# 10月献立表

# 10月

★印のついている献立について うさぎ/以降の献立…りす・ひよこ 成長に合わせて献立変更しています。

# 聖隷のあ保育園 2023年10月乳児食

過ごしやすい気候となり子どもたちの食事量も安定してきました。秋は食材が豊富で嬉しいですね。今月は、さつま芋、柿、かぼちゃ等 秋の味覚を取り入れました。収穫に感謝をしながらいただきたいと思います。 また、秋の満月を鑑賞する十三夜の風習がある月です。 芋や豆などのほか、その時期に採れる秋の収穫に感謝して食し、きれいな月を愛でながら心休まる時を過ごせたらたらいいですね。

◎は、かみかみメニューです。

	_			F	^	_
	2	3	4	5	6	7
	月	火	水	木	金	土
朝	お茶	お茶	お茶		お茶	
おやつ	クラッカー	紫いもチップ	ミニ野菜スティック		ビスケット	
	ご飯	スパゲティミートソース	ご飯	バターパン	愛媛のみかんご飯	
	豚肉の味噌炒め	カレー風味サラダ		鶏肉のチーズパン粉焼き	せんざんき	
		-				
	◎牛蒡と人参の甘辛煮	チーズ		ポテトサラダ	もやしとわかめのナムル	
	すまし汁(えのき・そうめん)	バナナ		キャベツの押麦スープ	麦みそみそ汁	
	キウイ	お茶	りんご	オレンジ	もも缶 🕮 🚪	
	お茶			牛乳	お茶	
			037K	1 10	os yr	
	<b>生</b> 到	<b>生</b> 到	<b>三</b> 刻	+\*	4 到	_
おやつ	牛乳	牛乳		お茶	牛乳	
	マカロニきな粉	たまごせんべい・かりんとう	ヨーグルト・プチクッキー		みかんゼリー	
エネルギー(kcal)	496	450	436	495	454	
蛋白質(g)	17.3	20.5	19.5	20.1	16.9	
脂質(g)	15.5			20.8	13.4	_
食塩相当量(g)	1.1	1.2	1.3	1.4	1.0	
	1 0	10	4.4	12	10	1.4
	9	10	11		13	14
	月	火	水	木	金	土
朝		お茶			お茶	
おやつ	1	おこめせん	クラッカー	クッキー	ビスケット	
		黒糖パン	ご飯	肉みそラーメン	ご飯	
		鶏肉のマーマレード焼き	厚揚げの生姜醤油炒め	大根の中華和え	白身魚の味噌マヨ焼き	わんぱく
		マカロニサラダ		大学芋	春雨サラダ	
昼食	7 7 7	野菜スープ		オレンジ	かきたま汁(青菜)	ひろば
<b>全</b> 及	200					
	100	りんご		お茶	キウイ	
	.0	牛乳	お茶		お茶	
	スポーツの日					
	W. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	お茶	牛乳	豆乳	牛乳	_
おやつ		おかかチーズおにぎり		ヨーグルト・ソースせんべい	お好み焼き	
11 July 11 11	+					
エネルギー(kcal)	_	422		502	423	— ± —
蛋白質(g)		17.7	20.2	19.4	18.3	
脂質(g)		14.0	19.8	15.4	11.8	
食塩相当量(g)		1.2	1.0	1.2	0.9	
	16	17	18	19	20	
					20	
	月	ıl,			全	
朝	77	火	水	木	金	
	お茶	火お茶	水お茶	木お茶	金お茶	一献は一
	お茶 塩せんべい	火 お茶 クラッカー	水 お茶 紫いもチップ	木 お茶 ミニ野菜スティック	金 お茶 クッキー	一献は一
	お茶 塩せんべい ゆかりご飯	火 お茶 クラッカー バターパン	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん	金 お茶 クッキー ご飯	_ 献は _ _ 並こ
おやつ	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め	一 献は 一
おやつ	カ茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ◎ごぼうサラダ	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮	_ 献 こ _ の
おやつ	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ◎ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱)	火 お茶 クラッカー パターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱)	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ)	_ 献 こ _ の
おやつ	カ茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ◎ごぼうサラダ	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱)	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ	   献こども   内
を食	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ◎ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱)	火 お茶 クラッカー パターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ)	_ 献 こ _ の
を食	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ◎ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ	   献立の内容 
を食	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶	献立の内容は
を食	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳	
を食むかっ	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶 牛乳 やさいゼリー・ウエハース	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 お茶 おにぎり(塩昆布)	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶 牛乳 ☆カステラ/きなこパン	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶 牛乳 チーズホットケーキ	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	
おやつ 昼食 おやつ エネルギー(kcal)	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶 牛乳 やさいゼリー・ウエハース	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 お茶 おにぎり(塩昆布)	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶 牛乳 ☆カステラ/きなこパン	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶 牛乳 チーズホットケーキ	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ 498	
おやつ <b>昼食</b> おやつ エネルギー(kcal) 蛋白質(g)	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶 牛乳 やさいゼリー・ウエハース 432	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 お茶 おにぎり(塩昆布) 499 21.3	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶 牛乳 ☆カステラ/きなこパン 479	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶 牛乳 チーズホットケーキ 446 18.4	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ 498 17.3	
