



10じ	献立名	あか 血や肉や骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	3じのおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	6じの おやつ
<b>運動会</b>										
1 /土										
3 /月	ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ) 納豆オムレツ お浸し(ほうれん草) ひじき煮 バナナ	とうふ たまご なつとう だいず さつまあげ ぎゅうにゅう みそ 魚肉ソーセージ	こめ しらたき	しめじ ねぎ ほうれんそう のり ひじき にんじん いんげん バナナ	牛乳 おかずパン	502	21.9	15.4	2.0	バナナ
4 /火	ご飯 味噌汁(板麩・人参) 豚すき焼き風 チンゲン菜とハムの中華和え バナナ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ ごま油	にんじん ほうれんそう たまねぎ えのき はくさい チンゲンサイ もやし バナナ	牛乳 まがりせんべい	508	21.0	12.0	1.5	ぱりんこ
5 /水	ご飯 味噌汁(えのき・小松菜) 高野豆腐の酢豚風 きゃべつの昆布サラダ バナナ	こうやとうふ ぎゅうにゅう たまご みそ	こめ かたくりこ ごま油	えのき にんじん こまつな バナナ たまねぎ たけのこ レー ズン 乾しいたけ ピーマンしょう が キャベツ きゅうり 昆布	牛乳 レーズン蒸し パン	505	19.4	13.9	0.9	蒸しパン
6 /木	ご飯 味噌汁(キャベツ・もやし) ささみのレモン煮 お浸し(小松菜) 根菜煮 バナナ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ みそ	こめ かたくりこ	キャベツ もやしにんじん レモン汁 こまつな ひじき だいこん ごぼう いんげん バナナ いちごジャム	牛乳 クラッカーサンド チーズ	547	25.5	14.2	2.2	ぼたぼた 焼き
7 /金	親子丼 味噌汁(南瓜・板麩) ゆかり和え バナナ	たまご とりにく とうにゅう きなこ みそ	こめ いたふ	たまねぎ にんじん みつば かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ 寒天	豆乳寒天 味しらべ	404	16.5	9.7	1.6	ゆかり おにぎり
8 /土	あんかけうどん 牛乳 バナナ	ちくわ ぶたにく ぎゅうにゅう	うどん かたくりこ	にんじん はくさい ねぎ 乾しいたけ バナナ	牛乳 たべっこどうぶつ	420	16.4	12.6	2.8	バナナ
<b>スポーツの日</b>										
10 /月										
11 /火	ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ) 切干大根の卵焼き おかか和え(ほうれん草) わかめとちくわの和え バナナ	とうふ たまご みそ あぶらあげ 花かつお ちくわ ぎゅうにゅう	こめ	しめじ にんじん バナナ 切干しだいこん 乾しいたけ ほうれんそう わかめしょうが	牛乳 ぼたぼた焼き	557	21.5	14.6	1.2	バナナ
12 /水	えびピラフ ワンタンスープ <b>秋を楽しむ会</b> 手羽もと煮 花野菜のオイスター炒め フルーツポンチ	えび ウインナー とりにく ぎゅうにゅう	こめ バター さつまいも	たまねぎ にんじん ねぎ カリフラワー ブロッコリー 赤ピーマン バナナ キウイ	牛乳 焼き芋	462	24.7	18.7	2.0	焼き芋
13 /木	ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) あんかけ豆腐 ホクホクサラダ バナナ	とうふ ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ かたくりこ じゃがいも さつまいも バター	えのき こまつな たまねぎ にんじん しいたけ レモン汁 バナナ	牛乳 お麩のラスク	582	17.8	18.5	1.1	味しらべ
14 /金	ご飯 味噌汁(高野豆腐・人参) 焼き鯖 いんげん胡麻和え 大豆と根菜の金平 バナナ	こうやとうふ さば だいず ぎゅうにゅう きなこ みそ	こめ ごま油 食パン マーガリン	にんじん わかめ いんげん ごぼう れんこん バナナ	牛乳 きな粉パン	615	25.9	19.4	2.2	ごま塩 おにぎり
15 /土	野菜うどん 牛乳 バナナ	とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ほうれんそう ねぎ にんじん バナナ	牛乳 ぎんびす ビスケット	449	16.7	13.9	2.0	ぎんびす ビスケット
17 /月	ご飯 味噌汁(豆腐) 骨太卵焼き ブロッコリーの昆布茶 小松菜炒め りんご	とうふ たまご しらす 花かつお ぎゅうにゅう みそ	こめ こむぎこ	にんじん キャベツ ひじき いんげん ブロッコリー こまつな しめじ たまねぎ りんご こねぎ	牛乳 ねぎとおかかの もちもち焼き	479	20.6	11.4	2.0	バナナ
