



れいわ8ねん10がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 あきのみかくをたのしもう 》



以→3才以上児、未→3才未満児

ひ に ち	よ う び	3才未満児 午前 おやつ	ち ゅ う し ょ く	ご ご お や つ	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
					ねつとちからに なるもの	ちやにくやほね になるもの	からだのちょうし をととのえるもの				
1	木	ぎゅうにゅう	ごはん コーンフレークチキン しょうゆフレンチサラダ みそしる	フライドポテト	米 ノイック マヨネーズ 玄米フレーク パン粉 油 砂糖 じゃが芋	鶏肉 チーズ 味噌 牛乳	キャベツ 人参 法蓮草 蕪	未 465 以 483	20.0 20.7	16.1 15.2	1.4 1.5
2	金		ごはん てづくりさつまあげ ごますあえ みそしる	クリームサンドビスケット ゴマえびせん	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 さつま芋	たら 鶏卵 味噌 牛乳	玉葱 コーン 人参 生姜 法蓮草	未 504 以 538	17.7 18.0	15.7 15.2	1.8 2.1
5	月		やきにくどん はるさめサラダ みそしる	このはせんべい 以：ミレービスケット 未：クラッカー	米 ごま 砂糖 油 春雨 ごま油	豚肉 牛肉 油揚げ 味噌 牛乳	玉葱 人参 ビーマン 大根 生姜 キャベツ 胡瓜 大根	未 510 以 530	16.2 19.1	18.8 18.5	1.3 1.4
6	火		ごはん なまあげととりにくのみそに こふきいも すましじる	きなこクッキー こざかなぼんせん	米 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉	生揚げ 鶏肉 味噌 青のり 牛乳 きな粉	牛蒡 人参 椎茸 水菜 玉葱	未 510 以 526	19.7 19.7	18.0 17.0	1.4 1.6
7	水		ごはん さけのこうみやき きりぼしだいこんのごまあえ みそしる	オレンジ すいそくかんビスケット	米 砂糖 ごま ノイック マヨネーズ 里芋	鮭 ハム 味噌 牛乳	生姜 切り干し大根 法蓮草 葉葱 オレンジ	未 454 以 462	19.9 20.9	14.2 12.6	1.5 1.7
8	木		ポークカレーライス コーンサラダ	ピザトースト	米 油 じゃが芋 ノイック マヨネーズ 砂糖 パン パター	豚肉 牛乳 ベーコン チーズ	人参 玉葱 グリンピース キャベツ 胡瓜 コーン ビーマン	未 569 以 598	19.0 18.9	22.5 22.5	2.1 2.3
9	金		ごはん れんこんつくねあげ あおなのいそべあえ みそしる	えいじビスケット えびまるせん	米 片栗粉 油	鶏肉 のり 味噌 牛乳	蓮根 玉葱 法蓮草 人参 南瓜 しめじ	未 497 以 513	18.0 17.7	18.5 17.7	1.4 1.5
13	火		ごはん ジャコあえ みそしる とうふとぶたひきにくのオープンやき	おふラスク 以：つぶせんべい 未：ソフトせんべい	米 砂糖 片栗粉 ごま 麩 パター	豆腐 豚肉 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	生姜 葉葱 小松菜 人参 大根 舞茸	未 458 以 462	19.7 19.6	16.7 15.6	1.4 1.6
14	水		ごはん にざかな いろいろナムル みそしる	ふかしいも サラダせんべい	米 砂糖 ごま油 さつま芋	めかじき のり 味噌 牛乳	人参 もやし 小松菜 玉葱 しめじ	未 455 以 477	17.6 20.0	12.4 11.5	1.3 1.4
15	木		きのこいりミートスパゲティー チーズサラダ とうがんスープ	そぼろおにぎり	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 米	豚肉 チーズ 鶏卵 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 しめじ えのき茸 トマト キャベツ 胡瓜 冬瓜 水菜 生姜	未 491 以 519	20.3 21.0	17.0 16.2	2.3 2.7
16	金		ごはん さけとさつまいものあげびたし おひたし みそしる	ラスク のりあげおかき	米 小麦粉 油 さつま芋 砂糖	鮭 味噌 牛乳	ビーマン 法蓮草 人参 青梗菜	未 456 以 478	19.7 20.1	13.0 11.5	1.3 1.5