おやつ 昼食 おやつ エネルギー(kcal)	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶 牛乳 やさいゼリー・ウエハース	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 お茶 おにぎり(塩昆布) 499 21.3	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶 牛乳 ☆カステラ/きなこパン 479	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶 牛乳 チーズホットケーキ	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ 498	
おやつ <b>昼食</b> おやつ  エネルギー(kcal)  蛋白質(g)  脂質(g)	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶 牛乳 やさいゼリー・ウエハース 432 16.5	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 お茶 おにぎり(塩昆布) 499 21.3	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶 牛乳 ☆カステラ/きなこパン 479 17.4	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶 牛乳 チーズホットケーキ 446 18.4	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ 498 17.3 17.1	
おやつ <b>昼食</b> おやつ エネルギー(kcal) 蛋白質(g)	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶 牛乳 やさいゼリー・ウエハース 432 16.5 15.0	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 お茶 おにぎり(塩昆布) 499 21.3 19.3	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶 牛乳 ☆カステラ/きなこパン 479 17.4 17.6 1.0	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶 牛乳 チーズホットケーキ 446 18.4 16.4	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ 498 17.3 17.1 1.4	
おやつ <b>昼食</b> おやつ  エネルギー(kcal)  蛋白質(g)  脂質(g)	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶 牛乳 やさいゼリー・ウエハース 432 16.5	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 お茶 おにぎり(塩昆布) 499 21.3	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶 牛乳 ☆カステラ/きなこパン 479 17.4 17.6 1.0	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶 牛乳 チーズホットケーキ 446 18.4 16.4 1.4	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ 498 17.3 17.1 1.4	
おやつ <b>昼食</b> おやつ  エネルギー(kcal)  蛋白質(g)  脂質(g)	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶 牛乳 やさいゼリー・ウエハース 432 16.5 15.0	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 お茶 おにぎり(塩昆布) 499 21.3 19.3	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶 牛乳 ☆カステラ/きなこパン 479 17.4 17.6 1.0	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶 牛乳 チーズホットケーキ 446 18.4 16.4	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ 498 17.3 17.1 1.4	
おやつ <b>昼食</b> おやつ  エネルギー(kcal)  蛋白質(g)  脂質(g)  食塩相当量(g)	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶 牛乳 やさいゼリー・ウェハース 432 16.5 15.0 1.2	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 お茶 おにぎり(塩昆布) 21.3 19.3	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶 牛乳 ☆カステラ/きなこパン 479 17.4 17.6 1.0	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶 牛乳 チーズホットケーキ 446 18.4 16.4 1.4	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ 498 17.3 17.1 1.4	
おやつ <b>昼食</b> おやつ  エネルギー(kcal)  蛋白質(g)  脂質(g) 食塩相当量(g)	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶 牛乳 やさいゼリー・ウエハース 16.5 15.0 1.2	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 お茶 おにぎり(塩昆布) 21.3 19.3 1.9	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶 牛乳 ☆カステラ/きなこパン 479 17.4 17.6 1.0	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶 牛乳 チーズホットケーキ 446 18.4 16.4 1.4	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ 498 17.3 17.1 1.4	
おやつ <b>昼食</b> おやつ  エネルギー(kcal)  蛋白質(g)  脂質(g) 食塩相当量(g)	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶 牛乳 やさいゼリー・ウエハース 16.5 15.0 1.2	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 お茶 おにぎり(塩昆布) 499 21.3 19.3 1.9	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶 牛乳 ☆カステラ/きなこパン 479 17.4 17.6 1.0 25 水	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶 牛乳 チーズホットケーキ 446 18.4 16.4 1.4	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ 498 17.3 17.1 1.4	
