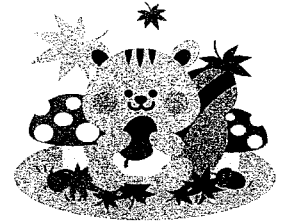




2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7日(土)	
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g
●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【れんこんごはん】 五分つき米 れんこん にんじん うすくちしょうゆ 本みりん 酒 水	65.00 15.00 8.00 0.90 0.60 0.60 75.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【カレーうどん】 ★干しうどん(乾) 豚モモ(脂肪なし) にんじん 玉葱 ねぎ こいくちしょうゆ 本みりん カレー粉 かたくり粉 削り節 こんぶ 水	50.00 20.00 10.00 20.00 2.00 8.00 3.00 1.00 0.00 100.00
●副【すき焼き風煮】 豚モモ(脂肪なし) 焼き豆腐 はくさい にんじん まいたけ ねぎ しらたき ★焼きふ 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 水	30.00 30.00 25.00 5.00 4.00 4.00 7.00 1.00 1.00 1.50 0.80 0.80 0.00	●副【鮭のコーンマヨネーズ焼き】 鮭 玉葱 とうもろこし缶詰(クリ-) とうもろこし缶詰(赤-) ★マヨネーズ(卵黄型) パセリ(乾)	50.00 3.00 2.00 2.00 4.00 0.00	●副【鶏肉のねぎ味噌焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ねぎ 味噌 三温糖 本みりん 酒	70.00 3.00 2.00 0.80 2.00 2.00	●副【カレーコロッケ】 じゃがいも 豚ひき肉 玉葱 ★プロセスチーズ カレー粉 ★薄力粉 食塩 ★パン粉(乾燥) 油	50.00 20.00 18.00 8.00 0.05 8.00 0.10 8.00 8.00	●副【豚肉と根菜の炒め物】 豚モモ(脂肪なし) だいこん れんこん ごぼう にんじん 三度豆 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 油	30.00 35.00 6.00 6.00 8.00 4.00 1.00 1.30 0.80 0.80 1.50	●副【さつま芋の甘煮】 さつま芋 三温糖 食塩 水	45.00 1.50 0.05 0.00
●副【さつま芋の黒ごま和え】 さつま芋 じゃがいも ★黒ごま 三温糖 酢 食塩 油	30.00 30.00 0.80 0.30 1.00 0.20 1.00	●副【かぶのミルクスープ】 かぶ ごぼう ベーコン ★牛乳 鶏がら スープの素 ブイヨン 食塩 水	15.00 10.00 5.00 40.00 0.00 0.80 0.30 0.10 140.00	●副【白菜の炒め煮】 はくさい こまつな 三度豆 油揚げ 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 油 水	35.00 20.00 3.00 6.00 0.80 1.00 0.80 0.80 1.50 0.00	●副【カル鉄サラダ】 こまつな にんじん ちりめんじゃこ 干ひじき ★ごま 三温糖 うすくちしょうゆ 酢 油	40.00 8.00 4.00 3.00 2.00 0.40 1.00 1.50 0.80	●副【かきたま汁】 ★たまご 玉葱 ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節 こんぶ かたくり粉 水	12.00 8.00 3.00 1.00 0.70 1.00 1.00 0.00 1.50 140.00	●副【さつま芋の黒ごま和え】 さつま芋 じゃがいも ★黒ごま 三温糖 酢 食塩 油	30.00 30.00 0.80 0.30 1.00 0.20 1.00
●副【れんこんの味噌汁】 れんこん しめじ 味噌 削り節 こんぶ 水	20.00 8.00 3.80 1.00 0.00 140.00	●副【かぶのミルクスープ】 かぶ ごぼう ベーコン ★牛乳 鶏がら スープの素 ブイヨン 食塩 水	15.00 10.00 5.00 40.00 0.00 0.80 0.30 0.10 140.00	●副【大根のスープ】 だいこん れんこん にんじん 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 水	15.00 10.00 7.00 0.00 0.50 0.80 140.00	●副【きのこの味噌汁】 しめじ エリンギ まいたけ 味噌 削り節 こんぶ 水	8.00 8.00 8.00 3.60 1.00 0.00 140.00	●副【さつま芋もち】 さつま芋 かたくり粉 ★牛乳 ★無塩バター ★ミックスチーズ 食塩	50.00 5.00 7.00 3.00 9.00 0.02	●副【牛乳】 ★牛乳	120.00
●PM【果物】 日本なし	90.00	●PM【中華おこわ】 五分つき米 もち米 豚ひき肉 しめじ にんじん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 ★ごま油 水	20.00 15.00 8.00 3.00 4.00 1.20 0.40 0.80 0.80 45.00	●PM【りんごレーズン蒸しパン】 ★薄力粉 ★たまご 三温糖 ベーキングパウダー 油 ★牛乳 りんご レーズン	20.00 10.00 7.00 1.00 4.00 9.00 12.00 5.00	●PM【お菓子】		●PM【大学芋】 さつま芋 はちみつ 油 ★黒ごま	80.00 6.00 5.00 1.00	●PM【もちもちチーズパン】 白玉粉 ★薄力粉 ★粉チーズ ★牛乳 油	25.00 5.00 8.00 30.00 3.00
●PM【チーズ】 ★ベビーチーズ	15.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【フルーツヨーグルト】 ★ヨーグルト(全脂無糖) 三温糖 温州蜜柑(普通、生)	80.00 1.50 15.00	●PM【さつま芋もち】 さつま芋 かたくり粉 ★牛乳 ★無塩バター ★ミックスチーズ 食塩	50.00 5.00 7.00 3.00 9.00 0.02	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00
●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【お菓子】		●PM【さつま芋もち】 さつま芋 かたくり粉 ★牛乳 ★無塩バター ★ミックスチーズ 食塩	50.00 5.00 7.00 3.00 9.00 0.02	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00



