

日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)		
					エネルギー 脂質	タンパク質	
1	月	ラムネ	ごはん さんまの塩焼き 酢の物 さつまい	牛乳 キーマカレーサンド	646 Kcal 21.2 g	26.3 g	
2	火	牛乳 菓子	和風スパゲッティ 大根とツナのサラダ ミニトマト かぶのスープ	ケチャップおにぎり チーズ	551 Kcal 14.9 g	23.6 g	
3	水	飲むヨーグルト	米粉ロールパン ヘルシーミートローフ じゃこサラダ 人参スープ	牛乳 じゃがたこやき風	491 Kcal 18.9 g	22.3 g	
4	木	牛乳 菓子	ごはん 八宝豆腐 ポイルウインナー みそ汁	牛乳 もちもちチーズパン	658 Kcal 27.5 g	26.6 g	
5	金	牛乳 菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き ごまあえ すまし汁	わかめうどん	492 Kcal 8.3 g	23.6 g	
6	土	運動会					
9	火	牛乳 菓子	ごはん 豆腐のあんかけ スティック野菜 みそ汁	牛乳 ハムとチーズの蒸しパン	579 Kcal 17.3 g	24.5 g	
10	水	牛乳 菓子	弁当	ヨーグルト			
11	木	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー 和風ハムサラダ	牛乳 ざくざくクッキー	674 Kcal 24.2 g	20.9 g	
12	金	牛乳 菓子	ごはん 肉じゃが ブロッコリーおかかあえ みそ汁	牛乳 ポップコーン りんご	502 Kcal 14.6 g	20.1 g	
13	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	613 Kcal 17.6 g	25.2 g	
15	月	飲むヨーグルト	ごはん さんまの塩焼き 酢の物 さつまい	牛乳 キーマカレーサンド	646 Kcal 21.2 g	26.3 g	
16	火	牛乳 菓子	和風きのこスパゲッティ 大根とツナのサラダ ミニトマト かぶのスープ	ケチャップおにぎり チーズ	551 Kcal 14.9 g	23.6 g	
17	水	キャロットジュース	米粉ロールパン ヘルシーミートローフ じゃこサラダ 人参スープ	牛乳 じゃがたこやき風	491 Kcal 18.9 g	22.3 g	
18	木	牛乳 菓子	ごはん 八宝菜 ポイルウインナー みそ汁	牛乳 もちもちチーズパン	658 Kcal 27.5 g	26.6 g	
19	金	牛乳 菓子	ごはん 豚肉の香味焼 ごまあえ すまし汁	牛乳 芋けんぴ	506 Kcal 16.6 g	21.3 g	
20	土	牛乳 菓子	カレーうどん 果物	牛乳 お楽しみパン	535 Kcal 15.7 g	19.9 g	
22	月	牛乳 菓子	ごはん 照り焼きハンバーグ 小松菜と人参のソテー すまし汁	ヨーグルト 柿	440 Kcal 11.8 g	17.8 g	
23	火	牛乳 菓子	ごはん 豆腐のあんかけ スティック野菜 みそ汁	牛乳 ハムとチーズ蒸しパン	579 Kcal 17.3 g	24.5 g	
24	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】子ぎつねすし 魚の香味焼 のりあえ すまし汁 果物	りんごジュース 一口ドーナツ	559 Kcal 13.3 g	22.9 g	
25	木	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー 和風ハムサラダ	牛乳 ざくざくクッキー	674 Kcal 24.2 g	20.9 g	
26	金	牛乳 菓子	ごはん 肉じゃが ブロッコリーおかかあえ みそ汁	牛乳 ポップコーン りんご	502 Kcal 14.6 g	20.1 g	
27	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	613 Kcal 17.6 g	25.2 g	
29	月	ヨーグルト	ごはん から揚げ わかめサラダ みそ汁	ミネストローネ	544 Kcal 23.8 g	21.1 g	
30	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ	ふりかけおにぎり たくあん	523 Kcal 14.1 g	18.1 g	
31	水	みかんジュース チーズ	ごはん 鮭の味噌マヨ もやしの香りあえ すまし汁	牛乳 かぼちゃケーキ	606 Kcal 21.2 g	25.5 g	



食欲の秋・スポーツの秋

健やかな成長のためには、食生活と同時に運動も大切です。例えば、カルシウムなどは食事をとただけでは骨にならず、太陽の日を浴びて身体を動かすことで骨を丈夫にしていきます。外に出て思いっきり遊んでお腹を空かせて食卓に着けば、食事が一層おいしく感じられます。食欲の秋、そしてスポーツの秋を楽しみましょう！



