



10月のこんだて



日	曜日	10時のおやつ (3歳未満児のみ)	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄 養 価	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児 3歳以上児	
1	火	豆乳	にんじんロールパン 白身魚フライ コールスロー かぶとしめじのクリームスープ 果物	ロールパン 三温糖 薄力粉 パン粉 調合油	カレー 鶏卵 脱脂粉乳 油揚げ	キャベツ にんじん ぶなしめじ かぶ たまねぎ くだもの	ひじき いなり 麦茶	エネルギー 492 Kcal 545 Kcal たんぱく質 21.6g 23.8g 脂 質 19.5g 20.8g	
2	水	牛乳	きのこうどん 豆腐入り松風焼き ミニトマト ドリンクヨーグルト	ゆでうどん 三温糖 いりごま ホットケーキ 有塩バター 調合油	若鶏もも 油揚げ 削り節 鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏卵	まいたけ えのきたけ 生しいたけ にんじん ほうれんそう 長ねぎ	パイン ボール 牛乳	エネルギー 498 Kcal 550Kcal たんぱく質 24.7g 27.4g 脂 質 19.4g 19.9g	
3	木	豆乳	ご飯 さばのごま焼き れんこんシャキシャキ和え 玉ねぎと油揚げの味噌汁 果物	精白米 いりごま 調合油 マヨネーズ カステラ	さば ベーコン 油揚げ 淡色辛みそ	れんこん きゅうり にんじん たまねぎ わかめ くだもの	カステラ 牛乳	エネルギー 539 Kcal 601 Kcal たんぱく質 19.2g 20.7g 脂 質 18.7g 19.7g	
4	金	牛乳	さつま芋カレー 切り干し大根のサラダ チンゲン菜と人参のスープ 果物	精白米 押麦 さつまいも 調合油 いりごま 三温糖	ぶたもも 鶏卵	切り干し大根 にんにく たまねぎ にんじん チンゲン菜 くだもの	フレンチ トースト 牛乳	エネルギー 529 Kcal 605 Kcal たんぱく質 17.0g 18.4g 脂 質 16.0g 16.4g	
5	土	豆乳	和風スパゲティ パンプキンサラダ 白菜と人参のスープ 果物	スパゲティ オリーブ油 有塩バター マヨネーズ 精白米 押麦	ベーコン ロースハム	たまねぎ にんじん まいたけ えのきたけ 黄ピーマン くだもの	わかめ むすび 牛乳	エネルギー 494 Kcal 550 Kcal たんぱく質 15.2g 15.7g 脂 質 15.9g 16.2g	
7	月	豆乳	チャーハン 中華和え 春雨スープ 果物	精白米 調合油 ごま油 三温糖 はるさめ ホットケーキミックス	鶏卵 焼き豚 なると ロースハム パルメザンチーズ	長ねぎ りょくとうもやし きゅうり にんじん ほうれんそう 生しいたけ	ボンデ ケージョ 牛乳	エネルギー 484 Kcal 532 Kcal たんぱく質 19.7g 21.3g 脂 質 15.0g 15.1g	
8	火	牛乳	たまごサンドイッチ ウィンナーと野菜のソテー スティックチーズ かぼちゃのポタージュ 果物	食パン ソフトマーガリン マヨネーズ 調合油 有塩バター 精白米	鶏卵 ウィンナー プロセスチーズ 生クリーム 塩ざけ	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ くだもの	鮭むすび 麦茶	エネルギー 513 Kcal 579 Kcal たんぱく質 17.9g 19.2g 脂 質 22.1g 23.5g	
9	水	豆乳	ご飯 さんまのかば焼風 五目煮豆 ミニトマト 大根となめこの味噌汁	精白米 片栗粉 調合油 三温糖 板こんにゃく さつまいも	さんま 大豆水煮 淡色辛みそ 生クリーム 卵黄	ごぼう にんじん 刻み昆布 さやいんげん ミニトマト だいこん	スイート ポテト 牛乳	エネルギー 512 Kcal 576 Kcal たんぱく質 17.1g 18.2g 脂 質 20.5g 22.0g	
10	木	牛乳	ラーメン シュウマイ もやしのナムル 果物	中華めん ごま油 三温糖 精白米 調合油	焼き豚 鶏卵 なると シュウ ぶたひき肉	ほうれんそう 長ねぎ たけのこ にんじん くだもの	中華おこわ むすび 麦茶	エネルギー 517 Kcal 573 Kcal たんぱく質 17.1g 18.0g 脂 質 15.4g 15.4g	
24									