おやつ <b>昼食</b> おやつ  エネルギー(kcal)  蛋白質(g)  脂質(g)  食塩相当量(g) <b>朝</b> おやつ	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶 牛乳 やさいゼリー・ウエハース 432 16.5 15.0 1.2	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 お茶 おにぎり(塩昆布) 499 21.3 19.3 1.9 24 火 お茶 ミニ野菜スティック ご飯	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶 牛乳 ☆カステラ/きなこパン 479 17.4 17.6 1.0	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶 牛乳 チーズホットケーキ 446 18.4 16.4 1.4	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ 498 17.3 17.1 1.4	
おやつ <b>昼食</b> おやつ  エネルギー(kcal)  蛋白質(g)  脂質(g)  食塩相当量(g) <b>朝</b> おやつ	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶 牛乳 やさいゼリー・ウエハース 432 16.5 15.0 1.2	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 お茶 おにぎり(塩昆布) 499 21.3 19.3 1.9 24 火 お茶 ミニ野菜スティック ご飯 豚肉の塩だれ焼き	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶 牛乳 ☆カステラ/きなこパン 479 17.6 17.6 1.0	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶 牛乳 チーズホットケーキ 446 18.4 16.4 1.4 26 木 お茶 クッキー こぎつねうどん 金時豆煮	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ 498 17.3 17.1 1.4 27 金 お茶 おこめせん ご飯 鰆の香味焼き	
おやつ <b>昼食</b> おやつ  エネルギー(kcal)  蛋白質(g)  脂質(g)  食塩相当量(g) <b>朝</b> おやつ	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶 牛乳 やさいゼリー・ウエハース 432 16.5 15.0 1.2	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 お茶 おにぎり(塩昆布) 499 21.3 19.3 1.9 24 火 お茶 ミニ野菜スティック ご飯 豚肉の塩だれ焼き コールスローサラダ	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶 牛乳 ☆カステラ/きなこパン 479 17.4 17.6 1.0 25 水 お茶 ビスケット ロールパン スクランブルエッグ スパゲティサラダ	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶 牛乳 チーズホットケーキ 446 18.4 16.4 1.4 26 木 お茶 クッキー こぎつねうどん 金時 豆煮 酢の物	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ 498 17.3 17.1 1.4 27 金 お茶 おこめせん ご飯 鰆の香味焼き 納豆和え	
おやつ <b>昼食</b> おやつ  エネルギー(kcal)  蛋白質(g)  脂質(g)  食塩相当量(g) <b>朝</b> おやつ	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶 牛乳 やさいゼリー・ウエハース 432 16.5 15.0 1.2	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 お茶 おにぎり(塩昆布) 499 21.3 19.3 1.9 24 火 お茶 ミニ野菜スティック ご飯 豚肉の塩だれ焼き	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶 牛乳 ☆カステラ/きなこパン 479 17.4 17.6 1.0 25 水 お茶 ビスケット ロールパン スクランブルエッグ スパゲティサラダ	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶 牛乳 チーズホットケーキ 446 18.4 16.4 1.4 26 木 お茶 クッキー こぎつねうどん 金時豆煮	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ 498 17.3 17.1 1.4 27 金 お茶 おこめせん ご飯 鰆の香味焼き	
おやつ <b>昼食</b> おやつ  エネルギー(kcal)  蛋白質(g)  脂質(g)  食塩相当量(g) <b>を塩</b> れ	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶 牛乳 やさいゼリー・ウェハース 432 16.5 15.0 1.2 23 月 お茶 クラッカー ご飯 餃子ハンバーグ 白菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・しめじ)	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 お茶 おにぎり(塩昆布) 499 21.3 19.3 1.9 24 火 お茶 ミニ野菜スティック ご飯 豚肉の塩だれ焼き コールスローサラダ みそ汁(小松菜・玉葱)	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶 牛乳、 ☆カステラ/きなこパン 479 17.4 17.6 1.0 25 水 お茶 ビスケット ロールパン スパゲティサラダ チキンスープ	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶 牛乳 チーズホットケーキ 446 18.4 16.4 1.4 26 木 お茶 クッキー こぎつねうどん 金時の物 オレンジ	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ 498 17.3 17.1 1.4 27 金 お茶 おこめせん ご飯 鰆の香味焼き 納豆和え すまし汁(大根・豆腐)	
おやつ <b>昼食</b> おやつ  エネルギー(kcal)  蛋白質(g)  脂質(g)  食塩相当量(g) <b>軽</b>	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶 牛乳 やさいゼリー・ウエハース 432 16.5 15.0 1.2 23 月 お茶 クラッカー ご飯 餃子ハンバーグ 白菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・しめじ) キウイ	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 お茶 おにぎり(塩昆布) 499 21.3 19.3 1.9 24 火 お茶 ミニ野菜スティック ご飯 豚肉の塩だれ焼き コールスローサラダ みそ汁(小松菜・玉葱) りんご	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶 牛乳 ☆カステラ/きなこパン 479 17.4 17.6 1.0 25 水 お茶 ビスケット ロールパン スクランブルエッグ スパゲティサラダ チキンスープ バナザー	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶 牛乳 チーズホットケーキ 446 18.4 16.4 1.4 26 木 お茶 クッキー こぎつねうどん 金時 豆煮 酢の物	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ 498 17.3 17.1 1.4 27 金 お茶 おこめせん ご飯 鰆の豆和え すまし汁(大根・豆腐) もも缶	
