

日	曜	3歳未満児		副 食		午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食	献立名	食材料名	献立名	食材料名
1	木	牛乳 クラッカー	ご飯	魚の磯辺焼き ファイバーサラダ じゃがいものみそ汁	たら、しょうゆ、みりん、片栗粉、あおのり、油 こまつな、切り干しだいこん、ひじき、しらたき、にんじん、砂糖、しょうゆ、酢、塩、マヨネーズ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、わかめ、煮干し、みそ	牛乳 バナナ	
2	金	牛乳 コーンフレーク	ご飯	豚肉のごま焼き かぼちゃのそぼろ煮 豆腐と玉ねぎのみそ汁	豚肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉、ごま、油 かぼちゃ、しょうが、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、油 豆腐、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、煮干し、みそ、ねぎ	お茶 せんべい	
3	土	牛乳・あられ				お茶・クッキー	
5	月	牛乳 おかき	ご飯	親子うどん きんぴらごぼう ミニゼリー	ゆでうどん、たまねぎ、鶏肉、卵、しいたけ、かまぼこ、ねぎ、煮干し、しょうゆ、本みりん、塩 ごぼう、にんじん、こんにゃく、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま ミニゼリー	牛乳 ★しらすとチーズの 揚げぎょうざ	玉ねぎ、油、チーズ、しらす干し、マヨネーズ、あおのり、ぎょうざの皮
6	火	牛乳 ポーロ	ご飯	白身魚の竜田揚げ キャベツの甘酢和え かぼちゃのみそ汁	赤魚、しょうゆ、しょうが、片栗粉、油 キャベツ、にんじん、酢、砂糖、塩、ごま かぼちゃ、たまねぎ、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	お茶 塩せんべい	
7	水	ヨーグルト	ご飯	タイ風やきとり 小松菜の彩り和え 大根のすまし汁	鶏肉、しょうゆ、砂糖、白ねぎ、にんにく、ごま油、こしょう、油 こまつな、もやし、にんじん、卵、オリーブ油、しょうゆ、砂糖 だいこん、豆腐、にんじん、油揚げ、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 ★麩のラスク	焼き麩、バター、砂糖、きな粉
8	木	牛乳 芋けんぴ	ご飯	煮込みハンバーグ 青のりポテト 野菜スープ	牛ひき肉、豚ひき肉、パン粉、牛乳、卵、たまねぎ、油、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 じゃがいも、青のり、塩 キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、白ねぎ、洋風だしの素、塩、こしょう	牛乳 ★クラッカーサンド	クラッカー、フルベリージャム、いちごジャム
9	金	牛乳 あられ	ご飯	白身魚のホイル焼き 青菜の納豆和え キャベツのみそ汁	たら、塩、こしょう、しめじ、たまねぎ、コーン、マヨネーズ、パセリ こまつな、にんじん、納豆、しょうゆ、かつお節 キャベツ、にんじん、たまねぎ、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	お茶 かりんとう	
10	土			☆うんどうかい☆			
13	火	牛乳 こませんべい	ご飯	豚肉のしょうが焼き マゼドアンサラダ えのきたけのみそ汁	豚肉、たまねぎ、油、しょうが、砂糖、しょうゆ じゃがいも、にんじん、きゅうり、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう えのきたけ、にんじん、たまねぎ、わかめ、煮干し、みそ	牛乳 バームクーヘン	
14	水	牛乳 フレーク	ご飯	チキンカツ 切り大根の煮付け チンゲン菜のスープ	鶏肉、こしょう、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ケチャップ、中濃ソース 切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、さつま揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、グリーンピース チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、ベーコン、中華だしの素、しょうゆ、塩	牛乳 ★マカロニきな粉	マカロニ、きな粉、砂糖
15	木	牛乳 ビスケット	ご飯	煮魚 かぼちゃのマリネ 小松菜と豆腐のすまし汁	かれい、しょうが、しょうゆ、砂糖 かぼちゃ、油、きゅうり、たまねぎ、ハム、コーン、酢、塩、砂糖 こまつな、豆腐、にんじん、たまねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 ★ココアボール	さつまいも、砂糖、バター、牛乳、ココア