骨を強くする食事とは？ 主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスのよい食事をするを心がけましょう。栄養素の中でも、特にカルシウムやビタミンDは丈夫な骨を作ることに



10月はお芋掘りがあります。収穫によってメニューが変わる場合があります



※ポイント※ カルシウムを多く含む食品：乳製品、骨ごと食べられる魚、大豆製品、小松菜、チンゲンサイ、ごまなど / ビタミンDを多く含む食品：魚、きのこ類など



日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ	
1	月	ラムネ	軟飯 さんまの塩焼き 酢の物 さつま汁	牛乳 ミートーサンド さつま芋の甘煮	
2	火	牛乳 菓子	和風スパゲッティ 大根サラダ ミニトマト かぶのスープ	ケチャップおにぎり 豚肉と野菜のスープ	
3	水	飲むヨーグルト	米粉ロールパン ヘルシーミートローフ じゃこサラダ 人参スープ	牛乳 じゃがたこやき風 豆腐と野菜のスープ	
4	木	牛乳 菓子	軟飯 八宝豆腐 ボイルウインナー みそ汁	牛乳 もちもちチーズパン 豚肉と野菜のスープ	
5	金	牛乳 菓子	軟飯 豚肉の照り焼き ごまあえ すまし汁	わかめうどん 人参の甘煮	
6	土	運動会			
9	火	牛乳 菓子	軟飯 豆腐のあんかけ スティック野菜 みそ汁	牛乳 ハムとチーズの蒸しパン 豆腐と野菜のスープ	
10	水	牛乳 菓子	弁当	ヨーグルト	
11	木	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 和風ハムサラダ	牛乳 ざくざくクッキー みそ汁	
12	金	牛乳 菓子	軟飯 肉じゃが ブロッコリーおかかあえ みそ汁	牛乳 ポテトミルクがゆ 豚肉と野菜のスープ	
13	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン すまし汁	
15	月	飲むヨーグルト	軟飯 さんまの塩焼き 酢の物 さつま汁	牛乳 ミートーサンド さつま芋の甘煮	
16	火	牛乳 菓子	和風スパゲッティ 大根サラダ ミニトマト かぶのスープ	ケチャップおにぎり 豚肉と野菜のスープ	
17	水	キャロットジュース	米粉ロールパン ヘルシーミートローフ じゃこサラダ 人参スープ	牛乳 じゃがたこやき風 豆腐と野菜のスープ	
18	木	牛乳 菓子	軟飯 八宝豆腐 ボイルウインナー みそ汁	牛乳 もちもちチーズパン 豚肉と野菜のスープ	
19	金	牛乳 菓子	軟飯 豚肉の照り焼き ごまあえ すまし汁	青菜ごはん 人参の甘煮	
20	土	牛乳 菓子	青菜うどん 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜の煮物	
22	月	牛乳 菓子	軟飯 照り焼きハンバーグ 小松菜と人参のソテー すまし汁	軟飯 豚肉と野菜のスープ	
23	火	牛乳 菓子	軟飯 豆腐のあんかけ スティック野菜 みそ汁	牛乳 ハムとチーズの蒸しパン 豆腐と野菜のスープ	
24	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】人参ごはん 魚の照り焼き のりあえ すまし汁 果物	一口ドーナツ 鶏肉と野菜のスープ	
25	木	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 和風ハムサラダ	牛乳 ざくざくクッキー 鶏肉と野菜のスープ	
26	金	牛乳 菓子	軟飯 肉じゃが ブロッコリーおかかあえ みそ汁	牛乳 ポテトミルクがゆ 豚肉と野菜のスープ	
27	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン すまし汁	
29	月	ヨーグルト	軟飯 から揚げ わかめサラダ みそ汁	軟飯 ミネストローネ	
30	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ	おかかおにぎり 豚肉と野菜のスープ	
31	水	みかんジュース チーズ	軟飯 鮭の味噌マヨ もやしの香りあえ すまし汁	牛乳 かぼちゃがゆ 豆腐と野菜のスープ	



食欲の秋・スポーツの秋

健やかな成長のためには、食生活と同時に運動も大切です。例えば、カルシウムなどは食事をとっただけでは骨にならず、太陽の日を浴びて身体を動かすことで骨を丈夫にしていきます。外に出て思いっきり遊んでお腹を空かせて食卓に着けば、食事が一層おいしく感じられます。食欲の秋、そしてスポーツの秋を楽しみましょう！