おやつ <b>昼食</b> おやつ  エネルギー(kcal)  蛋白質(g)  脂質(g)  食塩相当量(g) <b>昼食</b>	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶 牛乳 やさいゼリー・ウェハース 432 16.5 15.0 1.2 23 月 お茶 クラッカー ご飯 餃子ハンバーグ 白菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・しめじ)	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 お茶 おにぎり(塩昆布) 499 21.3 19.3 1.9 24 火 お茶 ミニ野菜スティック ご飯 豚肉の塩だれ焼き コールスローサラダ みそ汁(小松菜・玉葱)	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶 牛乳 ☆カステラ/きなこパン 479 17.4 17.6 1.0 25 水 お茶 ビスケット ロールパン スクランブルエッグ スパゲティサラダ チキンスープ バナザー	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶 牛乳 チーズホットケーキ 446 18.4 16.4 1.4 26 木 お茶 クッキー こぎつねうどん 金時の物 オレンジ	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ 498 17.3 17.1 1.4 27 金 お茶 おこめせん ご飯 鰆の香味焼き 納豆和え すまし汁(大根・豆腐)	
おやつ <b>昼食</b> おやつ  エネルギー(kcal)  蛋白質(g)  脂質(g)  食塩相当量(g) <b>昼食</b>	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶 牛乳 やさいゼリー・ウエハース 432 16.5 15.0 1.2 23 月 お茶 クラッカー ご飯 餃子ハンバーグ 白菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・しめじ) キウイ お茶	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 お茶 おにぎり(塩昆布) 499 21.3 19.3 1.9 24 火 お茶 ミニ野菜スティック ご飯 豚肉の塩だれ焼き コールスローサラダ みそ汁(小松菜・玉葱) りんご お茶	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶 牛乳 ☆カステラ/きなこパン 479 17.4 17.6 1.0 25 水 お茶 ビスケット ロールパン スクランブルエッグ スパゲティナラダ チキンスープ バナナ 牛乳 チャナナ キャリールパン スクランブルエッグ スパゲティナプ バナナ キャリールパン スパゲティナプ バナナ	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶 牛乳 チーズホットケーキ 446 18.4 16.4 1.4 26 木 お茶 クッキー こぎつねうどん 金時の物 オレンジ お茶	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ 498 17.3 17.1 1.4 27 金 お茶 おこ飯 齢の香味焼き 納の香味焼き 納可見し もも缶 お茶 食育	
おやつ <b>昼食</b> おやつ  エネルギー(kcal)  蛋白質(g)  脂質(g)  食塩相当量(g) <b>昼食</b>	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶 牛乳 やさいゼリー・ウエハース 432 16.5 15.0 1.2 23 月 お茶 クラッカー ご飯 餃子ハンバーグ 白菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・しめじ) キウイ お茶	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 お茶 おにぎり(塩昆布) 499 21.3 19.3 1.9 24 火 お茶 ミニ野菜スティック ご飯 豚肉の塩だれ焼き コールスローサラダ みそ汁(小松菜・玉葱) りんご お茶 牛乳	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶 牛乳 ☆カステラ/きなこパン 479 17.4 17.6 1.0 25 水 お茶 ビスケット ロールパン スクランブルエッグ スパゲティサラダ チキンスープ バナナ 牛乳 お茶	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶 牛乳 チーズホットケーキ 446 18.4 16.4 1.4 26 木 お茶 クッキー こぎつねうどん 金町の物 オレンジ お茶	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ 498 17.3 17.1 1.4 27 金 お茶 おこめ おこめ がある およし汁(大根・豆腐) もも、お茶 キ乳 ・お茶 ・お茶 ・お子 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、	
おやつ <b>昼食</b> おやつ  エネルギー(kcal)  蛋白質(g)  脂質(g)  食塩相当量(g) <b>昼食</b>	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶 牛乳 やさいゼリー・ウエハース 432 16.5 15.0 1.2 23 月 お茶 クラッカー ご飯 餃子ハンバーグ 白菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・しめじ) キウイ お茶	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 お茶 おにぎり(塩昆布) 499 21.3 19.3 1.9 24 火 お茶 ミニ野菜スティック ご飯 豚肉の塩だれ焼き コールスローサラダ みそ汁(小松菜・玉葱) りんご お茶	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶 牛乳 ☆カステラ/きなこパン 479 17.4 17.6 1.0 25 水 お茶 ビスケット ロールパン スクランブルエッグ スパゲティナラダ チキンスープ バナナ 牛乳 チャナナ キャリールパン スクランブルエッグ スパゲティナプ バナナ キャリールパン スパゲティナプ バナナ	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶 牛乳 チーズホットケーキ 446 18.4 16.4 1.4 26 木 お茶 クッキー こぎつねうどん 金時の物 オレンジ お茶	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ 498 17.3 17.1 1.4 27 金 お茶 おこ飯 齢の香味焼き 納の香味焼き 納可見し もも缶 お茶 食育	
