

令和4年10月予定献立

おのすみれ

日	曜	未満児おやつ	おひる	3時おやつ	主な食品	未 以	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分 相当量	
1	土		* 運動会 *								
2	日										
3	月	星たべよ 牛乳	焼き魚 野菜ソテー トマト	ゼリー 牛乳	鮭 ハム キャベツ 人参 もやし トマト		479	26.6	16.2	0.6	
4	火	バナナ 牛乳	肉じゃが グレープフルーツ ごま塩キャベツ	★たご焼き 牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ いんげん 白滝 キャベツ コーン レモン グレープフルーツ		483	28.1	13.3	0.5	
5	水	ハーベスト 牛乳	いそべ揚げ コンソメスープ いろどりサラダ	味しらべ ムーンライト 牛乳	竹輪 ハム ブロッコリー トマト コーン ベーコン マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ		515	17.8	18.4	1.8	
6	木	ぼたぼた焼き 牛乳	大豆のいそ煮 オレンジ 根菜サラダ	★アンパンマン ポテト 牛乳	鶏挽肉 ひじき 大豆水煮 油揚げ 竹輪 人参 ごぼう こんにゃく グリンピース 椎茸 キャベツ かにたま オレンジ		536	20.2	20.8	3.4	
7	金	ビスコ 牛乳	コーンカレー トマト きゅうりとハムのサラダ	レーズンパン 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 グリンピース コーン ハム きゅうり レタス トマト		525	19.6	17.2	3.7	
8	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳		557	19.3	23.8	1.7	
9	日						559	18.8	23.2	1.7	
10	月		* スポーツの日 *				663	19.9	29.7	2.2	
11	火	ソフトサラダ 牛乳	タラの西京焼き すまし汁 柿サラダ	ミニパン 牛乳	タラ 柿 きゅうり じゃが芋 みかん 椎茸 カイワレ大根 花魁		665	19.5	28.8	2.6	
12	水	荳わかめ 牛乳	切り干し大根の炒め煮 オレンジ ひじき入りポテトサラダ	★カルピスポンチ 麦茶	切り干し大根 さつまいも 油揚げ 人参 いんげん こんにゃく 椎茸 ひじき じゃがいも きゅうり オレンジ		203				
13	木	ハッピーターン 牛乳	コロッケ コンソメスープ ほうれん草と人参のごま和え	★マーブル蒸しパン 牛乳	コロッケ ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ コーン 若布		248				
14	金	卵ボーロ 牛乳	ずき焼き風煮 トマト ブロッコリーの塩昆布和え	★ピザ風 ホットケーキ 牛乳	豚肉 豆腐 人参 白菜 葱 白滝 ブロッコリー トマト		583	18.1	19.8	1.7	
15	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳		615	17.4	17.8	2.5	
16	日						532	22.1	17.1	1.4	
17	月	オレンジ 牛乳	鶏の唐揚げ わかめスープ キャベツとリンゴのサラダ	アスパラ菜子 牛乳	鶏肉 キャベツ きゅうり りんご 若布 玉ねぎ		558	22.4	15.5	1.8	
18	火	ビスコ 牛乳	* 遠 足 *	★チーズボール 麦茶	白玉粉 牛乳 ホットケーキミックス バター チーズ		203				
19	水	カルシウムせん 牛乳	かぼちゃの中華風煮 オレンジ もやしとかにかまの酢味噌和え	★フランクフルト 牛乳	鶏挽肉 人参 南瓜 ピーマン 椎茸 もやし かにかま きゅうり オレンジ		501	19.7	18.1	2.4	
20	木	ばかうけ 牛乳	森のクリームシチュー トマト 上州きんぴら	星たべよ 小魚 牛乳	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ グリンピース コーン ごぼう こんにゃく トマト		372	9.5	17	0.6	
21	金	チョイス 牛乳	四川豆腐 グレープフルーツ ツナサラダ	★マカロニあべかわ 牛乳	鶏挽肉 豆腐 人参 筍 いんげん キャベツ もやし ツナ トマト レタス きゅうり グレープフルーツ		302	6.2	12.9	0.6	
22	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳		587	22.3	22.8	2.2	
23	日						602	22.4	22.8	2.7	
24	月	ハーベスト 牛乳	かじきのケチャップあんかけ もやしのごま和え コーンスープ	★ハワイアン きんとん 牛乳	かじき 葱 もやし きゅうり コーンクリーム缶 卵 牛乳		536	20.4	20.1	0.9	
25	火	味しらべ 牛乳	秋野菜カレー トマト しらすときゅうりの酢の物	ヨーグルト 麦茶	豚挽肉 じゃが芋 南瓜 ナス 人参 玉ねぎ しめじ きゅうり しらす 若布 トマト		563	20.4	18.6	0.9	
26	水	スティックパン 牛乳	筑前煮 グレープフルーツ ほうれん草のきのこ和え	チーズ リッツ 麦茶	鶏肉 里芋 人参 筍 こんにゃく ごぼう いんげん ほうれん草 えのき グレープフルーツ		570	22.7	24.4	1.5	
27	木	サッポロポテト 牛乳	豆腐の中華風煮 バナナ 三色野菜の甘酢和え	★じゃがピザ 牛乳	鶏挽肉 豆腐 人参 筍 椎茸 葱 蓮根 きゅうり バナナ		593	22.8	24	1.9	
28	金	ハッピーターン 牛乳	栗きんぴら トマト プロッコリーのお浸し りんご	まるごとバナナ 牛乳	栗 しめじ えのき 椎茸 豆腐 油揚げ じゃが芋 こんにゃく 人参 葱 ごぼう 大根 ブロッコリー コーン りんご		203				
29	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳		248				
30	日										
31	月	塩きゅうり 牛乳	栄養きんぴら トマト 切り干し大根のコールスローサラダ	★揚げパン 牛乳	豚肉 油揚げ 人参 竹輪 さつまいも こんにゃく ごぼう 切り干し大根 キャベツ きゅうり トマト		625	20.8	28.8	1.8	
							688	21	30	2.1	
							未 以	538	19.4	18.6	1.6
							543	19.9	20.6	1.9	

*都合により献立が変更になる場合があります。 ★手作りのおやつ

28日(金)
おたんじょうび会
ご飯はいりません



今月の目標
正しい姿勢で
食べよう!