6日はセレクトおやつです。
幼児は上記のどちらか
好きな方を選びます。

エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 634 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 676 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 3.7 g
--	--	--	--	--	--

(★印はアレルギー除去対象食品です)

9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
	献立名/食品名 g	献立名/食品名 g	献立名/食品名 g	献立名/食品名 g	
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;"> スポーツの日 (休園) </div> 	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【焼きビーフン】 ビーフン 12.00 豚ひき肉 15.00 玉葱 20.00 こまつな 15.00 にんじん 6.00 うすくちしょうゆ 1.30 スープの素 0.40 油 2.00 ●副【千草和え】 ほうれんそう 30.00 もやし 20.00 にんじん 6.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.20 ●副【わかめのごまスープ】 わかめ 3.00 ねぎ 3.00 ★ごま 2.00 ★ごま油 0.50 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 0.50 スープの素 0.80 水 140.00	●主【チキンカレー】 五分つき米 65.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 25.00 じゃがいも 40.00 玉葱 40.00 さつまいも 20.00 にんじん 8.00 とうもろこし缶詰(体-か) 3.00 鶏がら 0.00 ★無塩バター 1.50 プイヨン 0.20 スープの素 0.50 カレー粉 0.20 ★薄力粉 13.00 トマト缶詰(ホ-ル) 2.70 ウスターソース 1.20 とんかつソース 1.20 はちみつ 0.20 うすくちしょうゆ 0.80 酒 0.80 食塩 0.20 油 1.50 水 100.00 ●副【ブロッコリーのサラダ】 キャベツ 30.00 にんじん 8.00 ブロッコリー 20.00 三温糖 0.50 酢 1.50 食塩 0.20 油 1.00	●主【栗ごはん】 五分つき米 50.00 むぎぐり 8.00 塩 0.10 水 60.00 ●副【根菜の治部煮風】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 25.00 さといも 30.00 ごぼう 7.00 れんこん 7.00 にんじん 5.00 ★薄力粉 3.00 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00 ●副【もやしの和え物】 もやし 25.00 チンゲン菜 25.00 とうもろこし缶詰(体-か) 4.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.20 ●副【白菜の味噌汁】 はくさい 18.00 えのきたけ 8.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【鍋のおろし煮】 さば 50.00 だいこん 15.00 三温糖 1.50 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.80 酒 0.80 ●副【にんじんしりしり】 にんじん 20.00 ツナ 8.00 ★たまご 9.00 チンゲン菜 20.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.80 食塩 0.02 油 1.20 ●副【ヒカド】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 20.00 さつまいも 20.00 にんじん 6.00 エリンギ 6.00 ねぎ 3.00 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.70 食塩 0.10 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;"> うんどうランド </div> 
	●PM【じゃこトースト】 ★食パン(市販品) 40.00 ちりめんじゃこ 6.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 5.00 パセリ(乾) 0.02 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> ジャコとマヨネーズを 混ぜ合わせて、パンに 塗り、焼くだけの 簡単おやつです！ </div>	●PM【果物】 かき(甘がき) 40.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【大根もち】 上新粉 5.00 白玉粉 5.00 ★薄力粉 5.00 だいこん 20.00 ねぎ 3.00 ★さくらえび(素干し) 2.00 うすくちしょうゆ 1.00 食塩 0.20 ★ごま油 0.50 水 20.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【黒糖わらびもち】 わらびもち粉 15.00 黒砂糖 4.00 きな粉(大豆) 5.00 三温糖 4.00 食塩 0.02 水 15.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00
	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 431 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 599 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.1 g	