おやつ <b>昼食</b> おやつ  エネルギー(kcal)  蛋白質(g)  脂質(g)  食塩相当量(g) <b>昼食</b> おやつ <b>昼食</b>	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶 牛乳 やさいゼリー・ウエハース 432 16.5 15.0 1.2 23 月 お茶 クラッカー ご飯 餃子ハンバーグ 白菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・しめじ) キウイ お茶	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 お茶 おにぎり(塩昆布) 499 21.3 19.3 1.9 24 火 お茶 ミニ野菜スティック ご飯 豚肉の塩だれ焼き コールスローサラダ みそ汁(小松菜・玉葱) りんご お茶 牛乳	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶 牛乳 ☆カステラ/きなこパン 479 17.4 17.6 1.0 25 水 お茶 ビスケット ロールパン スクランブルエッグ スパゲティサラダ チキンスープ バナナ 牛乳 お茶	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶 牛乳 チーズホットケーキ 446 18.4 16.4 1.4 26 木 お茶 クッキー こぎつねうどん 金町の物 オレンジ お茶	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ 498 17.3 17.1 1.4 27 金 お茶 おこめ おこめ がある およし汁(大根・豆腐) もも、お茶 キ乳 ・お茶 ・お茶 ・お子 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、	
おやつ <b>昼食</b> おやつ  エネルギー(kcal)  蛋白質(g)  脂質(g)  食塩相当量(g) <b>昼食</b> おやつ  エネルギー(kcal)	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶 牛乳 やさいゼリー・ウエハース 432 16.5 15.0 1.2 23 月 お茶 クラッカー ご飯 餃子ハンバーグ 白菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・しめじ) キウイ お茶	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 お茶 おにぎり(塩昆布) 499 21.3 19.3 1.9 24 火 お茶 ミニ野菜スティック ご飯 豚肉の塩だれ焼き コールスローサラダ みそ汁(小松菜・玉葱) りんご お茶 牛乳	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶 牛乳 ☆カステラ/きなこパン 479 17.4 17.6 1.0 25 水 お茶 ビスケット ロールパン スクランブルエッグ スパゲティサラダ チキンスープ バナナ 牛乳 お茶	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶 牛乳 チーズホットケーキ 446 18.4 16.4 1.4 26 木 お茶 クッキー こぎつねうどん 金町の物 オレンジ お茶	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ 498 17.3 17.1 1.4 27 金 お茶 おこめ おこめ がある およし汁(大根・豆腐) もも、お茶 キ乳 ・お茶 ・お茶 ・お子 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、	
おやつ <b>昼食</b> おやつ  エネルギー(kcal)  蛋白質(g)  脂質(g)  食塩相当量(g) <b>昼食</b> おやつ  エネルギー(kcal)  エネルギー(kcal)  蛋白質(g)	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶 牛乳 やさいゼリー・ウエハース 432 16.5 15.0 1.2 23 月 お茶 クラッカー ご飯 餃子ハンバーグ 白菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・しめじ) キウイ お茶	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 お茶 おにぎり(塩昆布) 499 21.3 19.3 1.9 24 火 お茶 ミニ野菜スティック ご飯 豚肉の塩だれ焼き コールスローサラダ みそ汁(小松菜・玉葱) りんご お茶 牛乳	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶 牛乳 ☆カステラ/きなこパン 479 17.4 17.6 1.0 25 水 お茶 ビスケット ロールパン スクランブルエッグ スパゲティサラダ チキンスープ バナナ 牛乳 お茶	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶 牛乳 チーズホットケーキ 446 18.4 16.4 1.4 26 木 お茶 クッキー こぎつねうどん 金町の物 オレンジ お茶	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ 498 17.3 17.1 1.4 27 金 お茶 おこめ おこめ がある およし汁(大根・豆腐) もも、お茶 キ乳 ・お茶 ・お茶 ・お子 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、	
おやつ <b>昼食</b> おやつ  エネルギー(kcal)  蛋白質(g)  脂質(g)  食塩相当量(g) <b>昼食</b> おやつ  エネルギー(kcal)	お茶 塩せんべい ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ②ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶 牛乳 やさいゼリー・ウエハース 432 16.5 15.0 1.2 23 月 お茶 クラッカー ご飯 餃子ハンバーグ 白菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・しめじ) キウイ お茶 豆乳 ヨーグルト・クッキー	火 お茶 クラッカー バターパン 洋風卵焼き ハムサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳 お茶 おにぎり(塩昆布) 499 21.3 19.3 1.9 24 火 お茶 ミニ野菜スティック ご飯 豚肉の塩だれ焼き コールスローサラダ みそ汁(小松菜・玉葱) りんご お茶 牛乳	水 お茶 紫いもチップ 鶏ごぼうご飯 鯖の塩焼き ごま和え すまし汁(麩・玉葱) ☆かき/りんご お茶 牛乳 ☆カステラ/きなこパン 479 17.4 17.6 1.0 25 水 お茶 ビスケット ロールパン スクランブルエッグ スパゲティサラダ チキンスープ バナナ 牛乳 お茶	木 お茶 ミニ野菜スティック 焼きうどん 南瓜サラダ ぶどう豆 わかめスープ キウイ お茶 牛乳 チーズホットケーキ 446 18.4 16.4 1.4 26 木 お茶 クッキー こぎつねうどん 金町の物 オレンジ お茶	金 お茶 クッキー ご飯 鶏肉の甘酢炒め ◎根菜煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶 牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ 498 17.3 17.1 1.4 27 金 お茶 おこめ おこめ がある およし汁(大根・豆腐) もも、お茶 キ乳 ・お茶 ・お茶 ・お子 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、	

