

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	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			
1 月	わかめごはん すまし汁(はんぺん小松菜) 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物(りんご)	プリン/水稲穀粒(精白米)/ごま油/三温糖/かたくり粉/普通はるさめ(乾)/サフラワー油/コッペパン/上白糖	わかめご飯の素/はんぺん/かたくちいわし(煮干し)/木綿豆腐/豚ひき肉/ロースハム/きな粉(大豆)	こまつな/玉葱/ねぎ/にんじん/ら/んにく(りん茎)/しょうが/きゅうり/りんご	麦茶 ◆きな粉揚げパン プリン		1杯 - 546 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.3 g
2 火	肉みそうどん 白菜の中華スープ さつま芋と林檎のサラダ 果物(ぶどう)	うどん(ゆで)/三温糖/ごま油/かたくり粉/サラダ油/さつまいも/サフラワー油/ピザラスト	豚ひき肉/絹ごし豆腐/ロースハム/★牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/★ピザ用チーズ/刻みのり	バナナ/なす/赤ピーマン/ねぎ/しょうが/にんにく(りん茎)/はくさい/えのきたけ/きくらげ(乾)/きゅうり/キャベツ/りんご	◆鶏肉ときのこのピザ 麦茶 果物(バナナ)		1杯 - 457 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.4 g
3 水	ふりかけ御飯 おろし汁 鯖のみそ煮 わかめと豆腐のサラダ 果物(梨)	水稲穀粒(精白米)/ふりかけ/じゃがいも/糸こんにやく/三温糖/上白糖/サラダ油/ごま油/食パン(市販品)/はちみつ	ウィンナー/鶏小間/木綿豆腐/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/まさば/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/木綿豆腐	にんじん/ねぎ/だいこん/しょうが/きゅうり/日本なし/りんご	麦茶 ◆アップルナメント		1杯 - 503 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.2 g
4 木	鶏ごぼう御飯 味噌汁(豆腐・長葱) 魚の竜田揚げ 千草和え 果物(柿)	ごぼう/グレーゼリー/水稲穀粒(精白米)/しらたき/三温糖/かたくり粉/上白糖/ごま(いり)/蒸しパン粉/黒砂糖/日本ぐり	鶏若鶏肉ひき肉/絹ごし豆腐/かたくちいわし(煮干し)/まいわし/★たまご/油揚げ/★牛乳	ごぼう/ねぎ/しょうが/ほうれんそう/にんじん/ブロッコリー/もやし/かき(甘がき)	牛乳 ◆栗入り黒糖蒸しパン グレーゼリー		1杯 - 490 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.8 g
5 金	コッペパン 栄養すいとん タンダーサーモン ウィンナーサラダ 果物(りんご)	コッペパン/有塩バター/薄力粉/じゃがいも/水稲穀粒(精白米)	★キャンディーズ/★牛乳1L/豚小間/しろさけ/★明治ブルガリアヨーグルト/ウィンナー/★牛乳/かつお加工品(かつお)	にんじん/玉葱/ほうれんそう/にんにく(りん茎)/きゅうり/りんご/ゆかり	牛乳 ◆梅おかかおにぎり 麦茶 チーズ		1杯 - 501 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.2 g
6 土	ウィンナーピラフ レインスープ キャベツの塩昆布和え 果物(バナナ)	ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホム)/ごま油/食パン(市販品)	ウィンナー/塩昆布/★牛乳/ロースハム/★ピザ用チーズ	玉葱/赤ピーマン/パセリ/レタス/ブロッコリー/もやし/キャベツ/バナナ/青ピーマン	牛乳 ◆ピザトースト 麦茶 ビスケット		1杯 - 501 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.4 g
9 火	さつま芋御飯 味噌汁(大根・油揚げ) 白身魚の紅葉焼き 海藻サラダ 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)/さつまいも/黒ごま(いり)/三温糖/サラダ油/ごま油/薄力粉/サフラワー油	★明治十勝ヨーグルト/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/むぎがれい/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かに風味かまぼこ/★牛乳/★	だいこん/にんじん/きゅうり/りんご/玉葱	ヨーグルト 牛乳 ◆カレーまん		1杯 - 522 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.3 g
10 水	ブルーベリージャムサンド 南瓜のポタージュ 鶏肉のオニオンソース れんこんサラダ 果物(柿)	プレミックス粉(和粉用)/食パン(市販品)/薄力粉/有塩バター/三温糖/白ごま(すり)/さつまいも	豚小間/★牛乳1L/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ロースハム/★たまご	ブルーベリー(ジャム)/西洋かぼちゃ/玉葱/にんじん/パセリ/れんこん/きゅうり/かき(甘がき)	麦茶 ◆スイートポテト 麦茶 ★ホットケーキ		1杯 - 486 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g
11 木	味噌ラーメン 鶏肉の唐揚げ イタリアンサラダ 果物(ぶどう)	プリン/中華めん(ゆで)/とうもろこし缶詰(ホム)/かたくり粉/サフラワー油/三温糖/水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ロースハム/★サラダチーズ/油揚げ	キャベツ/にんじん/ブロッコリー/もやし/にんじん/ら/きゅうり/ブロッコリー/ぶどう	麦茶 ◆きつねごはん(稲荷寿し) プリン		1杯 - 496 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.4 g