16	金	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	白身魚の梅香漬け 白菜のおかか和え さつま汁	赤魚、しょうゆ、片栗粉、油、うめ干し、砂糖、酢、みりん、しょうゆ こまつな、はくさい、にんじん、かつお節、砂糖、しょうゆ さつまいも、豆腐、にんじん、だいこん、ごぼう、白ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 サブレ	
17	土	牛乳・せんべい				お茶・クッキー	
19	月	牛乳 おかき		お誕生会メニュー		牛乳 ショートケーキ	
20	火	牛乳 おこし	ご飯	厚揚げのミートソース煮 しらす和え 大根としめじのスープ	豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、ケチャップ、砂糖、塩、生揚げ、コーン、パセリ ほうれんそう、もやし、にんじん、しらす干し、ポン酢、ごま油 だいこん、ねぎ、にんじん、しめじ、ベーコン、洋風だしの素、塩、こしょう	牛乳 ★ヨーグルト ハンケーキ	ホットケーキ粉、ヨーグルト、卵、油
21	水	牛乳 あられ	ご飯	白身魚のムニエル さつまいもと昆布の煮物 青菜のすまし汁	赤魚、塩、こしょう、小麦粉、バター、油 さつまいも、さつま揚げ、こんぶ、油、しょうゆ、砂糖 こまつな、えのきたけ、にんじん、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 ★かみかみサンド	食パン、ごぼう、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、塩、こしょう
22	木	牛乳 ポーロ	ご飯	豚肉のチーズロールフライ ぼん酢和え 豆腐となめこのみそ汁	豚肉、塩、こしょう、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、油、ウスターソース、ケチャップ キャベツ、こまつな、にんじん、ぼん酢 豆腐、なめこ、たまねぎ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 フレーク	
23	金	牛乳 ウエハース	ご飯	ハニースパイスチキン スパゲティサラダ わかめのすまし汁	鶏肉、塩、しょうゆ、はちみつ、にんにく、カレー粉、油 スパゲティ、キャベツ、にんじん、ハム、きゅうり、油、酢、砂糖、塩、こしょう 麩、わかめ、にんじん、たまねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	お茶 せんべい	
24	土	牛乳・クラッカー				お茶・クッキー	
26	月	牛乳 クラッカー	ご飯	根菜カレー キャベツのツナサラダ ジョア	鶏肉、たまねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう、にんにく、しょうが、油、カレー粉、ウ、 キャベツ、こまつな、にんじん、ツナ油漬け、きゅうり、油、酢、塩、こしょう、砂糖	牛乳 ★スイートポテト餅	さつまいも、片栗粉、砂糖、バター、牛乳
27	火	牛乳 乾パン	ご飯	あさりハンバーグ 小松菜ともやしの和え物 きのこのすまし汁	豚ひき肉、たまねぎ、あさり、卵、パン粉、塩、油、ケチャップ こまつな、もやし、にんじん、砂糖、しょうゆ 豆腐、にんじん、えのきたけ、しめじ、なめこ、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 こませんべい	
28	水	牛乳 ビスケット	ご飯	のり塩マヨチキン 春雨の酢の物 もやしのみそ汁	鶏肉、塩、マヨネーズ、あおのり、にんにく、片栗粉、油 はるさめ、にんじん、きゅうり、わかめ、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、ごま もやし、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、煮干し、みそ	お茶 ★豆腐もち	白玉粉、木綿豆腐、きな粉、砂糖
29	木	牛乳 おかき	ご飯	白身魚のピカタ 青菜のごま和え ポトフ	メルルーサ、塩、こしょう、小麦粉、卵、油、ケチャップ、ウスターソース、パセリ こまつな、キャベツ、にんじん、ごま、砂糖、しょうゆ 鶏肉、ウインナーソーセージ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、洋風だしの素、塩、こしょう	牛乳 ★ほりほりごぼう	ごぼう、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉、油
30	金	牛乳 フレーク	ご飯	かぼちゃコロッケ ひじきのまじやサラダ 豆腐と麩のすまし汁	かぼちゃ、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、塩、こしょう、油、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース ひじき、かつお節、しょうゆ、ツナ水煮、コーン、にんじん、こまつな、ごま、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖 豆腐、にんじん、麩、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 クッキー	
31	土	牛乳・ウエハース				お茶・せんべい	