18 /火	芋ご飯 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) さんまの甘露煮 お浸し(ほうれん草) わかめの酢の物 りんご	あぶらあげ さんま ぎゅうにゅう みそ	こめ さつまいも	たまねぎ チンゲンサイ しょうが ほうれんそう のり わかめ きゅうり かぶ りんご バナナ	牛乳 バナナ	525	18.8	18.1	1.4	ぱりんこ
19 /水	食パン 秋野菜シチュー <b>誕生会</b> ウインナー スパゲッティサラダ りんご	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー かに風味かまぼこ	食パン じゃがいも スパゲッティこめ	たまねぎ しめじ にんじん きゅうり レタス りんご	牛乳 ゆかりおむすび	562	20.8	22.1	1.3	ぼたぼた 焼き
20 /木	ご飯 味噌汁(大根・人参) 鶏肉のマーレード煮 キャベツサラダ すき昆布煮 りんご	とりにく ちくわ カルピス みそ	こめ しらたき	だいこん しいたけ にんじん にんにく マーレード キャベツ きゅうり すき昆布 りんご	カルピス 星たべよ	553	15.2	9.2	2.4	星たべよ
21 /金	麦茶 <b>年長児 クッキング 4歳以下 お弁当の日</b> りんご	ヨーグルト		りんご	ヨーグルト バタークッキー	241	5.6	8.6	0.4	味しらべ
22 /土	卵うどん バナナ 牛乳	たまご とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ にんじん いんげん バナナ	牛乳 ぱりんこ	507	17.8	16.8	2.4	バナナ
24 /月	ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) 炒め卵のくずあんかけ 小松菜納豆和え ひじき煮 りんご	とうふ たまご 花かつお ぶたにく なつとう みそ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ しらたき さつまいも	えのき ねぎ たまねぎ にんじん こまつな ひじき いんげん りんご	牛乳 大学ポテト	528	22.4	13.9	2.1	ママー クッキー
25 /火	ご飯 ミネストローネ ごぼういりハンバーグ 小松菜の三色和え りんご	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう チーズ	こめ じゃがいも パン粉 オリーブ油 ごま ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶 ごぼう ひじき こまつな もやし りんご	牛乳 チーズせんべい	558	21.2	20.1	1.2	ぎんびす ビスケット
26 /水	ご飯 味噌汁(白菜・人参) 豆腐とツナの落とし揚 ひじきサラダ りんご	とうふ ツナ缶 たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ こむぎこ 食パン マーガリン	はくさい にんじん もやし たまねぎにら ひじき キャベツ コンレモン汁りんご	牛乳 りんごの ホットサンド	494	17.0	12.6	1.2	ジャム サンド
27 /木	ひじきご飯 味噌汁(人参・えのき) 洋風おでん 糸寒天のサラダ りんご	あぶらあげ ウインナー たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも ごま油	ひじき ごぼう りんご にんじん えのき ねぎ かぶ キャベツ 糸寒天 わかめ	牛乳 黒糖かりんとう	580	18.9	19.5	2.9	ぱりんこ
28 /金	ご飯 味噌汁(人参・油揚げ) 鮭のホイル焼き チーズなます りんご	あぶらあげ さけ チーズ きなこ ぎゅうにゅう みそ	こめ バター かたくりこ	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ しめじ りんご	牛乳 ミルク餅	540	23.8	15.6	1.8	ゆかり おにぎり
29 /土	みそ煮込みうどん バナナ 牛乳	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	うどん	だいこん にんじん しいたけ ごぼう はくさい バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	486	16.9	12.6	2.5	ぼたぼた 焼き
31 /月	おばけパスタ 大根スープ こうもりサラダ りんご	ウインナ チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブ油 春巻きの皮	たまねぎ ピーマン のり だいこん こまつな わかめ ひじき もやし りんご かぼちゃ	牛乳 かぼちゃパイ	453	16.9	13.0	2.1	バナナ

※食材の都合により献立が変更する場合があります。10じのおやつは1・2歳児のみになります。栄養価に6時のおやつは含みません。





10月	献立名	あか 血や肉や骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	3じのおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	6じのおやつ
<b>運動会</b>										
1/土										
