

献立予定表



曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
日						1		2	サツマイモ堀り	3	
屋 食						おしりシュガーパン		いなりずし		台湾ラーメン	
						チキンマカロニグラタン		いかの唐揚げ		竹輪餃子	
						カルボナーラサラダ		青菜の納豆和え		やみつぎきゃべつ	
						オニオンスープ		吉野汁、くだもの		ひまわりさんのかぼちゃプリン	
材 料	熱と力になる					粉、マカロニ、油		米、油、片栗粉		めん	
	血・肉・骨になる					鶏肉、卵、牛乳、チーズ		油揚げ、納豆、いか		ひき肉、ちくわ、卵、牛乳、クリーム	
	体の調子を整える					レタス、トマト、きゅうり、玉ねぎ		青菜、ごぼう、玉ねぎ、人参、大根		にら、きゃべつ、もやし	
		kcal		kcal		523 kcal		488 kcal		510 kcal	
3時のおやつ						カルシュウムウェハース、バナナ、麦茶		揚げパン、ゼリー、牛乳		おせんべい、ヨーグルト、麦茶	
日		6	十五夜	7		8		9		10	
屋 食		親子丼		ごはん、海苔の佃煮		お月見バーガー		サツマイモごはん		鶏麵	
		大豆の甘辛揚げ		そばろ肉じゃが		甘酒コールスローサラダ		鱈の野菜あんかけ		れんこんチーズ焼き	
		みぞれ汁		油揚げと青菜の和え物		ミネストローネ		わかめ酢		さつまいもチップス	
		お月見団子		おふのおつゆ、いもけんぴ		牛乳		おみそ汁、ヤクルト		ジョア（マスカット）	
材 料	熱と力になる	米、油、白玉粉		米、じゃがいも、おふ、さつまいも		粉、マカロニ		米、さつまいも、油		めん、さつまいも、油	
	血・肉・骨になる	大豆、鶏肉、卵、豆腐、みそ		ひき肉、油揚げ、のり		卵、ひき肉、ハム、チーズ		魚、わかめ、油揚げ、ヤクルト		卵、鶏肉、チーズ、ジョア	
	体の調子を整える	大根、ごぼう、玉ねぎ、人参、青菜		青菜、人参、玉ねぎ		きゃべつ、人参、玉ねぎ、パプリカ、きゅうり		もやし、人参、玉ねぎ、ニラ		椎茸、れんこん、青菜	
		490 kcal		495 kcal		505 kcal		496 kcal		501 kcal	
3時のおやつ		いももち、おせんべい、麦茶		キャラメルポップコーン、バナナ、牛乳		チュロス、くだもの、麦茶		動物カステラ、ゼリー、麦茶		ミルク餅、おせんべい、麦茶	
日		13		14		15		16	運動会総練習	17	ひよこ組リクエスト
屋 食				ごはん		さつまいもレーズンパン		カレーうどん		醤油ラーメン	
				とろとろもやし		コーンフ레이크チキン		たこさんウィンナー		ミートボール	
				串揚げ		コロコロサラダ		パリパリサラダ		しゃぶしゃぶサラダ、フルーツゼリー	
				お味噌汁、ヨーグルト		コンソメスープ、シュアアイス		シュワシュワフルーツボンチ		「運動会頑張ってるね」	
材 料	熱と力になる			米、じゃがいも、油		粉、さつまいも、コーンフ레이크		うどん、ポテトチップス		めん	
	血・肉・骨になる			鶏肉、ウィンナー、卵、ヨーグルト、油揚げ		鶏肉、ウィンナー、アイス		ウィンナー、鶏肉、ツナ		肉団子、豚肉、なると、わかめ	
	体の調子を整える			玉ねぎ、もやし、ピーマン		人参、きゅうり、レーズン		レタス、トマト、きゅうり、くだもの缶		くだもの缶、レタス、きゅうり	
		kcal		488 kcal		511 kcal		506 kcal		502 kcal	
3時のおやつ				ふかし芋、ビスコ、麦茶		スモア、くだもの、牛乳		揚げワンタン、くだもの、乳酸菌		アメリカンドッグ、バナナ、麦茶	