	30	31
	月	火
朝	お茶	お茶
おやつ	ミニ野菜スティック	ビスケット
	ご飯	ハロウィンカレー
	鮭フライ	ドレッシングサラダ 🔽 📗
	キャロットマリネ	チーズ
昼食	みそ汁(麩・白菜)	キウイ
	りんご	お茶
	お茶	
		and the second
おやつ	牛乳	牛乳
85 (-)	バナナクレープ	米粉のカップケーキ
エネルギー(kcal)	415	517
蛋白質(g)	16.7	16.7
脂質(g)	13.5	18.5
食塩相当量(g)	1.0	1.2

## \*今月の絵本献立\* 『ロールパンバス』(教育画劇)



ロールパンのバスに、運転 手のウインナーくんがはじめ てお客さんをのせます。絵本 では多くのお客さんがのりま すが園では子どもが扱いや すい食材を中心に提供しま す。毎年、読み聞かせをして いる時から楽しみにしてくれ る子どもたち。今年はどんな ロールパンが出来上がるか な?

## ★お料理で全国制覇★

今月は愛媛県のご紹介です。愛媛県は、かんきつ類生産量が全国一の「かんきつ王国」で、様々な品種を生産しています。今回は、みかんジュースをごはんに炊き込んだ混ぜご飯や、お祝いの席で食べられるせんざんき(骨付き唐揚げ)、麦みそを使ったおみそ汁をいただきます。おやつで提供するみかんゼリーもキラと輝かせて涼しげに提供したいと思います。





# 10月献立表



### 聖隷のあ保育園 2023年10月離乳食

過ごしやすい気候となり子どもたちの食事量も安定してきました。秋は食材が豊富で嬉しいですね。今月は、さつま芋、柿、かぼちゃ等 秋の味覚を取り入れました。収穫に感謝をしながらいただきたいと思います。 また、秋の満月を鑑賞する十三夜の風習がある月です。 芋や豆などのほか、その時期に採れる秋の収穫に感謝して食し、きれいな月を愛でながら心休まる時を過ごせたらたらいいですね。

