

日付	曜日	1、2歳児朝の軽食	昼食	3時のおやつ	主な食品名		
					熱や力を出す (炭水化物・脂肪)	血や肉を作る (たんぱく質)	体の調子を整える (ビタミン・無機質)
2	月	クラッカー 麦茶	菜飯 味噌汁 とり天 中華風サラダ 果物	スパゲティ ナポリタン 麦茶	胚芽米 油 スパゲティ	鶏肉 味噌 ウインナー	キャベツ 大根 きゅうり 玉葱 人参 トマト わかめ なす えのき 果物
3	火	おせんべい 麦茶	御飯 もずくスープ 銀だらの西京焼き ブロッコリーのごま和え 果物	いももち 麦茶	胚芽米 油 ごま油 バター じゃが芋	銀鱈 味噌 厚揚げ	ブロッコリー 人参 コーン キャベツ 小松菜 果物
4	水	野菜クラッカー 麦茶	温めん 大豆と昆布の煮物 梅肉和え 果物	お月見団子 麦茶	乾麺 白玉粉	鶏肉 味噌 大豆 豆腐 油揚げ	人参 大根 白菜 きゅうり えのき 小松菜 昆布 果物
5	木	おせんべい 麦茶	ビビンバ井 わかめスープ 高野豆腐の煮物 果物	バームクーヘン 牛乳	胚芽米 小麦粉 ごま油	豚肉 卵 高野豆腐	きゅうり 人参 ほうれん草 もやし えのき 玉葱 果物
6	金	クラッカー 麦茶	御飯 味噌汁 ぶりのバーベキュー キャベツのごま酢和え 果物	フレンチトースト 麦茶	胚芽米 油 パン ごま	ぶり 味噌	キャベツ きゅうり わかめ 大根 かぼちゃ 果物
7	土	おせんべい 麦茶	ふりかけ御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き しらす和え 果物	ドーナツ 麦茶	胚芽米 小麦粉 さつまい	鶏肉 味噌	ほうれん草 人参 コーン 玉葱 小松菜 果物
10	火	野菜クラッカー 麦茶	ハヤシライス ポイルウインナー コーンフレークサラダ 果物	ふかし芋 ビスケット 麦茶	胚芽米 油 さつまい	豚肉 ウインナー	ブロッコリー 人参 玉葱 ピーマン きゅうり トマト コーン 果物
11	水	おせんべい 麦茶	セサミパン レタススープ コロケ ビーフンサラダ 果物	鮭おにぎり 麦茶	パン 油 胚芽米 小麦粉 じゃが芋	豚肉 ベーコン	きゅうり 人参 ほうれん草 玉葱 レタス 果物
12	木	クラッカー 麦茶	炊き込み御飯 豚汁 さんまの塩焼き 根菜の煮物 果物	紅芋あんぱん 牛乳	胚芽米 団子 里芋	さんま 油揚げ	人参 干し椎茸 大根 白菜 こんにやく いんげん 舞茸 果物
13	金	おせんべい 麦茶	山菜うどん さつまいのかき揚げ 練りごま和え 果物	パエリア 麦茶	乾麺 胚芽米 さつまい 油 小麦粉	鶏肉 えび ほたて	ほうれん草 人参 白菜 なめこ えのき 大根 玉葱 トマト ピーマン 果物
14	土	野菜クラッカー 麦茶	親子丼 味噌汁 中華和え 果物	りんごジャムパン 麦茶	胚芽米 パン ごま油	鶏肉 味噌 卵	きゅうり 白菜 玉葱 人参 もやし かぶ 果物
16	月	おせんべい 麦茶	御飯 味噌汁 目鯛の味噌マヨ焼き 和風大根サラダ 果物	インドサモサ 果物 麦茶	胚芽米 ワントンの皮 マヨネーズ	目鯛 味噌 豚肉	ほうれん草 人参 ピーマン 玉葱 キャベツ 果物
17	火	クラッカー 麦茶	わかめ御飯 味噌汁 きのこの和風ハンバーグ 厚揚げの五目煮 果物	焼きそば 麦茶	胚芽米 焼きそば麺 じゃが芋	豚肉 味噌 厚揚げ	人参 玉葱 えのき わかめ エリンギ キャベツ もやし なす 大根 果物