(★印はアレルギー除去対象食品です)

16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21日(土)	
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g
●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00			●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【カレーうどん】 ★干しうどん(乾) 豚モモ(脂肪なし) にんじん 玉葱 ねぎ こいくちしょうゆ 本みりん カレー粉 かたくり粉 削り節 こんぶ 水	50.00 20.00 10.00 20.00 2.00 8.00 3.00 0.40 3.00 1.00 0.00 100.00
●副【すき焼き風煮】 豚モモ(脂肪なし) 焼き豆腐 はくさい にんじん まいたけ ねぎ しらたき ★焼きふ 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 水	30.00 30.00 25.00 5.00 4.00 4.00 7.00 1.00 1.00 1.50 0.80 0.80 0.00	●副【鮭のコーンマヨネーズ焼き】 鮭 玉葱 とうもろこし缶詰(ケ-ル) とうもろこし缶詰(赤-ル) ★マヨネーズ(卵黄型) パセリ(乾)	50.00 3.00 2.00 2.00 4.00 0.00	●副【鶏肉のねぎ味噌焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ねぎ 味噌 三温糖 本みりん 酒	70.00 3.00 2.00 0.80 2.00 2.00			●副【豚肉と根菜の炒め物】 豚モモ(脂肪なし) だいこん れんこん ごぼう にんじん 三度豆 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 油	30.00 35.00 6.00 6.00 8.00 4.00 1.00 1.30 0.80 0.80 1.50	●副【さつま芋の甘煮】 さつまいも 三温糖 食塩 水	45.00 1.50 0.05 0.00
●副【さつま芋の黒ごま和え】 さつまいも じゃがいも ★黒ごま 三温糖 酢 食塩 油	30.00 30.00 0.80 0.30 1.00 0.20 1.00	●副【かぶのミルクスープ】 かぶ ごぼう ベーコン ★牛乳 鶏がら スープの素 ブイヨン 食塩 水	15.00 10.00 5.00 40.00 0.00 0.80 0.30 0.10 140.00	●副【白菜の炒め煮】 はくさい こまつな 三度豆 油揚げ 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 油 水	35.00 20.00 3.00 6.00 0.80 1.00 0.80 0.80 1.50 0.00			●副【キャベツの梅和え】 キャベツ チンゲン菜 梅干し 三温糖 うすくちしょうゆ	30.00 20.00 4.00 0.40 1.20	●副【かきたま汁】 ★たまご 玉葱 ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節 こんぶ かたくり粉 水	12.00 8.00 3.00 1.00 0.70 1.00 1.00 0.00 1.50 140.00
●副【れんこんの味噌汁】 れんこん しめじ 味噌 削り節 こんぶ 水	20.00 8.00 3.80 1.00 0.00 140.00	●副【大根のスープ】 だいこん れんこん ブイヨン にんじん 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 水	15.00 10.00 0.30 7.00 0.00 0.50 0.80 140.00								
●PM【果物】 りんご	90.00	●PM【中華おこわ】 五分つき米 もち米 豚ひき肉 しめじ にんじん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 ★ごま油 水	20.00 15.00 8.00 3.00 4.00 1.20 0.40 0.80 0.80 45.00	●PM【りんごのケーキ】 ★薄力粉 ベーキングパウダー ★たまご 三温糖 油 ★牛乳 りんご	20.00 1.00 12.00 8.00 5.00 10.00 12.00	●PM【フルーツヨーグルト】 ★ヨーグルト(全脂無糖) 三温糖 温州蜜柑(普通・生)	80.00 1.50 15.00	●PM【さつま芋クッキー】 ★薄力粉 さつまいも 三温糖 油	20.00 20.00 8.00 9.00	●PM【もちもちチーズパン】 白玉粉 ★薄力粉 ★粉チーズ ★牛乳 油	25.00 5.00 8.00 30.00 3.00
●PM【チーズ】 ★ベビーチーズ	15.00	●PM【お菓子】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【お菓子】		●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00
●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00								
エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.4 g		エネルギー 608 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.4 g		エネルギー 635 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 26.0 g 食塩相当量 1.2 g		エネルギー 58 kcal たんぱく質 3.0 g 脂 質 2.4 g 食塩相当量 0.1 g		エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.5 g		エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 3.7 g	