	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土
	お茶	お茶	お茶	お茶	<u> </u>	
<b>おやつ</b> <b>昼食</b>	クラッカー お粥 鶏肉と野菜の味噌煮 人参のスティック煮 すまし汁(えのき・そうめん)	紫いもチップ スパゲティミートソース 野菜煮 蒸しじゃが芋 バナナ お茶	ミニ野菜スティック お粥 白身魚のあんかけ煮 ブロッコリー煮 みそ汁(白菜・玉葱) りんご	塩せんべい 食パン 鶏肉だんご煮 ポテトサラダ(離乳) キャベツの押麦スープ バナナ	ビスケット 人参粥 肉団子煮 白菜の煮浸し 麦みそみそ汁 りんご お茶	
	お茶マカロニきな粉				お茶 りんごゼリー	
エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	241 7.6 4.7 0.8	308 12.8 4.3	233 10.0 5.6	229 11.5 3.8 0.9	237 9.7 4.3	
	9	10	11	12	13	14
朝	月	火 お茶	水お茶	木 お茶	金お茶	土
<sup>新</sup> わつ おやつ 昼食		おこめせん 食パン 鶏肉のそぼろ煮 マカロニ野菜煮 野菜スープ りんご	クラッカー お粥 豆腐のそぼろあんかけ キャベツ煮浸し みそ汁(小松菜・しめじ)	クッキー 肉みそにゅうめん 大根煮 蒸しさつま芋 バナナ お茶	ビスケット お粥 白身魚の味噌煮 ビーフン煮 離乳 かきたま汁(青菜) りんご お茶	わんぱく ひろば
おやつ	Will Dar				お茶 お好み焼き風	
エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		פאניעיעיס 198 9.9 2.9 0.9	278 9.8 6.7	コークルド・塩 せんべい 279 10.2 5.6 0.6	250 9.8 4.1	
	16	17	18	19	20	
	月	火	水	木	金	
	お茶 塩せんべい		紫いもチップ	ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	<u> </u>
	ゆかり粥 カレイの照り煮 じゃがいもと人参煮	食パン 野菜入り肉団子	お粥 蒸しカレイ 煮浸し	あんかけうどん 南瓜サラダ(離乳) 豆腐煮	お粥 鶏つくね 大根と人参煮 みそ汁(じゃが芋・油揚げ)	のと 内 同
昼食	みそ汁(豆腐・玉葱) りんご お茶	コーンスープ バナナ	りんご	りんご	バナナお茶	谷ひ
昼食	みそ汁(豆腐・玉葱) りんご お茶 お茶	コーンスープ バナナ お茶 お茶	りんご お茶 お茶	りんご お茶 お茶	バナナ お茶 お茶	谷 ひ
<b>昼食</b> おやつ エネルギー(kcal)	みそ汁(豆腐・玉葱) りんご お茶 お茶 ゼリー・クッキー 282	コーンスープ バナナ お茶 お茶 おかか粥	りんご お茶 お茶 きな粉パン 265	りんご お茶 お茶 チーズホットケーキ 314	バナナ お茶 お茶 いちご蒸しパン 296	合は、 し、 そ し、 そ
<b>昼食</b> おやつ エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)	みそ汁(豆腐・玉葱) りんご お茶 お茶 ゼリー・クッキー 282 6.8 8.3	コーンスープ バナナ お茶 お茶 おかか粥 269 11.8 6.7	りんご お茶 お茶 きな粉パン 265 9.7 9.2	りんご お茶 お茶 チーズホットケーキ 314 12.6 7.8	バナナ お茶 お茶 いちご蒸しパン 296 9.8 5.5	谷は、そちら
<b>昼食</b> おやつ エネルギー(kcal) 蛋白質(g)	みそ汁(豆腐・玉葱) りんご お茶 お茶 ゼリー・クッキー 282 6.8 8.3 1.1	コーンスープ バナナ お茶 お茶 おかか粥 269 11.8 6.7	りんご お茶 お茶 きな粉パン 265 9.7 9.2 0.8	りんご お茶 お茶 チーズホットケーキ 314 12.6 7.8 1.3	バナナ お茶 お茶 いちご蒸しパン 296 9.8 5.5 1.1	谷は、そちらで
<b>昼食</b> おやつ エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)	みそ汁(豆腐・玉葱) りんご お茶 お茶 ゼリー・クッキー 282 6.8 8.3 1.1	コーンスープ バナナ お茶 お茶 おかか粥 269 11.8 6.7 1.1	りんご お茶 お茶 きな粉パン 265 9.7 9.2 0.8	りんご お茶 お茶 チーズホットケーキ 314 12.6 7.8 1.3	バナナ お茶 お茶 いちご蒸しパン 296 9.8 5.5 1.1	谷は、そちらで確ひかりの子で行
<b>昼食</b> おやつ  エネルギー(kcal)  蛋白質(g)  脂質(g)  食塩相当量(g)	みそ汁(豆腐・玉葱) りんご お茶 お茶 ゼリー・クッキー 282 6.8 8.3 1.1	コーンスープ バナナ お茶 お茶 おかか粥 269 11.8 6.7 1.1	りんご お茶 お茶 きな粉パン 265 9.7 9.2 0.8 25 水	りんご お茶 お茶 チーズホットケーキ 314 12.6 7.8 1.3	バナナ お茶 お茶 いちご蒸しパン 296 9.8 5.5 1.1	谷は、そちらで確認ひかりの子で行わ
を を を を を を を を を を を を を を	みそ汁(豆腐・玉葱) りんご お茶 ゼリー・クッキー 282 6.8 8.3 1.1 23 月 お茶 クラッカー お粥 野菜入りバーグ 白菜のおかか煮 みそ汁(じゃが芋・しめじ)	コーンスープ バナナ お茶 おかか粥 269 11.8 6.7 1.1 24 火 お茶 ミニ野菜スティック お粥 鶏肉そぼろ煮 コールスローサラダ(離乳) みそ汁(小松菜・玉葱) りんご	りんご お茶 お茶 きな粉パン 265 9.7 9.2 0.8 25 水 お茶 ビスケット 食パン 鶏つくね スパゲティサラダ チキンスープ	りんご お茶 お茶 チーズホットケーキ 314 12.6 7.8 1.3 26 木 お茶 クッキー 野菜うどん 豆腐の煮物 胡瓜煮 バナナ お茶	バナナ お茶 お茶 いちご蒸しパン 296 9.8 5.5 1.1	谷は、そちらで確認が出来ひかりの子で行われます
を を を を を を を を を を を を を を	みそ汁(豆腐・玉葱) りんご お茶 お茶 ゼリー・クッキー 282 6.8 8.3 1.1 23 月 お茶 クラッカー お粥 野菜入りバーグ 白菜のおかか煮 みそ汁(じゃが芋・しめじ) りんご お茶	コーンスープ バナナ お茶 お茶 おかか粥 269 11.8 6.7 1.1 24 火 お茶 ミニ野菜スティック お粥 鶏肉そぼろ煮 コールスローサラダ(離乳) みそ汁(小松菜・玉葱) りんご お茶	りんご お茶 お茶 きな粉パン 265 9.7 9.2 0.8 25 水 お茶 ビスケット 食パン 鶏パゲティサラダ チキンスープ バナナ お茶 お茶	りんご お茶 チーズホットケーキ 314 12.6 7.8 1.3 26 木 お茶 クッキー 野菜うどん 豆腐の煮物 胡瓜オ バナナ お茶	バナナ お茶 いちご蒸しパン 296 9.8 5.5 1.1 27 金 お茶 おこめせん お粥 タラのしょうが煮 納豆和え すまし汁(大根・豆腐) りんご お茶	谷は、そちらで確認が出ひかりの子で行われま
を を を を を を を を を を を を を を	みそ汁(豆腐・玉葱) りんご お茶 お茶 ゼリー・クッキー 282 6.8 8.3 1.1 23 月 お茶 クラッカー お粥 野菜入りバーグ 白菜のおかか煮 みそ汁(じゃが芋・しめじ) りんご お茶	コーンスープ バナナ お茶 お茶 おかか粥 269 11.8 6.7 1.1 24 火 お茶 ミニ野菜スティック お粥 鶏肉そぼろ煮 コールスローサラダ(離乳) みそ汁(小松菜・玉葱) りんご お茶	りんご お茶 お茶 きな粉パン 265 9.7 9.2 0.8 25 水 お茶 ビスケット 食パン 鶏パゲティサラダ チキンス チナナ お茶 チナナナ お茶	りんご お茶 チーズホットケーキ 314 12.6 7.8 1.3 26 木 お茶 クッキー 野菜の煮物 胡瓜煮 バナナ お茶	バナナ お茶 いちご蒸しパン 296 9.8 5.5 1.1 27 金 お茶 おこめせん お粥 タラのしょうが煮 納豆和え すまし汁(大根・豆腐) りんご お茶 おさっま芋茶巾	
を を を を を を を を を を を を を を	みそ汁(豆腐・玉葱) りんご お茶 ゼリー・クッキー 282 6.8 8.3 1.1 23 月 お茶 クラッカー お粥 野菜入りバーグ 白菜のおかか煮 みそ汁(じゃが芋・しめじ) りんご お茶 ヨーグルト・クッキー	コーンスープ バナナ お茶 お茶 おかか粥 269 11.8 6.7 1.1 24 火 お茶 ミニ野菜スティック お粥 鶏肉そぼろ煮 コールスローサラダ(離乳) みそ汁(小松菜・玉葱) りんご お茶 ふかしじゃが芋 204 9.6	りんご お茶 お茶 きな粉パン 265 9.7 9.2 0.8 25 水 お茶 ビスケット 食パン 鶏パゲティサラダ チキンス チナナ お茶 チナナナ お茶	りんご お茶 お茶 チーズホットケーキ 314 12.6 7.8 1.3 26 木 お茶 クッキー 野菜の煮物 切瓜煮 バナナ お茶	バナナ お茶 いちご蒸しパン 296 9.8 5.5 1.1 27 金 お茶 おこめせん お粥 タラのしょうが煮 納豆和え すまし汁(大根・豆腐) りんご お茶 さつま芋茶巾 196 10.3	

