

| 日 | 曜 | 未満児 おやつ | メニュー | おやつ | 行事予定 | 血や肉になるもの(赤) | 熱や力になるもの(黄) | 体の調子を整えるもの(緑) |
|----|---|-------------|------------------------------------|-----------------------|---------------------|--------------------------------|---|--|
| 1 | 火 | せんべい | わかめごはん・すき焼き風煮・大根と人参の味噌汁・オレンジ | ポテトフライ・牛乳 | | 豚もも肉・豆腐・煮干し粉 | 米・じゃが芋・油・しらたき 砂糖 | わかめごはんの素・人参・白菜・葱 大根・オレンジ |
| 2 | 水 | 牛乳 | 肉団子・サラダ・大根汁・バナナ | プリン(せんべい) | | 豚挽き肉・卵・ｽｷﾞﾐﾝｸﾞ 油揚げ | 米・小麦粉・ごま油・片栗粉 | 玉ねぎ・椎茸・生姜・コーン・トマト レタス・胡瓜・大根・人参・葱・バナナ |
| 3 | 木 | クッキー | ハンバーグ・スパゲティサラダ・キャベツスープ・トマト | ココア蒸しパン 野菜ジュース | | 豚挽き肉・卵・ｽｷﾞﾐﾝｸﾞ・牛乳 ハム・ベーコン | 米・パン粉・油・ｸﾞﾗﾝﾌﾟ・ﾏｯﾁﾝｸﾞ ﾎﾟﾂ・バター・砂糖・ｷｯｸ-ｷｯｸ | 生姜・玉ねぎ・人参・ﾍﾞｰﾝ・胡瓜 レタス・ｷﾞﾈｯ・トマト |
| 4 | 金 | ビスケット | 中華風炊き込みご飯・ブロッコリーのチーズ焼き・野菜の味噌汁・バナナ | チーズドック・スポロン | | 豚もも肉・チーズ 煮干し粉 | 米・ごま油・ﾏｯﾁﾝｸﾞ・じゃが芋 | 小松菜・生姜・椎茸・人参・筍・コーン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・玉ねぎ・バナナ |
| 5 | 土 | 麦茶 | パン・バナナ・ジュース | | 運動会 | | パン | バナナ |
| 7 | 月 | 牛乳 | 鶏の照り焼き・五目ナムル・かき玉汁・トマト・甘昆布 | フルーツの ヨーグルト和え | | 鶏もも肉・ハム・卵 ヨーグルト | 米・ごま油・片栗粉 | 甘昆布・ｺﾝｸ・生姜・人参・ｷﾞﾈｯ・ｷｯ 玉ねぎ・トマト・ｷﾞﾈｯ・ﾊﾞﾆﾅ・バナナ |
| 8 | 火 | せんべい | 鮭のムニエル・栄養きんぴら・わかめと豆腐の味噌汁・オレンジ | フランスパン・牛乳 | | 鮭・さつま揚げ・豆腐 煮干し粉 | 米・小麦粉・バター・ｺﾝｸ 油・砂糖・ゴマ・フランスパン | わかめ・牛蒡・人参・オレンジ |
| 9 | 水 | クッキー | コーンシチュー・チキンナゲット・胡瓜・バナナ・ふりかけ | ｽｷﾞﾐﾝｸﾞ・菓子 | 体育指導日 | 豚もも肉・ｽｷﾞﾐﾝｸﾞ | 米・じゃが芋・油・小麦粉 | 玉ねぎ・人参・コーン・ｸﾘｰﾑ-ﾄﾞｰｽ 胡瓜・バナナ |
| 10 | 木 | ビスケット | 五目うどん・チーズサラダ・リンゴ | 中華風蒸しパン ブドウジュース | 健康診断13:30 身体測定 | 油揚げ・豚もも肉・チーズ 牛乳・ウインナー | うどん・ｷｯｸ-ｷｯｸ・ゴマ ごま油 | 人参・玉ねぎ・椎茸・コーン・トマト レタス・胡瓜・リンゴ・あさつき |
| 11 | 金 | リンゴ ジュース | カレーライス・フルーツサラダ・福神漬け | フルーチェ | 消防署立会い 避難訓練 | 豚もも肉・牛乳 | 米・油・じゃが芋 | 人参・玉ねぎ・ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ・リンゴ・ｷﾞ ﾊﾞｲ・胡瓜・レタス・福神漬け |
| 12 | 土 | 牛乳 | パン・スープ・バナナ・麦茶 | | | 牛乳 | パン | バナナ |
| 15 | 火 | せんべい | 八宝菜・ハムカツ・バナナ・ふりかけ | ヨーグルト(せんべい) | | 豚もも肉・卵・ハム ヨーグルト | 米・油・片栗粉・小麦粉 パン粉 | 玉ねぎ・人参・筍・椎茸・白菜 ピーマン・バナナ |
| 16 | 水 | 牛乳 | バジルチキン・サウザンサラダ・わかめと豆腐のスープ・オレンジ | ふかし芋・ショア | さつま芋掘り (予定) | 鶏もも肉・チーズ・豆腐 ショア | 米・ｷﾞ-ﾌﾞ-ﾌﾞ・さつま芋 | わかめ・ｺﾝｸ・コーン・レタス・胡瓜 玉ねぎ・オレンジ |
| 17 | 木 | スポロン | 竹輪の二色揚げ・アップルポテトサラダ・わかめの味噌汁・トマト・のり缶 | 餃子ピザ・牛乳 | | 竹輪・ハム・卵・豆腐 煮干し粉・チーズ | 米・小麦粉・油・じゃが芋 ﾏｯﾁﾝｸﾞ・餃子の皮 | 青のり・のり缶・わかめ・リンゴ 胡瓜・トマト・コーン |