芋ほり遠足
(お弁当の日)

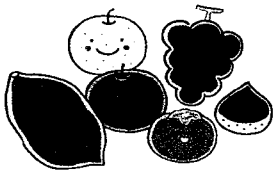
誤嚥の危険性があるため、
ミニトマト・ぶどう・うずら卵・
キャンディーチーズなど丸い形状の物
→1/4に切る。
枝豆→入れない で下さい。



(★印はアレルギー除去対象食品です)

23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		28日(土)	
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g
●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【チキンカレー】 五分つき米 鶏若鶏肉モモ(皮付き) じゃがいも 玉葱	65.00 25.00 40.00 40.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【中華丼】 五分つき米 豚モモ(脂肪なし) はくさい もやし にんじん ねぎ	80.00 30.00 20.00 10.00 10.00 3.00
●副【秋刀魚の塩焼き】 さんま 食塩	50.00 0.00	●副【焼きビーフン】 ビーフン 豚ひき肉 玉葱	12.00 15.00 20.00	さつまいも にんじん とうもろこし缶詰(体-) 鶏がら	20.00 8.00 3.00 0.00	●副【根菜の治部煮風】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) さといも ごぼう れんこん にんじん	25.00 8.00 30.00 7.00 7.00 5.00	●副【鯖のおろし煮】 さば だいこん 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒	50.00 15.00 1.50 2.00 0.80 0.80	●副【鯖のおろし煮】 さば だいこん 三温糖 うすくちしょうゆ スープの素 食塩 かたくり粉 ★ごま油	50.00 15.00 1.50 2.00 0.50 2.00 1.50 0.80
●副【白菜の柚子和え】 はくさい こまつな ゆず(果汁、生) 三温糖 うすくちしょうゆ	40.00 20.00 1.00 0.30 1.00	●副【白菜の柚子和え】 はくさい こまつな ゆず(果汁、生) 三温糖 うすくちしょうゆ	40.00 20.00 1.00 0.30 1.00	★無塩バター プイヨン スープの素 カレー粉 ★薄力粉 トマト缶詰(ホール) ウスターソース とんかつソース はちみつ 酒 食塩 油 水	1.50 0.20 0.50 0.20 13.00 2.70 1.20 1.20 0.20 1.50 100.00	★薄力粉 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 水	3.00 0.80 1.00 0.80 0.80 1.00	●副【にんじんしりしり】 にんじん ツナ ★たまご チンゲン菜 三温糖 うすくちしょうゆ 食塩 油	20.00 8.00 9.00 20.00 0.20 0.80 0.02 1.20	●副【豆腐のスープ】 絹ごし豆腐 うすくちしょうゆ スープの素 水	25.00 0.50 0.80 140.00
●副【いもこ汁】 さといも にんじん こんにゃく ねぎ 味噌 削り節 こんぶ 水	15.00 8.00 8.00 3.00 3.60 1.00 0.00 140.00	●副【いもこ汁】 さといも にんじん こんにゃく ねぎ 味噌 削り節 こんぶ 水	15.00 8.00 8.00 3.00 3.60 1.00 0.00 140.00	●副【わかめのごまスープ】 わかめ ねぎ ★ごま ★ごま油 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 水	3.00 3.00 2.00 0.50 0.00 0.50 0.80 140.00	●副【ブロッコリーのサラダ】 キャベツ にんじん ブロッコリー 三温糖 酢 食塩 油	30.00 8.00 20.00 0.50 1.50 0.20 1.00	●副【もやしの和え物】 もやし チンゲン菜 とうもろこし缶詰(体-) 三温糖 うすくちしょうゆ	25.00 25.00 4.00 0.50 1.20	●副【白菜の味噌汁】 はくさい えのきたけ 味噌 削り節 こんぶ 水	18.00 8.00 3.80 1.00 0.00 140.00
●PM【ミルク水ようかん】 ★牛乳 三温糖 寒天 あずき(乾) きざら 食塩 水	35.00 3.00 0.40 15.00 5.00 0.02 20.00	●PM【じゃこトースト】 ★食パン(市販品) ちりめんじゃこ ★マヨネーズ(卵黄型) パセリ(乾)	40.00 6.00 5.00 0.02	●PM【果物】 かき(甘がき)	40.00	●PM【大根もち】 上新粉 白玉粉 ★薄力粉 だいこん ねぎ ★さくらえび(薬干し) うすくちしょうゆ 食塩 ★ごま油 水	5.00 5.00 5.00 20.00 3.00 2.00 1.00 0.20 0.50 20.00	●PM【黒糖わらびもち】 わらびもち粉 黒砂糖 きな粉(大豆) 三温糖 食塩 水	15.00 4.00 5.00 4.00 0.02 15.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00
●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00		
エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 431 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 599 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 357 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 4.9 g 食塩相当量 0.9 g						