骨を強くする食事とは？ 主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスのよい食事をすることを心がけましょう。栄養素の中でも、特にカルシウムやビタミンDは丈夫な骨を作ることに



※ポイント※ カルシウムを多く含む食品：乳製品、骨ごと食べられる魚、大豆製品、小松菜、チンゲンサイ、ごまなど / ビタミンDを多く含む食品：魚、きのこ類など

10月はお芋堀があります。収穫によってメニューが変わる場合があります



平成30年



献立表(9~11か月頃) おぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	月	全がゆ さんまのおろし煮 酢の物 さつま汁	食パン浸し さつま芋の甘煮 ミルク
2	火	和風スパゲッティ 大根サラダ ミニトマト かぶと野菜のスープ	トマトリゾット 豚肉と野菜のスープ ミルク
3	水	米粉ロールパン牛乳浸し ミートローフくずし煮 野菜とじゃこのスープ煮 人参スープ	ポテトがゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク
4	木	全がゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 みそ汁	全がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
5	金	全がゆ 豚肉の甘辛煮 野菜の柔らかか煮 すまし汁	わかめうどん 人参の甘煮 ミルク
6	土	運動会	
9	火	全がゆ 豆腐のあんかけ スティック野菜 みそ汁	鶏がゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク
10	水	弁当	ヨーグルト ミルク
11	木	全がゆ 野菜のクリーム煮 和風サラダ	鶏がゆ みそ汁 ミルク
12	金	全がゆ 肉じゃが ブロッコリーおかかあえ みそ汁	ポテトミルクがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
13	土	豚丼 みそ汁 果物	きなこパンがゆ すまし汁 ミルク
15	月	全がゆ さんまのおろし煮 酢の物 さつま汁	食パン浸し さつま芋の甘煮 ミルク
16	火	和風スパゲッティ 大根サラダ ミニトマト かぶと野菜のスープ	トマトリゾット 豚肉と野菜のスープ ミルク
17	水	米粉ロールパン ミートローフくずし煮 野菜とじゃこのスープ煮 人参スープ	ポテトがゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク
18	木	全がゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 みそ汁	全がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
19	金	全がゆ 豚肉の甘辛煮 野菜の柔らかか煮 すまし汁	青菜がゆ 人参の甘煮 ミルク
20	土	青菜うどん 果物	食パン浸し 鶏肉と野菜の煮物 ミルク
22	月	全がゆ 照り焼きハンバーグ 小松菜と人参のソテー すまし汁	全がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
23	火	全がゆ 豆腐のあんかけ スティック野菜 みそ汁	鶏がゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク
24	水	【お誕生日会】人参がゆ 魚の照り焼き のりあえ すまし汁 果物	ドーナツ浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
25	木	全がゆ 野菜のクリーム煮 和風サラダ	鶏がゆ みそ汁 ミルク
26	金	全がゆ 肉じゃが ブロッコリーおかかあえ みそ汁	ポテトミルクがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
27	土	豚丼 みそ汁 果物	きなこパンがゆ すまし汁 ミルク
29	月	全がゆ 鶏肉と人参の甘煮 わかめサラダ みそ汁	全がゆ ミネストローネ ミルク
30	火	米粉ロールパン牛乳浸し クリームシチュー フレンチサラダ	おかかがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
31	水	全がゆ 鮭の味噌煮 青菜と人参の煮びたし すまし汁	かぼちゃがゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク



食欲の秋・スポーツの秋

健やかな成長のためには、食生活と同時に運動も大切です。例えば、カルシウムなどは食事をとっただけでは骨にならず、太陽の日を浴びて身体を動かすことで骨を丈夫にしていきます。外に出て思いっきり遊んでお腹を空かせて食卓に着けば、食事が一層おいしく感じられます。食欲の秋、そしてスポーツの秋を楽しみましょう！



骨を強くする食事とは？

主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスのよい食事をすることを心がけましょう。栄養素の中でも、特にカルシウムやビタミンDは丈夫な骨を作ることに



10月はお芋掘があります。収穫によってメニューが変わる場合があります



※ポイント※ カルシウムを多く含む食品：乳製品、骨ごと食べられる魚、大豆製品、小松菜、チンゲンサイ、ごまなど / ビタミンDを多く含む食品：魚、きのこ類など

