

献立種類	1~2才			3~5才		
	エネルギー	たんぱく質	食塩	エネルギー	たんぱく質	食塩
平均献立例	500kcal	18.8g	2.0g	546kcal	20.6g	2.2g
目標献立例	480kcal	18.0g	1.8g	520kcal	20.0g	2.0g

旬をお知らせ♪「旬にゃん」旬の食材には色がついています。

日	曜日	行事	献立名	ざいりょう			10時のおやつ	栄養素 エネルギー 蛋白質 食塩
				赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・葉類・くだもの類	紫◇ 骨や歯を丈夫にするもの 穀類・油類・発酵食品・海藻類		
1	土		さげチャーハン 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	さげ	人参, コーン, グリンピース, 玉ねぎ きゅうり, 人参 チンゲン菜, 玉ねぎ	精白米, ごま油 春雨, 白ごま, 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 クラッカー	319 kcal 14.2 g 2 g
3	月		さつまいもご飯 照り焼きチキン 小松菜ときのこの和え物 豆腐の味噌汁	鶏肉 豆腐, 味噌	小松菜, 人参, えのき わかめ, ねぎ	精白米, 三温糖, 黒ごま 三温糖 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 キャラットスコーン	582 kcal 24.6 g 1.9 g
4	火		マーボー丼 れんこんサラダ チンゲン菜のスープ	豆, 合ミンチ, 味噌	ねぎ, 玉ねぎ, 人参 れんこん, きゅうり, 人参 チンゲン菜, 玉ねぎ	精白米, 三温糖, サラダ油 白ごま, マヨネーズ	牛乳・おやつ 牛乳 フライドポテト	629 kcal 22.2 g 1.3 g
5	水		ご飯 肉じゃが きゅうりとツナの和え物 かぶの味噌汁	牛肉 ツナ 味噌	糸こんにゃく, 人参, 玉ねぎ, グリンピース きゅうり, 人参, もやし かぶ, 玉ねぎ	精白米 三温糖 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 マカロニきなこ	546 kcal 20.6 g 1.5 g
6	木		あんかけラーメン ベーコンポテト 果物(オレンジ)	豚肉, うずらたまご ベーコン	しょうが, 人参, 白菜, チンゲン菜, 玉ねぎ, しいたけ 玉ねぎ, コーン	中華麺, 片栗粉, ごま油	牛乳・おやつ お茶 青菜おにぎり 食べるにぼし 牛乳 ラスク	702 kcal 25.5 g 4.6 g
7	金		ご飯 さばの塩焼き ひじき大豆煮 ほうれん草の味噌汁	さば 大豆 味噌	ひじき, 板こんにゃく, 人参, グリンピース ほうれん草, 玉ねぎ	精白米, サラダ油 サラダ油, 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 ラスク	492 kcal 22.9 g 2.2 g
8	土		肉うどん 鶏肉とさつまいもの煮物 果物(バナナ)	牛肉 鶏肉	わかめ, 人参, ねぎ 人参, れんこん, いんげん バナナ	うどん, 三温糖 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 かりんとう	488 kcal 17.2 g 1.7 g
11	火		ご飯 チャプチェ チンゲン菜の海苔和え 冬瓜スープ	豚肉	玉ねぎ, 人参, ピーマン チンゲン菜, 人参, もやし, きざみのり 冬瓜, ねぎ	精白米 春雨, 白ごま, ごま油, 三温糖 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 牛乳 大学いも	551 kcal 17 g 1.7 g
12	水		ご飯 スパニッシュオムレツ キャベツのサラダ きのこのスープ	玉子, フランクフルト, 牛乳 カニカマ	玉ねぎ, 人参, ほうれん草 キャベツ, 人参, コーン えのき, しめじ, ねぎ	精白米 三温糖, サラダ油 白ごま, マヨネーズ	牛乳・おやつ 牛乳 ゆず蒸しパン	564 kcal 20.7 g 2.5 g
13	木		ご飯 高野豆腐の玉子とじ ほうれん草のおかか和え かぼちゃの味噌汁	豚肉, 高野豆腐, 玉子 花かつお 味噌	玉ねぎ, 干しいたけ, 人参, きぬさや ほうれん草, もやし, 人参 南瓜, ねぎ	精白米 三温糖 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 ちんすこう	659 kcal 25.2 g 2.2 g
14	金		カツカレー ブロッコリーとツナのサラダ 果物(かき)	とんかつ	玉ねぎ, 人参, グリンピース ブロッコリー, コーン, 人参 柿	精白米 三温糖, サラダ油 白ごま, 三温糖	牛乳・おやつ お茶 フルーチェパフェ	410 kcal 13.9 g 1.8 g
17	月		ご飯 鶏のからあげ 春雨サラダ さといもの味噌汁	鶏肉 味噌	しょうが, にんにく きゅうり, 人参 ねぎ	精白米 片栗粉, サラダ油 春雨, 白ごま, 三温糖, ごま油	牛乳・おやつ 牛乳 みかん寒天	553 kcal 20.3 g 1.6 g