| 18 | 金 | (ﾌﾙ)ﾄ | 遠足・・・ヤクルト・みかん (五目うどん・みかん) | (菓子・麦茶) | 親子遠足 | 油揚げ・豚もも肉 | うどん | 人参・玉ねぎ・椎茸・みかん |
| 19 | 土 | 牛乳 | パン・スープ・バナナ・麦茶 | | | 牛乳 | パン | バナナ |
| 21 | 月 | ビスケット | 五目ひじき・ウインナー・キャベツと油揚げの味噌汁・バナナ・ふりかけ | マカロニきな粉・牛乳 | | 大豆・さつま揚げ・ウインナー 油揚げ・煮干し粉・きな粉 | 米・ｺﾝｸ・油・砂糖・マカロニ | ひじき・人参・ｷﾞﾈｯ・バナナ |
| 22 | 火 | 牛乳 | ハヤシライス・シーザーサラダ・リンゴ | スイートポテト スポロン | 食育(ゆり) ｽｲｰﾄﾎﾟﾂ作り | 豚もも肉・牛乳・卵 | 米・油・さつま芋 バター・砂糖 | 玉ねぎ・人参・ﾏｯｼﾞ-ﾙ-ﾙ-ｺｰﾝ・トマト レタス・胡瓜・リンゴ |
| 23 | 水 | せんべい | 松風焼き・マカロニサラダ・野菜スープ・トマト・のり缶 | ｽｷﾞﾐﾝｸﾞ・菓子 | 体育指導日 | 鶏ひき肉・卵・ｽｷﾞﾐﾝｸﾞ・ハム | 米・パン粉・ゴマ・砂糖・ｶ- ﾏｯﾁﾝｸﾞ | のり缶・葱・生姜・人参・胡瓜・玉ねぎ ｷﾞﾈｯ・トマト |
| 24 | 木 | 野菜 ジュース | 白身魚の外刺し・サラダ・お吸い物・オレンジ・ふりかけ | コーンフレーク・牛乳 | | さわら・卵・ハム・牛乳 | 米・小麦粉・パン粉・油 ﾏｯﾁﾝｸﾞ・ｺﾝﾌﾞﾙ-ｸ | わかめ・ピクルス・コーン・トマト・ｷ 胡瓜・玉ねぎ・オレンジ |
| 25 | 金 | クッキー | マーボー豆腐・シュウマイ・胡瓜とキャベツの塩もみ・バナナ | おからのﾌﾟ-ﾙ-ｷ リンゴジュース | | 豚挽き肉・豆腐・卵・おから | 米・油・砂糖・片栗粉 バター・小麦粉 | 生姜・ｺﾝｸ・ｷｯ・葱・ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ 胡瓜・ｷﾞﾈｯ・バナナ |
| 26 | 土 | 牛乳 | パン・スープ・バナナ・麦茶 | | | 牛乳 | パン | バナナ |
| 28 | 月 | ブドウ ジュース | 鶏のバーベキューソース・粉ふき芋・コンソメスープ・トマト・のり缶 | ブチパフェ | | 鶏もも肉・ベーコン 生クリーム | 米・砂糖・じゃが芋 コーンフレーク | 青のり・リンゴ・玉ねぎ・生姜・ｺﾝｸ 人参・トマト・みかん・モモ・ﾊｲﾝ |
| 29 | 火 | せんべい | 栗ごはん・華風サラダ・みそワントン・リンゴ・甘昆布 | ｽｷﾞﾐﾝｸﾞ・菓子 | | ハム・豚もも肉・ｽｷﾞﾐﾝｸﾞ | 栗の甘露煮・米・さつま芋 春雨・ごま油・砂糖 | 甘昆布・人参・胡瓜・ｷｯ・生姜・ｺﾝｸ 玉ねぎ・白菜・もやし・葱・リンゴ |
| 30 | 水 | 牛乳 | スパゲティ・豆腐サラダ・卵とコーンのスープ・バナナ | チョコチップケーキ 野菜ジュース | | 豚挽き肉・豆腐・卵・牛乳 ｽｷﾞﾐﾝｸﾞ | パスタ・バター・油・片栗粉 ｷｯｸ-ｷｯｸ | 玉ねぎ・人参・ﾍﾞｰﾝ・レタス・胡瓜 コーン・ｸﾘｰﾑ-ﾄﾞｰｽ・バナナ |
| 31 | 木 | ビスケット | 焼きそば・胡瓜のピクルス・ふとわかめの味噌汁・オレンジ・ふりかけ | ゼリー | | 豚もも肉・煮干し粉・牛乳 | 砂糖・中華めん・油・砂糖 ごま油・麩 | 青のり・わかめ・ｷﾞﾈｯ・人参・玉ねぎ ﾍﾞｰﾝ・胡瓜・オレンジ |

★3歳以上児(ひまわり・きく・ゆり)はお米を1升(1.6kg)お願いします。

☆保育園のメニューを紹介します。お家でも是非作ってみてください!

☆すき焼き風煮(4人分)☆(10月1日)

豚肉100g、じゃが芋1個、人参1/2本、白菜1/6個、しらたき50g、長ネギ1/2本、豆腐1/2丁

油適量、ほんだし小さじ1、砂糖大さじ1、しょう油大さじ1強

①材料をすべて一口大に切る。鍋に油を入れ、豚肉・人参・じゃが芋・白菜・長ネギを炒める。

②ある程度炒めたら、しらたきと水を入れて煮る。具材が煮えたら調味料と豆腐を入れさらに煮る。

できあがり♪♪

今月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児：(エネルギー 535キロカロリー) (カルシウム245mg) (食塩 2.5g)

3歳未満児：(エネルギー 508キロカロリー) (カルシウム259mg) (食塩 2.0g)