ひ に ち	よ う び	3才未満児	ちゅうしょく	ごごおやつ	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
		午前 おやつ			ねつとちからに なるもの	ちやにくやほね になるもの	からだのちょうし をととのえるもの					
19	月	 ぎゅうにゅう	ひじきのドライカレー もやしのあえもの	 オレンジ ゴフレット	米 油 砂糖 ごま油	豚肉 ひじき ベーコン 牛乳	人参 玉葱 ピーマン 大蒜 生姜 もやし 胡瓜 オレンジ	未	454	16.6	16.8	1.4
								以	455	16.0	15.3	1.5
20	火		ごはん なまあげのみそチーズやき ツナとやさいのごまあえ かぶのスープ	 マカロニきなこ うすやきせんべい	米 油 砂糖 ごま マカロニ	生揚げ 味噌 チーズ ツナ 牛乳 きな粉	玉葱 しめじ 法蓮草 人参 キャベツ 無	未	483	18.3	16.5	1.8
								以	494	18.1	15.3	2.0
21	水		ごはん さけのしおやき れんこんのきんぴら さわにわん	 やきそば	米 油 砂糖 ごま 中華麺	鮭 鶏肉 牛乳 豚肉 青のり	蓮根 人参 大根 えのき茸 水菜 キャベツ	未	463	20.7	13.9	1.9
								以	493	24.4	13.0	2.2
22	木		ごはん にこみハンバーグ あおなソテー パスタスープ	 パンケーキ	米 パン粉 油 砂糖 マカロニ ホットケーキ イチゴジャム	豚肉 牛肉 牛乳	玉葱 法蓮草 人参 パセリ	未	518	18.3	16.4	1.9
								以	539	18.1	15.3	2.1
23	金		ごはん とりのねぎたつたあげ だいこんのあまずあえ みそしる	 おからクッキー こざかなせんべい	米 砂糖 米粉 片栗粉 油 じゃが芋	鶏肉 鶏卵 味噌 牛乳	葱 大根 胡瓜 人参 しめじ	未	474	17.7	15.5	1.3
								以	491	18.4	14.2	1.4
26	月		ちゅうかどん もやしのすのもの はるさめスープ	 バナナ ソフトせんべい	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	豚肉 ハム 牛乳	筍 人参 玉葱 白菜 グリーンピース 椎茸 もやし 胡瓜 葱 えのき茸 バナナ	未	463	17.6	14.6	2.0
								以	478	17.4	13.1	2.3
27	火		ごはん とさに きゅうりとツナのあえもの みそしる	 さつまいもと とうにゅうのケーキ	米 油 砂糖 ホットケーキ さつま芋	鶏肉 若布 生揚げ 鰹節 ツナ 味噌 牛乳 豆乳	牛蒡 人参 胡瓜 レモン 小松菜 舞茸	未	507	19.9	16.1	1.3
								以	525	20.0	14.8	1.4
28	水		ごはん さかなのコーンクリームやき や さいいため すましじる	 ひこうきビスケット ねじりあげ	米 小麦粉 油 ごま油	からすがれい 牛乳	コーン 玉葱 キャベツ 蕓 人参 しめじ 無	未	444	17.4	12.2	1.6
								以	467	20.0	10.5	1.8
29	木		しょくパン キャロットサラダ マカロニシチュー	 フルーツゼリーよせ あまからせんべい	パン 油 マカロニ 米粉 バター	鶏肉 ツナ 牛乳 チーズ	人参 キャベツ 胡瓜 玉葱 法蓮草 桃 みかん	未	456	20.7	18.7	2.2
								以	480	22.0	18.4	2.6
30	金		ごはん とうふのあげだんご ごまあえ みそしる	 ごまビスケット やさいせんべい	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 さつま芋	豆腐 鶏肉 鶏卵 味噌 牛乳	葱 人参 法蓮草 葉葱	未	516	16.0	18.9	1.2
								以	536	15.4	18.2	1.3

※ 献立の一部を変更することがありますので、ご了承ください。

※ **太字のおやつ**は、手作りおやつとなります。

※ 土曜日の午前おやつは 3歳未満児のみ野菜ジュースの提供となります。

※ 保育園の給食で使用している食材は、ご家庭で食べていることが前提で使用しています。
食べたことのない食材がありましたら、複数回摂取してくださるようお願いします。

※ 旬の野菜は『**里芋**・蓮根・さつま芋』です。

※ 今月使用する地元食材は「米、里芋、じゃが芋、蓮根、冬瓜、生姜」です。

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
3歳未満児	目標値	480	18.9	14.0	1.5
	平均値	483	18.6	16.3	1.6
3歳以上児	目標値	505	20.0	14.8	1.5
	平均値	502	19.3	15.3	1.8