12 金	カレーライス わかめスープ マカロニサラダ 果物(バナナ)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/かたくり粉/マカロニ/豆腐ドーナツ	豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/ロースハム/★牛乳	にんじん/玉葱/ねぎ/きゅうり/バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ 麦茶 せんべい		1杯 - 472 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.3 g
13 土	運動会 (ジュース・パンを配ります)						
15 月	きのこご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) レバーフライ きんぴらごぼう 果物(柿)	こぶたオレンジゼリー/水稲穀粒(精白米)/パン粉(乾燥)/サフラワー油/糸こんにやく/白ごま(いり)/三温糖/ごま油/薄力粉	油揚げ/絹ごし豆腐/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かたくちいわし(煮干し)/豚肝臓/★牛乳/鶏小間	えのきたけ(味付け瓶詰)/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほんしんじ/にんじん/グリーンピース(冷凍)/ごぼう/かき(甘がき)/キャ	牛乳 ◆トルティヤ オレンジゼリー		1杯 - 511 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 3.1 g
16 火	けんちんうどん 豆腐入り松風焼き いかサラダ 果物(りんご)	マカロニ/三温糖/うどん(ゆで)/さといも/パン粉(乾燥)/白ごま(いり)/サフラワー油/ごま油/食パン(市販品)/上白糖	きな粉(大豆)/豚小間/油揚げ/かたくちいわし/鶏若鶏肉ひき肉/木綿豆腐/いかくん製/豆乳/★たまご/★牛乳1L	だいこん/にんじん/ごぼう/ほうれんそう/ねぎ/玉葱/きゅうり/セロリ/りんご	豆乳 ◆フレンチトースト 麦茶 ★マカロニきな粉		1杯 - 473 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.2 g
17 水	ドライカレー オニオンスープ 五色サラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)/普通はるさめ(乾)/三温糖/サフラワー油/ごま油	★キャンディーズ/豚ひき肉/ロースハム/★たまご/焼きのり/★スライスチーズ/ウィンナー	玉葱/にんじん/青ピーマン/グリーンピース(冷凍)/トマト缶詰(ホール)/パセリ/きゅうり/バナナ/あんぱんまんスイートリ	りんごジュース ◆くろすけおにぎり 麦茶 チーズ		1杯 - 499 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.3 g
18 木	栗御飯 すまし汁(青菜・椎茸) 肉豆腐 わかめのなめ茸和え 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)/日本ぐり/黒ごま(いり)/しらたき/三温糖/薄力粉/サラダ油/さつまいも	★ヨーグルト/かたくちいわし/焼き豆腐/豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かに風味かまぼこ/★牛乳/★牛乳	こまつな/生しいたけ(菌床栽培、生)/きゅうり/えのきたけ(味付け瓶詰)/かき(甘がき)	牛乳 ◆うさぎまんじゅう ヨーグルト		1杯 - 489 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 2.0 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					月 平均 栄 養 価		
					エネルギー		485 kcal
					脂 質		16.3 g
					タンパク質		18.1 g
					食塩相当量		2.0 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	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			
19 金	牛乳パン ジュリアンヌスープ 鱈のパン粉焼き キャベツかにかまサラダ 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)／牛乳パン／じゃがいも／スパゲッティ／三温糖／パン粉(乾燥)／黒ごま(いり)／サンドイッチ食パン／有塩バター	かつお加工品(かつお節)／ベーコン／まいわし／かに風味かまぼこ／★牛乳／きな粉(大豆)	にんじん／だいこん／玉葱／セロリ／パセリ／キャベツ／きゅうり／りんご	牛乳 ◆きなこサンド 麦茶 ☆おかかおにぎり	1杯分 - 485 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.3 g	
20 土	スパゲティミートソース チキンスープ 大根のおかかサラダ 果物(バナナ)	塩せんべい／スパゲッティ／かたくり粉／三温糖／サフラワー油／ごま油／食パン(市販品)／有塩バター／グラニュー糖	豚ひき肉／鶏小間／まぐろ缶詰(油漬フルークイ)／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	にんじん／玉葱／にんにく(りん茎)／トマト缶詰(ホール)／えのきたけ／ほうれんそう／干し椎茸／だいこん／バナナ	牛乳 ◆シュガートースト 麦茶 せんべい	1杯分 - 570 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.8 g	
22 月	ぶどうパン キャベツベーコンスープ 茄子のミートグラタン パンプキンサラダ 果物(柿)	こぶたビーチゼリー／ぶどうパン／マカロニ／さつまいも	ベーコン／豚ひき肉／★ピザ用チーズ／まぐろ缶詰(油漬フルークイ)／★牛乳	キャベツ／玉葱／なす／にんにく(りん茎)／トマト缶詰(ホール)／西洋かぼちゃ／きゅうり／かき(甘がき)	牛乳 ◆焼き芋 ビーチゼリー	1杯分 - 499 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.0 g	