※材料の都合により、変更することがあります。

日	曜日	10時のおやつ (3歳未満児のみ)	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄 養 価	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児 3歳以上児	
11	金	豆乳	ご飯 さけの味噌マヨネーズ焼き ほうれん草のお浸し 豆腐としめじのすまし汁 果物	精白米 薄力粉 マヨネーズ 調合油 食パン ソフトマーガリン	ぎんざけ 淡色辛みそ 削り節 木綿豆腐	たまねぎ 生しいたけ ほうれんそう にんじん ぶなしめじ くだもの	シュガー トースト 牛乳	エネルギー 497 Kcal 549 Kcal たんぱく質 19.3g 20.8g 脂 質 18.6g 19.6g	
12	土	牛乳	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ 卵とにんじんのスープ 果物	精白米 調合油 マヨネーズ せんべい	ぶたもも まぐろ油漬缶 鶏卵 ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり くだもの	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 520 Kcal 556 Kcal たんぱく質 20.2g 20.8g 脂 質 17.3g 17.8g	
26								26日：運動会	
28	月	牛乳	焼き肉丼 キャベツとハムのサラダ しめじとたまごの中華スープ 果物	精白米 押麦 調合油 三温糖 片栗粉 マヨネーズ	ぶたロース ロースハム 鶏卵	たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン きゅうり キャベツ くだもの	黒糖 蒸しパン 牛乳	エネルギー 506 Kcal 562 Kcal たんぱく質 19.0g 20.4g 脂 質 19.6g 20.6g	
29	火	豆乳	ロールパン マカロニグラタン 大根のごまドレッシングサラダ 野菜とベーコンのスープ ミニゼリー	ロールパン 薄力粉 マカロニ 調合油 有塩バター 薄力粉	若鶏むね パルメザンチーズ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり だいこん くだもの	かっぱ巻き 麦茶	エネルギー 512 Kcal 562 Kcal たんぱく質 19.0g 20.4g 脂 質 19.5g 20.6g	
30	水	牛乳	栗ご飯 たらりの香り揚げ ほうれん草の白和え ミニトマト 豚汁	精白米 くり いりごま 薄力粉 調合油 三温糖	たら 鶏卵 木綿豆腐 ぶたもも 油揚げ 淡色辛みそ	ごぼう ほうれんそう にんじん ミニトマト だいこん くだもの	みかん ヨーグルト おせんべい	エネルギー 466 Kcal 506 Kcal たんぱく質 19.6g 21.0g 脂 質 12.2g 11.4g	
31	木	豆乳	エビピラフ ブロッコリーの和風ドレッシングサラダ もやしと玉ねぎのスープ 果物	精白米 有塩バター 調合油 三温糖 薄力粉	えび 鶏卵	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム もやし くだもの	ハロウィン クッキー 牛乳	エネルギー 514 Kcal 575 Kcal たんぱく質 14.6g 15.0g 脂 質 19.2g 20.4g	



地産地消のすすめ

「地産地消」は、子どもたちが農産物を身近に感じることでできるよい機会です。旬の食材で季節を感じ、地域の特産物や伝統食などを通じて地域への関心や愛着を深め、感謝の気持ちをもった豊かな人間に育みたいものです。

園長先生の畑で、さつまいもほりなど秋の収穫物に触れる機会を楽しみます♪

10月の旬の食材
新米 さつまいも きのご類 巨峰 梨
秋刀魚 鮭 鯖 鯉 栗

〜 実りの季節の始まりです。 〜

さつま芋はビタミンCやカリウムが豊富です。脂ののった魚には、体を温める効果があります♪旬の食材は栄養価も高くなりますので、ぜひ食べていきましょう。

	乳児(1~2歳児)		幼児(3~5歳児)	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	476kcal	510kcal	550kcal	564kcal
たんぱく質	17.8g	20.1g	20.7g	21.1g
脂質	14.8g	19.2g	17.1g	19.8g