

未満児

日付	1日	2日★地産地消★	3日	4日	5日	
午前おやつ	りんごジュース	ヨーグルト	ビスコ 麦茶	せんべい 麦茶		
昼食	◎印・・・手作りおやつ ★印・・・地産地消 (丸藻の野菜を使用します) ごはんいらぬ日 8日、17日、23日、31日	スパニッシュオムレツ (卵、ペパコ、玉ねぎ、じゃがいも、ピーマン、チーズ) ツナじゃが (ツナ、じゃが芋、グリーンピース) みそ汁 (豆腐、大根、わかめ) オレンジ	マーボーナス (ナス、ひき肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、ネー) かぼちゃ甘煮 みそ汁 (じゃが芋、白菜、長ねぎ) りんご	サバの味噌煮 小松菜の胡麻和え (小松菜、もやし、蒸し鶏) ピーマンソテー (ピーマン、ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) グレープフルーツ	豚肉カラフル炒め (豚肉、玉ねぎ、パプリカ) ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、魚肉) 野菜スープ (小松菜、人参、コーン) フルーツポンチ (みかん、洋梨、りんご、バナナ)	
午後おやつ	クレープ 牛乳	◎きなこトースト 牛乳	◎プリン	◎いそペマカロニ 牛乳		
	エネルギー：kcal脂質：20.1g たんぱく質：21.1g塩分：1.9g	エネルギー：478kcal脂質：15.8g たんぱく質：19.6g塩分：1.6g	エネルギー：436kcal脂質：16.0g たんぱく質：19.3g塩分：1.0g	エネルギー：457kcal脂質：15.2g たんぱく質：17.3g塩分：1.3g		
日付	7日	8日	9日	10日	11日	
午前おやつ	りんごジュース	ヨーグルト	クラッカー 牛乳	ビスケット 牛乳	シリア	
昼食	照り焼きチキン 切干大根のサラダ (切干大根、ほうれん草、人参、カニカマ) みそ汁 (鶏み油揚げ、豆腐、わかめ) 梨	鮭チャーハン (鮭、人参、長ねぎ、卵) 春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、カニカマ) 中華スープ (しいたけ、豆腐、わかめ、長ねぎ) りんご	からあげカレー風味 マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、コーン) みそ汁 (里芋、ごぼう、長ねぎ) 柿	煮込みハンバーグ (玉ねぎ、しめじ) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、キャベツ、ツナ) フライドポテト ゼリー	バーベキューチキン 人参しりしり (人参、ツナ、卵そぼろ) ナスのスープ (ナス、人参、長ねぎ) りんご	豚肉と大根のどろどろ煮 (豚肉、大根、しめじ) もやし磯和え (もやし、胡瓜、人参) みそ汁 (わかめ、玉ねぎ) ゼリー
午後おやつ	◎おかかおにぎり 麦茶	◎かぼちゃクッキー 牛乳	◎ふかしさつま芋 麦茶	おからの麦クッキー 麦茶	◎シリアサンド 牛乳	
	エネルギー：461kcal脂質：12.2g たんぱく質：15.4g塩分：1.4g	エネルギー：461kcal脂質：16.2g たんぱく質：13.3g塩分：1.4g	エネルギー：476kcal脂質：15.6g たんぱく質：14.9g塩分：1.4g	エネルギー：478kcal脂質：17.0g たんぱく質：13.2g塩分：1.1g	エネルギー：447kcal脂質：12.1g たんぱく質：20.5g塩分：1.4g	
日付	14日	15日	16日	17日	18日	
午前おやつ		ヨーグルト	ビスコ 麦茶	ゼリー	りんごジュース	
昼食		ミートボール かぼちゃサラダ (かぼちゃ、胡瓜、人参) ウィンナーソテー (ウィンナー、玉ねぎ、人参、小松菜) 梨	ホッケののり塩焼き もやしカレーソテー (もやし、玉ねぎ、ピーマン、ウィンナー) さつま芋のみそ汁 (さつま芋、玉ねぎ、長ねぎ) ゼリー	パエリア (鶏肉、人参、しいたけ、パプリカ、マッシュルーム) コーンサラダ (キャベツ、ほうれん草、コーン) ミネストローネ風スープ (トマト、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー) オレンジ	鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーおかか和え (ブロッコリー、もやし) わかたまスープ (わかめ、卵、えのき、長ねぎ) りんご	