### 31 月 火 お茶 おやつ ミニ野菜スティック ビスケット お粥 お粥 鮭の煮つけ 野菜トマト煮 キャロットサラダ(離乳) 煮浸し みそ汁(麩・白菜) バナナ 昼食 りんご お茶 お茶 お茶 お茶 おやつ 蒸しパン <u>かぼちゃ蒸しパン</u> エネルギー(kcal) 225 257 蛋白質(g) 8.9 9.3 3.1 脂質(g) 3.0 食塩相当量(g) 1.0 0.5

# ❖今月の絵本献立❖ 『ロールパンバス』(教育画劇)



ロールパンのバスに、運転 手のウインナーくんがはじめ てお客さんをのせます。絵本 では多くのお客さんがのりま すが園では子どもが扱いや すい食材を中心に提供しま す。毎年、読み聞かせをして いる時から楽しみにしてくれ る子どもたち。今年はどんな ロールパンが出来上がるか な?

# ★お料理で全国制覇★

今月は愛媛県のご紹介です。愛媛県は、かんきつ類生産量が全国一の「かんきつ王国」で、様々な品種を生産しています。今回は、みかんジュースをごはんに炊き込んだ混ぜご飯や、お祝いの席で食べられるせんざんき(骨付き唐揚げ)、麦みそを使ったおみそ汁をいただきます。おやつで提供するみかんゼリーもキラキラと輝かせて涼しげに提供したいと思います。