日付	曜日	1、2歳児朝の軽食	昼食	3時のおやつ	主な食品名		
					熱や力を出す (炭水化物・脂肪)	血や肉を作る (たんぱく質)	体の調子を整える (ビタミン・無機質)
18	水	野菜クラッカー 麦茶	御飯 のっぺい汁 鯖の味噌煮 納豆和え 果物	ホットケーキ 麦茶	胚芽米 油 里芋	鯖 ちくわ	キャベツ きゅうり コーン 人参 大根 なめこ 果物
19	木	おせんべい 麦茶	五目チャーシュー炒飯 白菜とカニのスープ ブロッコリーのおかか和え 果物	じゃこチー トースト 麦茶	胚芽米 ごま油	焼豚 カニ	人参 干し椎茸 筍 ねぎ えのき 白菜 玉葱 もやし ブロッコリー 果物
20	金	クラッカー 麦茶	スパゲティミートソース 盛り合わせサラダ 果物	大学芋 おせんべい 麦茶	スパゲティ さつまい マヨネーズ	豚肉	かぼちゃ ピーマン セロリ トマト 玉葱 カリフラワー 人参 きゅうり 果物
21	土	おせんべい 麦茶	梅ごま御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ツナサラダ 果物	五目おにぎり 麦茶	胚芽米	豚肉 しらす 味噌 厚揚げ	キャベツ わかめ パプリカ ねぎ 人参 なす 果物
23	月	クラッカー 麦茶	三色丼 味噌汁 ほうれん草ナムル 果物	揚げパン 麦茶	胚芽米 油 ワントンの皮	鶏肉 味噌 豚肉	ほうれん草 もやし 玉葱 白菜 かぶ 人参 果物
24	火	おせんべい 麦茶	御飯 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 果物	焼きうどん 麦茶	胚芽米 油 うどん	鮭 味噌 油揚げ 卵	切干大根 人参 干し椎茸 いんげん 白菜 こんにやく 玉葱 果物
25	水	野菜クラッカー 麦茶	キーマカレー 青のりポテト イタリアンサラダ 果物	せんべい汁 麦茶	胚芽米 油 せんべい	豚肉 鶏肉	ブロッコリー 人参 玉葱 きゅうり ピーマン コーン キャベツ ねぎ 果物
26	木	おせんべい 麦茶	しょうゆラーメン 白花豆の甘煮 甘酢和え 果物	ごぼうの 炊き込みおこわ 麦茶	中華麺 油 胚芽米 もち米	豚肉 白花豆	かぶ きゅうり 人参 白菜 コーン なら ごぼう 果物
27	金	クラッカー 麦茶	どんぐり御飯 コーンスープ はらまきかじき きのこサラダ 果物	スイートポテト 牛乳	胚芽米 パン マヨネーズ	かじき じゃこ	キャベツ きゅうり えのき 玉葱 コーン パセリ 果物
28	土	野菜クラッカー 麦茶	マーボー丼 味噌汁 おかか和え 果物	ワッフル 麦茶	胚芽米 小麦粉	豚肉 豆腐 味噌 鰹節	ほうれん草 人参 干し椎茸 ねぎ なら もやし わかめ 果物
30	月	クラッカー 麦茶	味噌カツ丼 すまし汁 ブロッコリーのじゃこ和え 果物	黒ごま クリームサンド 麦茶	胚芽米 小麦粉	豚肉 卵 じゃこ	ブロッコリー 人参 コーン えのき 玉葱 三つ葉 果物
31	火	おせんべい 麦茶	ハロウィンパン かぼちゃのポタージュ ささみのオイル焼き ハインサラダ 果物	ハロウィンの かぼちゃプリン アラモード 麦茶	パン 油	ささみ	キャベツ きゅうり パセリ かぼちゃ 玉葱 果物

色々な"いも"を食べましょう

さつまいも

根っこ部分が大きくなった
ものです。でんぷんを多く含み
ビタミンCやカリウムも豊富で
す。

また、食物繊維が多く
腸の働きを活発にします。

じゃがいも

土の中にある茎の部分が
大きくなったものです。
主成分はでんぷんで、
ビタミンCも多く含まれます。
じゃがいもなどの芋類の
ビタミンCは熱に強く、
加熱しても損失が
少ないといわれています。

里芋

土の中にある茎の部分が
大きくなったものです。
主成分はでんぷんで、
カリウムを芋類の中で一番
多く含み、水分が多いので
エネルギーは少ないです。
独特のぬめりには、免疫力を
高める効果もあります。

材料などの都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

3時のおやつ()内は乳児にのみ付きます。

土曜日、会議、園の行事以外の3時のおやつは手作りしています。

《ひよこ組 完了2》

4日(水) お月見団子 → おにぎり(うさぎ組まで)

6日(金) ぶりのバーベキュー → 白身魚のバーベキュー

11日(水) ビーフンサラダ → 野菜サラダ

12日(木) さんまの塩焼き → 白身魚(うさぎ組まで)

13日(金) パエリア → しらす御飯

18日(水) 鯖の味噌煮 → 白身魚の味噌煮

納豆和え → 納豆なし

19日(木) 白菜とカニのスープ → カニなし

24日(火) 鮭のちゃんちゃん焼き → 白身魚

25日(水) 青のりポテト → フライドポテト

26日(木) しょうゆラーメン → 煮込みうどん

※今月からりす組は、甲殻類・ぶり・鯖・鮭・中華麺・りんご(生)を食べ始める予定です。

※ "秋の味覚"をたっぷり使った献立を赤字で表示しました ※