午後おやつ		◎バナナマフィン 牛乳	◎ちんすこう 牛乳	たいやき 牛乳	◎マッシュマロドロップクッキー 牛乳	
	エネルギー：471kcal脂質：14.6g たんぱく質：16.2g塩分：1.5g	エネルギー：483kcal脂質：13.4g たんぱく質：14.8g塩分：1.4g	エネルギー：478kcal脂質：11.8g たんぱく質：13.0g塩分：1.5g	エネルギー：450kcal脂質：12.0g たんぱく質：18.8g塩分：1.5g		
日付	21日	22日	23日	24日	25日	
午前おやつ	クラッカー 牛乳	ビスケット 麦茶	りんごジュース	シリア	ヨーグルト	
昼食	鶏のごま味噌焼き 切干大根ケチャップ煮 (切干大根、玉ねぎ、ウィンナー、ピーマン) みそ汁 (しいたけ、人参、長ねぎ) バナナヨーグルト	秋鮭の甘酢あん (鮭、玉ねぎ、人参、しめじ、いんげん) スパゲティサラダ (パスタ、キャベツ、人参、胡瓜) みそ汁 みそ汁 (おつゆ、わかめ) りんご	乳製品無添加にぎり (卵、玉ねぎ、人参、しいたけ、いんげん) 豚汁 (豚肉、人参、玉ねぎ、人参、しいたけ) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、もやし) 柿	ミートボール中華煮 (豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜) 豆菜サラダ (チンゲン菜、キャベツ、大豆、カニカマ) 野菜スープ (しいたけ、もやし、人参) ゼリー	秋やさいカレー (鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ナス) ばくばく胡瓜 さつま芋もやしモン煮 ぶどうロールケーキ	
午後おやつ	マドレーヌ 牛乳	◎メロンパントースト 牛乳	◎マッシュマロサンド 牛乳	◎あんまん 牛乳	Caウエハース 牛乳	
	エネルギー：451kcal脂質：12.3g たんぱく質：15.8g塩分：1.5g	エネルギー：467kcal脂質：14.2g たんぱく質：20.0g塩分：1.4g	エネルギー：437kcal脂質：20.5g たんぱく質：21.1g塩分：1.7g	エネルギー：481kcal脂質：8.8g たんぱく質：19.3g塩分：1.5g	エネルギー：437kcal脂質：14.2g たんぱく質：14.4g塩分：1.1g	
日付	28日	29日	30日★地産地消★	31日ハロウィン		
午前おやつ	シリア	ビスコ 麦茶	クラッカー 牛乳	ビスケット 牛乳		
昼食	さわらコーンマヨ焼き 切干大根の煮物 (切干大根、さつまいも、人参、小松菜) みそ汁 (しめじ、玉ねぎ、かぼちゃ) りんご	タンダーリーチキン 白菜さっぱり和え (白菜、蒲鉾、胡瓜) ワンタンスープ (ワンタン、玉ねぎ、人参、にら) バナナ	野菜炒め (豚肉、卵、キャベツ、玉ねぎ、人参) 大学いも モロヘイヤのみそ汁 (モロヘイヤ、豆腐、じゃが芋) りんご	ロールパン かぼちゃグラタン (マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、南瓜、しめじ、焼きのり、チーズ) マリネサラダ (キャベツ、人参、コーン) コンソメスープ (じゃが芋、わかめ) ハロウィンゼリー	海外メニュー 10月はスペイン 今月はスペイン料理でパエリア(風)を提供します！ スペインでの主食はパンやお米で肉は豚肉が多く食べられます。その他にトマト・キスララ・にんにく・サフランなどが日常的に使われていてオリーブ油で調理します。とうがらしやスパイスも多く使われていてエキゾチックな味わいの料理が特徴です。	
午後おやつ	◎セサミトースト 牛乳	◎コーンフレークおこし 牛乳	◎みかんマフィン 麦茶	◎ゆかりおにぎり 麦茶		
	エネルギー：468kcal脂質：14.8g たんぱく質：21.9g塩分：1.5g	エネルギー：468kcal脂質：14.2g たんぱく質：16.3g塩分：1.2g	エネルギー：488kcal脂質：18.1g たんぱく質：16.1g塩分：1.4g	エネルギー：428kcal脂質：16.8g たんぱく質：15.0g塩分：1.5g		

3歳未満児…エネルギー 481kcal(467) たんぱく質 19.9g(19.8) 脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.3g(1.4)
 3歳以上児…エネルギー 563kcal(574) たんぱく質 21.1g(24.4) 脂質 16.8g(15.9) 塩分 1.5g(1.5)
 ※ () 内は給与栄養目標量です。栄養価にはごはんも含まれています。 ※都合により一部変更する場合があります。