かぬき保育園

_	-33		0.54 - 15 -	材	料(昼食と午後お	やつ)	4.1 5 11	_		
日	曜	昼食献立名	3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おしらせ	🖪	曜	昼食献立名
1	水	カレーライス ドレッシングサラダ くだものゼリー	りんごの気持ち 牛乳	米、ホットケーキ 粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ 油漬缶、卵	たまねぎ、キャベツ、り んご、コーン、じゃがい も、にんじん		20	月	ごはん たらの甘酢あん 磯香浸し すまし汁
2	木	けんちんうどん コロコロ照り焼き ヨーグルト	おさかなおやき 牛乳	ゆでうどん、じゃ がいも、小麦粉、 マヨネーズ、片栗 粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 卵、しらす干し、 脱脂粉乳、さくら えび	だいこん、ごぼう、に んじん、ねぎ、キャベ ツ		21	火	ごはん スタミナ焼肉 切干大根煮 味噌汁
3	噩	えのきごはん 八宝豆腐 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	フルーツクラフティー	米、じゃがいも、 砂糖、小麦粉、す りごま、片栗粉	木綿豆腐、卵、牛乳、豚ひき肉、かまぼこ、米みそ、 油揚げ	プロッコリー、もやし、 にんじん、チンゲンサ イ、もも缶、ほうれんそ う、バナナ、えのきた け、みかん缶、生わか め、チレしいたけ		22	水	ごはん チャプチェ 卯の花煮 味噌汁
4	+	鶏丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし 牛乳	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 絹ごし豆腐、チー ズ、米みそ、油揚 げ	バナナ、たまねぎ、も やし、にんじん、焼き のり		23	木	たんめん 金時煮豆 ★幼児さん ヨーグルト したさつま つくります
6		ごはん ハンバーグ スパドレサラダ おつきみスープ	おつきみポテト 牛乳	米、さつまいも、砂糖、板こんにゃく、サラダ用スパゲティ、無 塩バター、パン粉、片栗粉、黒ごま		たまねぎ、にんじん、 だいこん、きゅうり、 コーン、葉ねぎ	十五夜	24	金	ごはん 揚げない山賊焼き 人参とさつまのきんびら 味噌汁
7	火	ごはん 厚揚げの胡麻がらめ 白いんげん煮 沢煮椀	鮭と小松菜のおにぎり 麦茶	米、砂糖、油、片 栗粉、小麦粉、ご ま、すりごま	生揚げ、いんげん まめ(乾)、豚 肉、鮭(塩)、卵	だいこん、たまねぎ、 こまつな、えのきた け、にんじん、ごぼう		25	±	中華丼 チーズ 卵スープ バナナ
8		親子丼 きゃべつの納豆和え 味噌汁	シュガートースト 牛乳	米、食パン、じゃ がいも、バター、 砂糖、グラニュー 糖	牛乳、鶏もも肉、 卵、挽きわり納 豆、米みそ、油揚 げ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、 ほうれんそう、にんじ ん		27	月	ごはん 焼き魚 うまっこりー 味噌汁
9	_	スパゲティーミートソース グリークサラダ 梨	ピラフ 麦茶	スパゲティ、米、 砂糖、バター、オ リーブ油	豚ひき肉、卵、 チーズ、ベーコ ン、粉チーズ	たまねぎ、なし、キャベツ、ピーマン、にんじん、トマト、きゅうり、トマトビューレ	グリークサラダ はギリシャのサ ラダです	28	火	りんごジャムサンド ミートローフ ブロッコリー ミネストローネ
10	噩	ごはん 鰆のうめ焼き ひじきの炒り煮 すまし汁	甘納豆のカップケーキ 牛乳	米、ホットケーキ 粉、砂糖、バ ター、油	牛乳、さわら、 卵、ちくわ、米み そ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、 生わかめ、ひじき、う め干し		29	水	3 1
11	+	麻婆豆腐丼 チーズ わかめスープ バナナ	かし 牛乳	米、砂糖、ごま、 片栗粉	木綿豆腐、牛乳、 豚ひき肉、チー ズ、白みそ	バナナ、ピーマン、に んじん、しめじ、生わ かめ、葉ねぎ、干しし いたけ		30	木	焼そば チーズポテト くだものゼリー
13	月		7	スポーツの)日			31 金		キーマカレー ヨーグルト
14	火	コンビパン オムレツグラタン ミルクスープ ヨーグルト	さつまいもおにぎり 麦茶	食パン、米、さつ まいも、マーガリ ン、はちみつ、マ カロニ、バター、 小麦粉、黒ごま	牛乳、卵、ビザ用 チーズ、ウイン ナー、ハム	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、マッシュ ルーム缶、ブロッコ リー		- - - - - - - - - -		
15		秋のハヤシライス ツナドレサラダ くだものゼリー	しっとりむしばん 幼:かし 牛乳		牛乳、豚肉、ツナ 油漬缶、チーズ	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、マッシュ ルーム缶、しめじ、え のきたけ、コーン、し いたけ		たくさんたべ たくさんある		
16	木	あんかけやきそば さつまとりんごの重ね煮 ヨーグルト	チーズホットケーキ 牛乳	焼きそばめん、さ つまいも、ホット ケーキ粉、砂糖、 片栗粉、バター	牛乳、豚肉、え び、かまぼこ、 卵、チーズ	はくさい、たまねぎ、 にんじん、りんご、 コーン(冷凍)、しい たけ				おおきくな
17	亚	ごはん 鶏肉の甘辛煮 小松菜と春雨の和え物 味噌汁	チャーハン 麦茶	米、はるさめ、砂糖、小麦粉、ごま油、すりごま	鶏もも肉、絹ごし 豆腐、ハム、卵、 かまぼこ、米みそ	こまつな、なめこ、葉 ねぎ、ひじき		1か月の平均栄養量 たんぱ (乳児・おやつ含む) 脂		
18	I	イチゴジャムサンド チーズ 牛乳 運動会 バナナ	かし 牛乳	食パン * * * * * *	牛乳、チーズ ☆ * 🖳	バナナ、いちごジャム		エネル 1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む) 脂 塩		