23 火	秋刀魚の蒲焼丼 味噌汁(玉葱・しめじ) 干草和え 果物(バナナ)	さつまいも／水稲穀粒(精白米)／上白糖／ごま(いり)／パイ皮／グラニュー糖／あんずジャム(高糖度)	さんま／かたくちいわし(煮干し)／★たまご／油揚げ	玉葱／ほんしめじ／ほうれんそう／にんにく(りん茎)／ブロッコリー／もやし／バナナ／りんご	麦茶 ◆アップルパイ 麦茶 ☆ふかし芋	1杯分 - 496 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.6 g	
24 水	赤飯 豚汁 鮭フライ 大根としらすのサラダ 果物(りんご)	プレミックス粉(和ケーキ用)／もち米／水稲穀粒(精白米)／黒ごま(いり)／じゃがいも／糸こんにやく／薄力粉／パン粉(乾燥)／サフラワー油／とうもろこし	ささげ(乾)／豚小間／木綿豆腐／しろさけ／★たまご／しらす干し(微乾燥品)	にんじん／だいこん／ねぎ／ごぼう／玉葱／きゅうり／りんご	麦茶 ケーキ 麦茶 ☆ホットケーキ	1杯分 - 521 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.7 g	
25 木	カレーうどん 鶏肉のアップルソース焼き さつまいもサラダ 果物(柿)	プリン／うどん(ゆで)／三温糖／さつまいも／とうもろこし(冷凍)／食パン(市販品)／有塩バター／はちみつ	豚小間／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★牛乳	にんじん／玉葱／ほうれんそう／りんご／にんにく(りん茎)／きゅうり／かき(甘がき)	牛乳 ◆ハニートースト プリン	1杯分 - 502 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g	
26 金	御飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 鮭のきのこソース ごぼうサラダ 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／薄力粉／三温糖／有塩バター／かたくり粉／白ごま(いり)／ごま油	かたくちいわし(煮干し)／しろさけ／ツナ／チャンク／★牛乳／豚ひき肉	バナナ／玉葱／ほんしめじ／えのきたけ／エリンギ／生しいたけ(菌床栽培、生)／ごぼう／にんじん／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆チヂミ 麦茶 果物(バナナ)	1杯分 - 457 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 2.1 g	
27 土	中華丼 すまし汁(豆腐・ねぎ) キャベツのしらす和え 果物(バナナ)	塩せんべい／水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉／三温糖／サンドイッチ食パン／いちごジャム(低糖度)	★牛乳／豚小間／ロールいか／むき海老／なると／絹ごし豆腐／鰹節(花かつお)／しらす干し(微乾燥品)	はくさい／にんじん／たけのこ(ゆで)／グリーンピース(冷凍)／しょうが／にんにく(りん茎)／ねぎ／キャベツ／バナナ	牛乳 ◆ジャムサンド 牛乳 せんべい	1杯分 - 543 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 2.2 g	
29 月	磯うどん 白身魚のホイル焼き のり塩ナムル 果物(みかん)	うどん(ゆで)／三温糖／ごま油／サンドイッチ食パン	★明治十勝ヨーグルト／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／めかじき／かに風味かまぼこ／★ピザ用チーズ／刻みのり／★ベーコン／しろさけ／ローズハム／★牛乳／わかめご飯の素	にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／グリーンピース(冷凍)／えのきたけ／ほんしめじ／はくさい／ブロッコリー／もやし／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆ハムチーズサンド ヨーグルト	1杯分 - 492 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.9 g	
30 火	ライ麦ロール ミネストローネスープ 鮭のムニエル スパゲティサラダ 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)／黒ごま(いり)／ライ麦ロール／じゃがいも／有塩バター／薄力粉／マカロニ・スパゲッティ	ベーコン／★スライスチーズ／焼きのり／★牛乳1L／サラダ竹輪／ウィンナー	キャベツ／玉葱／にんじん／セロリ／パセリ／きゅうり／りんご	牛乳 ◆わかめおにぎり 麦茶 ☆ホットケーキ	1杯分 - 478 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.7 g	
31 水	ロールパンサンド コーンポタージュ ちくわきゅうり ウィンナーソーテー 果物(みかん)	ロールパン／とうもろこし缶詰(クリーム)／サフラワー油／ソフトビスケット／サブレ	ベーコン／★スライスチーズ／焼きのり／★牛乳1L／サラダ竹輪／ウィンナー	バナナ／西洋かぼちゃ／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	麦茶 ハロウィンお菓子 麦茶 果物(バナナ)	1杯分 - 474 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 2.0 g	

**10/10は
“目の愛護デー”**

ビタミンA・C、カロチンを多く含む
食材など、目に良い物を食べましょう。
ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンも目に良いとされています。

**イモ掘りへ
行きます**

自分で掘ったイモを食べることで、食
についての見方が広がります。園では
イモ掘りを計画しています。