米 こんにゃく	にぼし
					プリン



日付	献立	材料名			午前おやつ(未満児)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
27 (水)	ごはん ツナととうふのつくねやき じゃがいもソテー	ツナ 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん 乾しいたけ しょうが キャベツ ビーマン	米 パン粉 じゃがいも	チーズ コーンフレーク
28 (木)	ごはん さばのみそに はるさめのすのもの みそしる	さば 油揚げ 牛乳	長ネギ きゅうり にんじん えのき ねぎ	米 春雨	せんべい2 ビスコ
29 (金)	おぼけカレー フレンチサラダ 	豚ミンチ 大豆 牛乳	にんじん たまねぎ ビーマン コーン グリーンピース キャベツ きゅうり かぼちゃ	米 薄力粉	オレンジ ☆かぼちゃプリン (ハロウィンver.)
30 (土)	きつねうどん トマト	油揚げ 牛乳	わかめ にんじん ねぎ トマト	うどん	ビスケット -


- ・ ☆は手作りおやつです。 ・ おやつに毎回牛乳が付きます。
- ・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

平均エネルギー量	453kcal
平均タンパク質量	16.5g

栄養価は1,2歳児のものを記載しています。



朝夕の涼しさや、虫の音が秋の訪れを感じさせます。秋はさわやかな実りの季節です。新米をはじめ、栗・きのこ・さんまなど、美味しいものが豊富に出てくる季節でもあります。子どもたちの食欲もぐんと増します。来るべき冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪を溜め込もうとします。秋にとれる魚には脂がたっぷりのってて体を温め、いも類は体のエネルギー源となります。果物や木の実も豊富です。ご家庭でも旬の食材に触れてみてはいかがでしょうか。

10月10日は目の愛護デー 

目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

ビタミンA：目の乾燥を防ぎ、働きを良くする。(緑黄色野菜・レバー・卵・バター)

ビタミンB1：目の神経の働きを正常にする。(レバー・豚肉・ウナギ・麦)

ビタミンC：目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・さつまいも)

10月「食」のカレンダー

2日/豆腐の日


「10と2」の語呂合わせから。

4日/イワシの日

栄養満点のイワシ。いろんな食べ方でいただきます。

16日/世界食糧デー

世界には、食べ物がなくて困っている人がたくさんいます。食糧不足について、一度考えてみましょう。

さつまいものチーズ焼き 

- 【材料】 1名分
- ・ さつまいも 中1/3~1/4
 - ・ 油 適量
 - ・ 粉チーズ 適量
 - ・ 塩 少々

①さつまいもは食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまで茹でる。

②フライパンに油をひき、さつまいもを並べ、粉チーズと塩をかけて焼く。

20日のおやつに
でるよ！

