

日	献立名			あか	さいろ	みどり	栄養価		延長児のおやつ
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児	
1 土				運動生活発表会					
4 火	17 月	 パン れんこん入りのハンバーグ 人参つ煮 コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏ひき肉 みそ 牛乳 豆乳 いりこ	ロールパン パン粉 片栗粉 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 酒 あられ	玉ねぎ にんじん れんこん スイートコーン キャベツ パセリ	1人1日:444kcal たんぱく質:22.4g 脂質:19g 食塩相当量:1.8g	1人1日:498kcal たんぱく質:24.9g 脂質:20.1g 食塩相当量:2.4g	クッキー
5 水	21 金	 ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 5日 さつまいも の Snack 21日 やさいも	豚肉 かまぼこ 牛乳	米 サラダ油 スープ の素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 さつまいも	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいん げん 干しいたけ もやし ねぎ	1人1日:437kcal たんぱく質:15.7g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.5g	1人1日:486kcal たんぱく質:16.3g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.8g	ビスケット
6 木	18 火	 ごはん 魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 クッキー	さば 赤みそ 煮干し だし昆布 牛乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 サラダ油 みりん クッキー	しょうが 大根 にんじん 白菜 ねぎ 玉ねぎ	1人1日:470kcal たんぱく質:19.3g 脂質:20g 食塩相当量:1.5g	1人1日:527kcal たんぱく質:20.8g 脂質:19.7g 食塩相当量:1.9g	おかき
7 金	22 土	 ごはん カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 ビスケット	牛肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレーウ スープの素 ビスケット	にんじん 玉ねぎ グリーンピース みかん(缶) もも(缶) パナナ	1人1日:534kcal たんぱく質:18.2g 脂質:18.6g 食塩相当量:1.5g	1人1日:607kcal たんぱく質:19.6g 脂質:19.7g 食塩相当量:2.1g	せんべい
8 土	29 土	 イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 クラッカー	ベーコン チーズ 牛乳	ロールパン スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース バター スープの素 クラッカー	にんじん 玉ねぎ セロリ ピーマン キャベツ 小松菜	1人1日:400kcal たんぱく質:15.7g 脂質:16.2g 食塩相当量:2.4g	1人1日:545kcal たんぱく質:19.7g 脂質:19.7g 食塩相当量:3.2g	あられ
10 月		 ごはん 豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	豚肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 丸ボーロ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ	1人1日:460kcal たんぱく質:22.6g 脂質:14.1g 食塩相当量:1g	1人1日:514kcal たんぱく質:25.1g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.4g	ウエハース
11 火	25 火	 ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 *ミルクもち	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ひじき 油揚げ 煮干し だし昆布 スキムミルク 鉄強化牛乳 きな粉	米 りいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗 粉	大根 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ	1人1日:454kcal たんぱく質:19g 脂質:16g 食塩相当量:1.4g	1人1日:512kcal たんぱく質:20.5g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.7g	クラッカー
12 水	26 水	 パン サーモンシチュー ほうれん草とキャベツの サラダ	牛乳 おかき	鮭 スキムミルク 牛乳	ロールパン マカロニ バター サラダ油 小麦粉 しょうゆ スープの素 酒 砂糖 酢 おかき	玉ねぎ にんじん パセリ ほうれん草 キャベツ スイートコーン	1人1日:474kcal たんぱく質:21.9g 脂質:18g 食塩相当量:1.9g	1人1日:531kcal たんぱく質:24g 脂質:18.7g 食塩相当量:2.3g	ドーナッツ
13 木	27 木	 ごはん 開花煮 麩とわかめのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	豆腐 鶏肉 竹輪 卵 わかめ みそ 煮干し 牛乳	米 砂糖 しょうゆ サラダ油 ふ 鉄強化ウエハース かりんとう	玉ねぎ にんじん さやいんげん ねぎ	1人1日:489kcal たんぱく質:19.9g 脂質:20.3g 食塩相当量:1.6g	1人1日:553kcal たんぱく質:22g 脂質:21.6g 食塩相当量:1.9g	サブレ
14 金	28 金	 ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 *りんごとレーズ ンの米粉蒸しパン	鶏肉 煮干し だし昆布 牛乳 豆乳	米 塩こうじ 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 しょうゆ 砂糖 米粉 ベーキングパウダー	ブロッコリー チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん 干しぶどう りんご	1人1日:539kcal たんぱく質:21.9g 脂質:22g 食塩相当量:1.4g	1人1日:616kcal たんぱく質:23.9g 脂質:23.7g 食塩相当量:1.6g	かりんとう
15 土		 かやくうどん パナナ	牛乳 せんべい	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ せんべい	にんじん ほうれん草 パナナ	1人1日:421kcal たんぱく質:17.3g 脂質:15.2g 食塩相当量:1.6g	1人1日:588kcal たんぱく質:19.3g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.7g	クラッカー
19 水	誕生 会	 パン 魚のから揚げ ブロッコリーポテト ミネストローネスープ みかん	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 白身魚 ベーコン ヨーグルト 牛乳	ロールパン 片栗粉 上新粉 サラダ油 卵 不使用マヨネーズ じゃがいも マカロニ スープの素 クラッカー	ブロッコリー 玉ね ぎ にんじん トマト パセリ みかん	1人1日:445kcal たんぱく質:21.8g 脂質:16.2g 食塩相当量:2g	1人1日:484kcal たんぱく質:23.4g 脂質:16.5g 食塩相当量:2.4g	カステラ
20 木		 ごはん レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー 牛乳	米 ピーナッツ じゃ がいも サラダ油 ウ スターソース トマトケチャップ 酒 スープの素 サブレ	にんじん 玉ねぎ ピーマン えのきたけ キャベツ スイートコーン	1人1日:463kcal たんぱく質:19g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.1g	1人1日:521kcal たんぱく質:20.5g 脂質:17.2g 食塩相当量:1.3g	丸ぼうろ



エネルギーに延長のおやつは含まれません。

月 平均 栄養 価	年齢	区分	1人1日 Kcal	たんぱ く質 g	脂質 g	カルシ ウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	基準量	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	465(49%)	19.4	17.7	316	1.7	398	0.27	0.45	21	1.6
以上児	基準量	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	541(57%)	21.3	18.5	285	2.3	456	0.31	0.43	26	2

お芋ほりの季節になりました。

保育園では「やきいも会」を21日に行います。お芋をじっくり時間をかけて焼くことで甘みが増して美味しいと、毎年子どもたちが楽しみにしている行事です。

さつまいもは食物繊維が豊富で、腸内環境を整え、ビタミンBで疲労回復、カルウムで体のむくみをとってくれます。みんなで秋の味覚を楽しみましょう。