曜 日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
日		20		21		22		23		24	
屋 食		振替休日 		わかめごはん		揚げあん食		ごはん		あんかけラーメン	
				手作りコロッケ		ウインナースパニッシュオムレツ		とりと大根のさっぱり煮		揚げない大学芋	
				ザクザクきゃべつ		チーズサラダ		胡麻和え		トマト酢	
				とり野菜みそ汁		コンソメスープ		すいとん汁、くだもの		さくらんぼクリームプリン	
材 料	熱と力になる			米、じゃがいも、油		粉、マーガリン、コーン、じゃがいも		米、粉、片栗粉		麺、さつまいも	
	血・肉・骨になる			鶏肉、わかめ、だし、みそ		卵、ウインナー、ハム、チーズ、牛乳		鶏肉、ごま		卵、豚肉、牛乳、チーズ、クリーム	
	体の調子を整える			きゃべつ、玉ねぎ、人参、しめじ、ニラ		レタス、トマト、きゅうり		大根、玉ねぎ、人参、ごぼう		きゅうり、大根、人参、もやし、ニラ、しめじ	
		kcal		506 kcal		508 kcal		483 kcal		495 kcal	
3時のおやつ				いもけんぴ、プリン、麦茶		鬼まん、くだもの、牛乳		ワッフル、ヨーグルト、麦茶		のり塩ポテト、くだもの、麦茶	
日		27	お弁当の日	28		29		30	焼き芋会（年長児）	31	
屋 食				ごはん		レモンパン		塩昆布おむすび		和風キノコスパゲティ	
				カレーの美味だれがけ		ぎゅうぎゅう野菜チーズ焼き		チキン南蛮、きゃべつ		お魚フライ、グリーンサラダ	
				油揚げ野菜炒め		クラムチャウダー		浅漬け		キャベツスープ	
				おみそ汁		ジョア（いちご）		さつま豚汁、くだもの		ハロウィンさつまいもチーズケーキ	
材 料	熱と力になる			米、油		チーズ、粉、マーガリン、コーン、ジョア		米、さつまいも		スパゲティ、油	
	血・肉・骨になる			カレー、油揚げ、なると		鶏肉、ウインナー、チーズ、シーフード、牛乳		鶏肉、卵、昆布、豚肉		魚、チーズ、生クリーム、卵	
	体の調子を整える			りんご、きゃべつ、玉ねぎ、人参、もやし、ニラ		きゃべつ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー		トマト、きゅうり、玉ねぎ、人参、ごぼう		きゃべつ、玉ねぎ、レタス、きゅうり	
		kcal		489 kcal		493 kcal		490 kcal		510 kcal	
3時のおやつ				小さなお好み焼き、牛乳		大学芋、くだもの、麦茶		きな粉マカロニ、ゼリー、麦茶		チョコ大福、おせんべい、麦茶	

10 月		平均値
項 目	数 量	単 位
エネルギー	517.27	kcal
たんぱく質	18.60	g
脂 質	18.27	g
鉄 分	2.61	mg
ビタミンA	192.55	mg
ビタミンB1	0.31	mg
ビタミンB2	0.30	mg
ビタミンC	19.72	mg
食物繊維	3.86	g
食塩相当量	1.98	g

3歳未満児は70%の値です

今月のレシピ

お豆腐みたらし団子

材 料

白玉粉

豆腐

たれ

い

同量

200cc

70g

50g

5g

15gくら

作り方

粉とお豆腐に水を混ぜて耳たぐらいの硬さにこねます。

丸めて熱湯で茹で浮いたらざるにあげて冷まします。

お鍋に片栗粉以外を入れ沸騰たら水溶き片栗粉でとろみをつけます。

このお団子は時間が経っても柔らかく食べられます！

今月の知恵

秋の旬の食べ物は栄養たっぷり ！

秋が旬のサツマイモの栄養素は、エネルギー源となる糖質が豊富です。

食物繊維やビタミンCなども含まれています。

ビタミンCは、体内でいろいろな動きをする大切な要素です。

鉄分の吸収や抗ストレス作用をもつホルモンの合成など疲れにくい体を作ってくれます。

サツマイモのビタミンCはでんぷんに守られているので熱にとっても強いです。

毎日の食事に上手に取り入れて疲れにくい体にしたいですね ！