18	火	ぱんだぐみ クッキング	ご飯 すき焼き風煮 小松菜のごま和え そうめんの味噌汁	牛肉, 豆腐 味噌	糸こんにゃく, 白菜, 玉ねぎ, 人参 小松菜, 人参, もやし わかめ, ねぎ ゆかり	精白米 切り麩, 三温糖, サラダ油 白ごま, 三温糖 そうめん	牛乳・おやつ 牛乳 さつまいものバター焼き	553 kcal 18.2 g 2.3 g
19	水	お誕生日会	ふりかけご飯 白身魚のフライ たごさんウイナー ミートボール スパサラダ じゃがいものスープ ミニゼリー	ホキ(白身魚) ウイナー ミートボール	コーン, 人参, きゅうり ねぎ	精白米 小麦粉, パン粉, サラダ油 スパゲッティ, マヨネーズ	牛乳・おやつ ミックスジュース 栗のケーキ	616 kcal 20.7 g 3.8 g
20	木		焼きそば チーズ なめこ汁 果物(りんご)	豚肉, 花かつお チーズ 味噌	もやし, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, 青のり なめこ, ねぎ りんご	中華麺, サラダ油	牛乳・おやつ お茶 鮭わかめおにぎり	654 kcal 25.5 g 4 g
21	金	ぞうぐみ クッキング	ご飯 ポテトグラタン 大根サラダ コンソメスープ	鶏肉, 牛乳, チーズ フランクフルト	玉ねぎ, ブロッコリー 大根, 人参, きゅうり キャベツ, コーン	精白米 小麦粉, 小麦粉, マーガリン 白ごま, 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 春巻き	528 kcal 18.6 g 2.1 g
22	土		焼肉丼 きゅうりとわかめのサラダ 小松菜の味噌汁	牛肉 味噌	もやし, ピーマン, 玉ねぎ, 人参, にんにく, しょうが きゅうり, 人参, わかめ 小松菜, むぎ玉ねぎ	精白米, 白ごま, 三温糖, ごま油 三温糖, ごま油	牛乳・おやつ 牛乳 せんべい	493 kcal 18 g 2 g
24	月		ご飯 鶏肉のごま味噌焼き かぶの和え物 豆腐のすまし汁	鶏肉, 味噌 豆腐	かぶ, きゅうり, 人参 みつば	精白米 三温糖, 白ごま 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 ココア蒸しパン	530 kcal 23.7 g 1.7 g
25	火		ご飯 ボークビーンズ ブロッコリーの昆布サラダ たまごスープ	豚肉, 大豆 玉子	玉ねぎ, 人参, ピーマン, トマト ブロッコリー, もやし, 昆布 ねぎ	精白米 三温糖, サラダ油 ごま油	牛乳・おやつ 牛乳 いちごジャムサンド	361 kcal 16.2 g 2 g
26	水		ふわふわ丼 切干大根の酢の物 さつまいもの味噌汁	鶏肉, 玉子 味噌	玉ねぎ, 人参, みつば, きざみのり 切干大根, きゅうり, 人参 ねぎ	精白米, 切り麩, サラダ油, 三温糖 白ごま, 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 コーンフレーククッキー	632 kcal 23.6 g 1.5 g
27	木		ご飯 赤魚の煮付け ほうれん草のおかか和え 冬瓜の味噌汁	赤魚 花かつお 味噌	しょうが ほうれん草, もやし, 人参 冬瓜, わかめ, ねぎ	精白米 三温糖 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 ホットケーキ	423 kcal 21.4 g 2.1 g
28	金		和風スパゲッティ おからサラダ コーンスープ	ベーコン おから	しめじ, 人参, ほうれん草, 玉ねぎ, にんにく, きざみのり 人参, きゅうり, コーン コーン, ねぎ	スパゲッティ, マーガリン マヨネーズ	牛乳・おやつ お茶 ひじきおにぎり	494 kcal 16.5 g 2.3 g
29	土		中華丼 きゅうりの味噌サラダ ニラもやしスープ	豚肉, うずらたまご 味噌	しょうが, 人参, 白菜, チンゲン菜, 玉ねぎ, しいたけ きゅうり, 人参, コーン もやし, ニラ	精白米, 片栗粉, ごま油 白ごま, 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 ビスケット	453 kcal 18.4 g 1.2 g
31	月		ご飯 チキン南蛮 ブロッコリーの海苔和え お麩の味噌汁	鶏肉, 玉子 味噌	ブロッコリー, 人参, もやし, きざみのり わかめ, ねぎ	精白米 片栗粉, サラダ油, 三温糖, マヨネーズ 三温糖 切り麩	牛乳・おやつ 牛乳 かぼちゃプリン	683 kcal 26.9 g 2 g

●都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。●1歳児・2歳児の10時のおやつは牛乳・おやつです。●3・4・5歳児は10時のおやつはありません。

風邪予防にはバランスのいい食事を
 寒くなり、風邪をひきやすくなるこの季節。毎日を元気に過ごすためにも、風邪を予防することが大切です。
 手洗い・うがい・はもろんですが、バランスのいい食事を心がけましょう。
 体の中に風邪の菌が入ってきてしまってもやっつけることができるように、免疫力を高める栄養素を摂ることが大切です。
<免疫力を高める栄養素>
 タンパク質…肉・魚・卵・大豆・大豆製品
 鉄…緑黄色野菜・レバー・ひじき
 ビタミンA…緑黄色野菜・レバー・うなぎ
 ビタミンB群…豚肉・豆腐・卵・レバー・魚・牛乳・納豆
 ビタミンC…野菜・果物
 これらの食材を料理に取り入れて、丈夫な体をつくりましょう！

10月31日はハロウィン
おやつのかぼちゃプリンをお楽しみに！