※おやつ★印は、手作りおやつです

※都合により献立が変更になることがあります



運動会やクッキング、小遠足など、秋は子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。行事を体験することで、子どもの成長を感じられることも多いと思います。それらの行事を楽しむためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう。



☆今月のおすすめメニュー☆

ファイバーサラダ（10月1日(木)のメニュー）

材料（子ども1人分）

- ・小松菜……………25g
- ・切り干し大根…4g
- ・ひじき……………1g
- ・しらたき…………8g
- ・にんじん…………4g

A

- ・三温糖……………1g
- ・しょうゆ…………1g
- ・酢……………1g
- ・食塩……………少々
- ・マヨネーズ…………8g

作り方

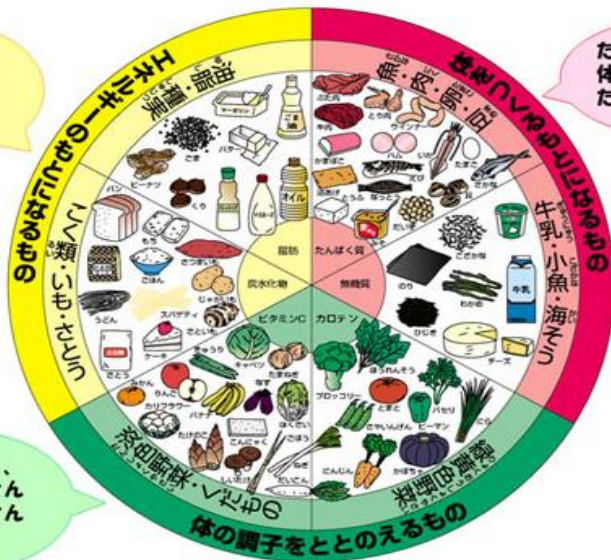
- ① 切り干し大根を水でもどしておく
- ② にんじんは千切りにする
- ③ 材料をゆで、絞ってAと混ぜてできあがり



食物繊維が豊富な食材を使った健康的なサラダです。



炭水化物は脳のエネルギーになります！



たんぱく質は体を早くあたためます！

★10月の努力目標★

食べ物に興味をもちましょう



ビタミンA、C、食物せんいを多く含んでいます！

三色食品群とは…見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」3つの色に分類したものです。おうちでも一緒にご飯を食べながらお話してみてくださいね♪

赤の食べ物

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品など

食べ物の働き
血や筋肉をつくる
血や筋肉や丈夫な骨を作って体を大きくする

黄の食べ物

ごはん・パン・麺類・いも類など

食べ物の働き
熱や力のもとになる
元気いっぱい遊んだり、体を動かすための力を出す

緑の食べ物

野菜・果物・きのこ・海藻類など

食べ物の働き
体の調子を整える
病気や風邪から体を守る
お腹のおそうじをしてウンチを出す



おまごとから学ぶ

子どもは本物が大好きです。使わなくなったしゃもじやフライ返しといった調理器具を、砂場など外あそび用のおもちゃにすると、葉っぱや木の実を食べ物に見立ててお料理作りが始まることもあります。お部屋でも、エプロンや三角きんを身につけて、おまごと用のおもちゃの野菜を切ったり、フライパンで炒めたり…子どもは家庭での台所のようなすてきな観察をしています。おまごとのイメージは台所に立つお母さんの姿なのですね。

