

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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	調味料			
2 月	ご飯 八宝菜 金時豆 バナナ		米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、いんげんまめきんとん、豚肉、絹ごし豆腐、きな粉	バナナ、はくさい、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しいたけ	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 牛乳 豆腐きなこドーナツ	エネルギー 755 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.0 g カルシウム 284 mg
3 火	ご飯 鶏肉の甘辛焼 伴三糸 みそ汁		じゃがいも、米、油、春雨、麩、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、みそ	きゅうり、にんじん、こまつな、キャベツ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21.2 g カルシウム 288 mg
4 水	ハヤシライス ブロッコリーの三色サラダ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、コーン缶	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 660 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 23.7 g カルシウム 248 mg
5 木	ご飯 カレーコロッケ ほうれん草のおかか和え 豆腐すまし汁		米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、かつお節	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 725 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 25.2 g カルシウム 295 mg
6 金	さつまいもご飯 さけの塩焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁		米、さつまいも、砂糖	牛乳、ヨーグルト、さけ、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	にんじん、みかん缶、バナナ、パイン缶、こまつな、しめじ、切り干しだいこん、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 542 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 14.8 g カルシウム 404 mg
7 土	豚肉チャーハン 豆腐スープ		米、スティックパン、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 399 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.1 g カルシウム 253 mg
10 火	ご飯 怪獣揚げ 五目煮豆 すまし汁		米、板こんにゃく、小麦粉、油、砂糖	牛乳、だいず水煮、鶏ひき肉、卵	はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、こぼろ、えのきたけ、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん、ケチャップ、こしょう	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.8 g カルシウム 302 mg
11 水	ご飯 赤魚の煮つけ ポテトサラダ みそ汁		米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、あかうお、ツナ水煮、卵、みそ、油揚げ、バター	きゅうり、ほうれんそう、バナナ、にんじん、もやし、コーン缶、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.5 g カルシウム 202 mg
12 木	和風サラダ 豆乳シチュー ロールパン		米、ロールパン、じゃがいも、豆乳シチューの素	牛乳、鶏肉、さけ水煮	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ	和風ドレッシング	牛乳 牛乳 さけおにぎり	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.4 g カルシウム 269 mg
13 金	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物		米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、しらす干し	にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 642 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 21.5 g カルシウム 286 mg
14 土	中華丼 バナナ		米、スティックパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、ピーマン、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 242 mg
16 月	ご飯 鶏のから揚げ 小松菜のごま和え すまし汁		米、油、片栗粉、小麦粉、ごま	牛乳、鶏肉	こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 649 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 22.9 g カルシウム 331 mg
17 火	キッズビビンバ きのこスープ ヨーグルト		米、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐	もやし、ほうれんそう、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 628 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 24.9 g カルシウム 378 mg
18 水	ご飯 ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁 さわらの塩焼き		米、ホットケーキ粉、さつまいも、メープルシロップ、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、卵、油揚げ、だいず水煮、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 20.0 g カルシウム 346 mg
19 木	ロールパン ポークシチュー キャベツのサラダ		米、ロールパン、じゃがいも	牛乳、豚肉、だいず水煮	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、コーン缶	シチューの素、和風ドレッシング、かつおおろしかけ	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.8 g カルシウム 284 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価	
		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	調味料	3時おやつ		
20 (金)	おにぎり 焼きそば みそ汁		焼きそばめん、米、油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、むきえび、みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、あおのり	かつお・昆布だし汁、やきそばソース	牛乳 牛乳 サブレ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.9 g カルシウム 279 mg
21 (土)	カレーピラフ 野菜スープ		米	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.2 g カルシウム 224 mg
23 (月)	ご飯 ごぼうハンバーグ チンゲン菜の中華和え わかめスープ		米、パン粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵	チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、ごぼう、ねぎ、カットわかめ	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、中華だし、素、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 705 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 27.9 g カルシウム 312 mg
24 (火)	オムライス 野菜スープ 柿		米、麩、砂糖	牛乳、卵、鶏肉、きな粉、バター	かき、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 13.5 g カルシウム 258 mg
25 (水)	きのこ御飯 さばの塩焼き 五目みそ汁		米、さつまいも、板こんにゃく、砂糖	牛乳、さば、鶏肉、油揚げ、みそ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、えいたけ、しいたけ、きのこ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.3 g カルシウム 180 mg
26 (木)	カレーライス コーンサラダ		米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶	カレールウ、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 570 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 22.5 g カルシウム 245 mg
27 (金)	ご飯 カレイのムニエル 小松菜のおかか和え みそ汁		米、食パン、いちごジャム、小麦粉、オリーブ油	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、かつお節	こまつな、にんじん、キャベツ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 483 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 12.1 g カルシウム 336 mg
28 (土)	炊き込み御飯 みそ汁		米、スティックパン、板こんにゃく	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.2 g カルシウム 252 mg
30 (月)	なすのミートスパゲティ 和風サラダ おかかおにぎり		米、スパゲティ、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、なす、きゅうり、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、カットわかめ、にんにく	ケチャップ、和風ドレッシング、かつおふりかけ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 685 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 22.2 g カルシウム 182 mg
31 (火)	ロールパン ハロウィン・かぼちゃグラタン わかめスープ オレンジ		米、ロールパン、マカロニ、小麦粉、パン粉、油	牛乳、しらす干し、バター、豚ひき肉、とろけるチーズ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、オレング、ほうれんそう、ねぎ、カットわかめ、みかん缶	コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.0 g カルシウム 353 mg

## さつまいもは 食物繊維が豊富！

秋の味覚さつまいもは、食物繊維が豊富に含まれています。

食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘の予防に役立ちます。しかし、近頃では食物繊維は不足しやすい栄養素であり、便秘を抱える子どもが多くなっています。

保育所では、今月はさつまいもご飯やさつまいもの入ったおみそ汁などを提供する予定です。旬のさつまいもを摂取して、排便のリズムを整えましょう。



### ★10月 アレルギー食 (幼児普通食からの変更点)★

- |                              |                     |
|------------------------------|---------------------|
| 6日(金) フルーツヨーグルト→フルーツ和え       | 7日(土) スティックパン→おにぎり  |
| 11日(水) バナナケーキ→米粉ケーキ          | 14日(土) スティックパン→おにぎり |
| 17日(火) ヨーグルト→ゼリー             | 24日(火) お麩ラスク→菓子     |
| 27日(金) ジャムサンド→おにぎり           | 28日(土) スティックパン→おにぎり |
| 31日(火) ハロウィン・かぼちゃグラタン→豆乳シチュー |                     |

「行事や納入等の都合により献立や食材を変更する場合があります。」  
「0、1歳に卵料理は提供いたしません。ただし、つなぎには使用いたします。」