秋に旬を迎える
里芋を人参や
こんにゃくと
一緒に煮込んで
おっゆです。

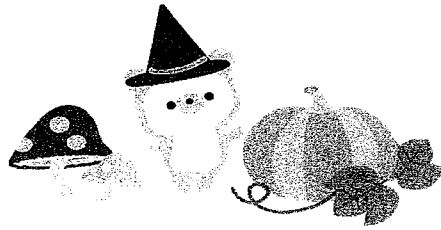


(★印はアレルギー除去対象食品です)

30日(月)		31日(火)				
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g			
●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【すき焼き風餐】 豚モモ(脂肪なし) 30.00 焼き豆腐 30.00 はくさい 25.00 にんじん 5.00 まいたけ 4.00 ねぎ 4.00 しらたき 7.00 ★焼きふ 1.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00 ●副【さつま芋の黒ごま和え】 さつまいも 30.00 じゃがいも 30.00 ★黒ごま 0.80 三温糖 0.30 酢 1.00 食塩 0.20 油 1.00 ●副【れんごんの味噌汁】 れんこん 20.00 しめじ 8.00 味噌 3.80 削り節 1.00 ごんぶ 0.00 水 140.00		ゆり遠足 (お弁当の日) 誤嚥の危険性があるため、 ミニトマト・ぶどう・うずら卵・ キャンディーチーズなど丸い形状の物 →1/4に切る。 枝豆→入れない 下さい。	万一、食材が入手困難な場合、 献立の一部を変更することが ありますのでご了承下さい。			
●PM【南瓜のチーズケーキ】 かぼちゃ 30.00 ★クリームチーズ 25.00 ★たまご 10.00 三温糖 5.00 ★薄力粉 3.00 ★牛乳 20.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00		●PM【フルーツヨーグルト】 ★ヨーグルト(全脂無糖) 80.00 三温糖 1.50 温州蜜柑(普通、生) 15.00 ●PM【お菓子】				
エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.2 g		エネルギー 58 kcal たんぱく質 3.0 g 脂 質 2.4 g 食塩相当量 0.1 g				



(★印はアレルギー除去対象食品です)



10月 離乳食献立表

西京極保育園

	月 2 16 30	火 3 17	水 4 18	木 5	金 6 20	土 7 21
後期食 9～11ヶ月頃	豆腐と野菜の煮物 豆腐 白菜 ねぎ 三温糖 醤油 さつま芋のコロコロ煮 人参の味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 玉葱 かぶ 三温糖 醤油 里芋の煮物 じゃが芋のスープ	ささみと野菜の煮物 ささみ 小松菜 大根 三温糖 醤油 三度豆の煮物 白菜のスープ	鯛と野菜の煮物 鯛 人参 玉葱 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 小松菜の味噌汁	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 チンゲン菜 キャベツ 三温糖 醤油 大根のスティック煮 玉葱の味噌汁	煮込みうどん うどん 人参 ねぎ 醤油 さつま芋の煮物
おやつ	煮りんご	おじや	蒸しパン	くずもち	蒸しさつま	お菓子

