

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
28 水	御飯(乳)、御飯(幼・職)、厚揚げと大根のそぼろ煮、マカロニサラダ、味噌汁(もやし・わかめ)	542.6(620.8) 17.0(16.9) 17.9(16.1) 2.2(1.9)	米、マヨネーズ(スプレッド)、マカロニ・スパゲティ、○三温糖、○油、片栗粉、押麦、油、三温糖	生揚げ、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、ハム、さば節	だいこん、にんじん、○りんご、緑豆もやし、○りんご濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、しょうが、わかめ(乾)	しょうゆ、食酢(米酢)、食塩	麦茶・ウエハース	麦茶、りんごケーキ	
29 木	うどん(乳)、うどん(幼・職)、きのこうどん、ゆで卵、ささみの胡麻マヨネーズ	461.6(454.3) 19.0(17.2) 15.2(12.4) 2.6(2.4)	ゆでうどん、○米、マヨネーズ(スプレッド)、油、○三温糖、○ごま	卵、○鶏ひき肉、鶏ささ身、油揚げ、さば節	たまねぎ、大豆もやし、にんじん、しめじ・しろたまぎたけ、きゅうり、キャベツ、しいたけ、えのきたけ	しょうゆ、○しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、○酒、○みりん、食塩、白こしょう	麦茶・せんべい	麦茶、おにぎり(鶏そぼろ)	
30 金	御飯(乳)、御飯(幼・職)、ハロウィンカレー、福神漬け、ミニゼリー、わかめのサラダ	593.6(664.2) 16.3(16.1) 21.5(17.7) 2.7(2.2)	米、○小麦粉、○三温糖、油、押麦	○牛乳、豚肉(もも・脂身なし)、○バター、○卵	日本かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、福神漬、コーン缶、わかめ(生)、◎バナナ	食酢(米酢)、しょうゆ、食塩、白こしょう	麦茶・バナナ	牛乳100、クッキー	
31 土	和風スパゲティ、スティックきゅうり、麦茶	250.8(314.6) 8.4(10.3) 5.2(4.6) 1.9(1.6)	マカロニ・スパゲティ、オリーブ油	ベーコン(ショルダー)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン	しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶・せんべい	麦茶、せんべい	

10月の目標

・乳児

・活動が活発になり食べる量が増え楽しく食事をする。
・身体と食べ物の関係を知り、食事に関心を持つ。

・幼児

・身体を動かし自分の食べられる量を把握しバランス良く食事をする。
・健康と食べ物の関係を知り元気に過ごす。

30日 ハロウィンカレー ハロウィンクッキー