_	_		,		料(昼食と午後おや		は日田
日曜		昼食献立名	3時おやつ	材	おしらせ		
匚	~		01400 1 2			体の調子を整えるもの	
20	月	ごはん たらの甘酢あん 磯香浸し すまし汁	ごへいもち 麦茶	米、砂糖、片栗粉、油、ごま	たら、米みそ	ほうれんそう、たまね ぎ、えのきたけ、葉ね ぎ、焼きのり	
21	火	ごはん スタミナ焼肉 切干大根煮 味噌汁	りんごプチ	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、絹ご し豆腐、油揚げ、 米みそ	もやし、たまねぎ、なめ こ、切り干しだいこん、 にんじん、りんご、葉ね ぎ、干ししいたけ、にん にく、しょうが	
22	水	ごはん チャプチェ 卯の花煮 味噌汁	シュークリーム 牛乳	米、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、絹ご し豆腐、おから、 鶏ひき肉、米み そ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、 もやし	
23	木	たんめん 金時煮豆 ★幼児さんが栽培 ヨーグルト したさつまいもで つくります★	おいものおかし牛乳	生中華めん、さつ まいも、砂糖、無 塩バター	牛乳、豚肉、いん げんまめ(乾)、 かまぼこ、卵、生 クリーム	キャベツ、にんじん、 ねぎ	7 v + > 7
24	金	ごはん 揚げない山賊焼き 人参とさつまのきんびら 味噌汁	ビーフンソテー 牛乳	米、さつまいも、 ビーフン、油、片 栗粉、砂糖、すり ごま	牛乳、鶏もも肉、 米みそ、油揚げ	にんじん、もやし、ほうれんそう、キャベ ツ、ピーマン	
25	±	中華丼 チーズ 卵スープ バナナ	かし 牛乳	米、片栗粉	牛乳、豚肉、チー ズ、卵、かまぼこ	バナナ、はくさい、に んじん、いんげん、生 わかめ、葉ねぎ	
27	月	ごはん 焼き魚 うまっこりー 味噌汁	おいもクッキー 牛乳	米、小麦粉、無塩 バター、砂糖、さ つまいも、すりご ま、黒ごま	牛乳、鮭(塩)、 米みそ、かつお節	ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、キャベッ、しめじ、にんじん	
28	火	りんごジャムサンド ミートローフ ブロッコリー ミネストローネ	カルシウムおにぎり 麦茶	食バン、米、じゃ がいも、砂糖、バ ン粉、マカロニ・ スパゲティ、油、 ごま、片栗粉	豚ひき肉、チーズ、ペーコン、 卵、しらす干し	りんご、ブロッコ リー、たまねぎ、トマ ト、にんじん、こまつ な、ピーマン、レモン	クッキング
29	水	4 9	エス	トこ	んだ。	2	
30	木	焼そば チーズポテト くだものゼリー	ココアラスク 牛乳	焼きそばめん、 じゃがいも、油、 バター、生ふ	牛乳、豚肉、かま ぼこ、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、 ビーマン、にんじん	
31	金	キーマカレー ヨーグルト 000	かし 牛乳	*.	豚ひき肉、一種周囲	タマネギ、ショウガ、 ニンニク、ミックスベ ジタブル、	ハッピーハロウィン

逐更される場合があります ※市販のものにつきましては材料に記載されません



10月4日は、「イワシの 日」です。かつて大阪 湾ではイワシが大量に捕れたことから、海の恵みに 感謝する日として1985年に定められました。イワ シはDHAやカルシウム、タンパク質など、栄養が豊 富です。また、サンマも秋になると脂が乗って、とて もおいしくなる魚です。おいしい魚をたくさん食べ

て、元気に遊びましょう。

	エネルギー	494 k c a l	鉄	1.8 m g
1か月の平均栄養量	たんぱく質	19.0 g	カルシウム	272 mg
(乳児・おやつ含む)	脂質	17.0 g	ビタミンC	23 m g
	塩 分	1.6 g	食物繊維	4.1 g
	エネルギー	522 kcal	鉄	1.9 m g
1か月の平均栄養量	たんぱく質	20.2 g	カルシウム	213 mg
(幼児・おやつ含む)	脂質	17.8 g	ビタミンC	26 m g
	塩 分	1.9 g	食物繊維	4.6 g