	月 23	火 10 24	水 11 25	木 12 26	金 13 27	土 28
後期食 9～11ヶ月頃	鯛と野菜の煮物 鯛 白菜 小松菜 三温糖 醤油 里芋の煮物 ねぎのすまし	豚挽肉と野菜の煮物 豚挽肉 玉葱 ほうれん草 三温糖 醤油 人参のスティック煮 わかめのスープ	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 キャベツ ブロッコリー 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 人参のすまし	鶏肉と野菜の煮物 鶏肉 チンゲン菜 白菜 三温糖 醤油 里芋の煮物 もやしの味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 大根 ねぎ 三温糖 醤油 さつま芋のコロコロ煮 チンゲン菜のすまし	野菜おじや 五分つき 白菜 人参 醤油 豆腐のすまし
おやつ	小豆ういろ	手作りパン	煮りんご	大根の煮物	わらびもち	

※19日(木)・31日(火)の給食は、後期食:高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐、玉葱、ねぎ、三温糖、醤油)・さつま芋のコロコロ煮・大根のすましです。

おやつは、くずもちです。

※9～11ヶ月頃＝全粥～軟飯に移行していきます。



きゅうしょくだより

2023.10.1

今年も残り3ヶ月。あ、というまに10月になりましたね。

今月は行事が盛りだくさんです。うんどウランドにお芋ほり、クッキング、
ゆり遠足にハロウィン!!

“食欲の秋”でもあるので、たくさんごはんを食べて、しっかり休みながら、元気いっぱい
過ごしていきたいですね。

実はハロウィン以外にも、このような日があるのを知っていますか?

10月10日は「目の愛護デー」



2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デー
とされています。乳幼児期は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには
きちんと栄養を取ることが大切です。目に良い栄養は何か知っていますか?

ビタミンA

目の粘膜を強くし、
目の疲れや乾燥を防ぐ
働きがあります。
油で調理すると吸収率
がUP

(緑黄色野菜・卵黄など)

ビタミンB群

ビタミンB1やB12は
目の神経の働きを
促して視力低下を
予防する働きがあり
ます。さらにB2は
目の疲れに効果的

(豚肉・卵・大豆類など)

ビタミンC

目の充血や疲れ目
を防ぎます。

(緑黄色野菜
果物・芋など)

DHA

目の神経にたくさん
存在し、視覚の情報伝達
をスムーズにしてくれます。
DHAは体内ではほとんど
作られないため、食品
からの摂取が重要です。
(鰹・秋刀魚・鯖などの青魚)

一度目が悪くなると、なかなか思うように目はよくなりません。
目を休めることも大切です! 栄養をとりながら睡眠もしっかりとっていきるといいですね。

ハロウィンといえば 南瓜!!



と答える方が多いと思いますが、実は元々のハロウィンはアイルランドが発祥で「かぶ」を
使っていたそうです! ではなぜ南瓜なのかという点、アメリカではかぶをあまり食べない
為生産量が少なく、代わりに南瓜が多く収穫されていたそうです。それが全世界に広がり
「ハロウィンは南瓜!」というイメージが定着したようです。
日本でもこの季節、人気ですよ。冬至に南瓜を食べると長生きする! ということわざが
あるように、日本では冬に食べるイメージが強いですが、実は夏の野菜です!
夏に収穫後、10℃くらいに保った貯蔵庫で熟成した後、食べ頃になるのが秋~冬になります!
あま〜い南瓜はスイーツにもぴったりの食材ですよ♡
園でも南瓜を使、たチーズケーキを作ります! お楽しみに~😊



子どもの姿

最近、乳児の子ども達が担任と一緒に給食・おやつを取りに来ます。

担任のマネをして「きゅうしょください!」「おやつください!」と大きな声で言い
素敵な笑顔でこちらを見つめてくる子どもたちに癒されながら、毎日安心・安全で
おいしい給食・おやつを作っています。これから“食欲の秋”になっていくので、
たくさん食べて、大きく成長していく姿を見守りたいです。