3/月	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ) 納豆オムレツ お浸し(ほうれん草) ひじき煮 バナナ	とうふ たまご なっとう だいず さつまあげ ぎゅうにゅう みそ 魚肉ソーセージ	こめ しらたき	しめじ ねぎ ほうれんそう のり ひじき にんじん いんげん バナナ	牛乳 おかずパン	321	14.5	11.6	1.1	バナナ
4/火	牛乳 ご飯 味噌汁(板麩・人参) 豚すき焼き風 チンゲン菜とハムの中華和え バナナ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ ごま油	にんじん ほうれんそう たまねぎ えのき はくさい チンゲンサイ もやし バナナ	牛乳 まがりせんべい	324	13.9	10.0	0.9	ぼりんこ
5/水	牛乳 ご飯 味噌汁(えのき・小松菜) 高野豆腐の酢豚風 きやべつの昆布サラダ バナナ	こうやとうふ ぎゅうにゅう たまご みそ	こめ かたくりこ ごま油	えのき にんじん こまつな バナナ たまねぎ たけのこ レーズン 乾しいたけ ビーマン しょうが キャベツ きゅうり 昆布	牛乳 レーズン蒸し パン	327	13.1	11.0	0.6	蒸しパン
6/木	牛乳 ご飯 味噌汁(キャベツ・もやし) ささみのレモン煮 お浸し(小松菜) 根菜煮 バナナ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ みそ	こめ かたくりこ	キャベツ もやし にんじん レモン汁 こまつな ひじき だいこん ごぼう いんげん バナナ いちごジャム	牛乳 クラッカーサンド チーズ	342	15.9	10.9	1.0	ぼたぼた 焼き
7/金	牛乳 親子丼 味噌汁(南瓜・板麩) ゆかり和え バナナ	たまご とりにく とうにゅう きなこ みそ	こめ いたふ	たまねぎ にんじん みつば かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ 寒天	豆乳寒天 味しらべ	295	12.7	9.9	1.1	ゆかり おにぎり
8/土	牛乳 あんかけうどん 牛乳 バナナ	ちくわ ぶたにく ぎゅうにゅう	うどん かたくりこ	にんじん はくさい ねぎ 乾しいたけ バナナ	牛乳 たべっこどうぶつ	300	12.4	11.3	1.7	バナナ
<b>スポーツの日</b>										
10/月										
11/火	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ) 切干大根の卵焼き おかか和え(ホウレン草) わかめとちくわの和え バナナ	とうふ たまご みそ あぶらあげ 花かつお ちくわ ぎゅうにゅう	こめ	しめじ にんじん バナナ 切干しだいこん 乾しいたけ ほうれんそう わかめ しょうが	牛乳 ぼたぼた焼き	348	13.9	11.1	0.8	バナナ
12/水	牛乳 えびピラフ ワンタンスープ <b>秋を楽しむ会</b> 手羽もと煮 花野菜のオイスター炒め フルーツポンチ	えび ウィナー とりにく ぎゅうにゅう	こめ バター さつまいも	たまねぎ にんじん ねぎ カリフラワー ブロッコリー 赤ピーマン バナナ キウイ	牛乳 焼き芋	357	18.5	15.2	1.2	焼き芋
13/木	牛乳 ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) あんかけ豆腐 ホクホクサラダ バナナ	とうふ ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ かたくりこ じゃがいも さつまいも バター	えのき こまつな たまねぎ にんじん しいたけ レモン汁 バナナ	牛乳 お麩のラスク	359	12.2	13.0	0.5	味しらべ
14/金	牛乳 ご飯 味噌汁(高野豆腐・人参) 焼き鯖 いんげん胡麻和え 大豆と根菜の金平 バナナ	こうやとうふ さば だいず ぎゅうにゅう きなこ みそ	こめ ごま油 食パン マーガリン	にんじん わかめ いんげん ごぼう れんこん バナナ	牛乳 きな粉パン	398	17.2	15.0	1.3	ごま塩 おにぎり
15/土	牛乳 野菜うどん 牛乳 バナナ	とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ほうれんそう ねぎ にんじん バナナ	牛乳 ぎんびす ビスケット	313	12.7	12.0	1.1	ぎんびす ビスケット
17/月	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐) 骨太卵焼き ブロッコリーの昆布茶 小松菜炒め りんご	とうふ たまご しらす 花かつお ぎゅうにゅう みそ	こめ こむぎこ	にんじん キャベツ ひじき いんげん ブロッコリー こまつな しめじ たまねぎ りんご こねぎ	牛乳 ねぎとおかかの もちもち焼き	347	15.1	10.3	1.2	バナナ
18/火	牛乳 芋ご飯 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) さんまの甘露煮 お浸し(ほうれん草) わかめの酢の物 りんご	あぶらあげ さんま ぎゅうにゅう みそ	こめ さつまいも	たまねぎ チンゲンサイ しょうが ほうれんそう のり わかめ きゅうり かぶ りんご バナナ	牛乳 バナナ	343	13.4	13.8	0.8	ぼりんこ
19/水	牛乳 食パン 秋野菜シチュー <b>誕生会</b> ウィナー スパゲッティサラダ りんご	とりにく ぎゅうにゅう ウィナー かに風味かまぼこ	食パン じゃがいも スパゲッティこめ	たまねぎ しめじ にんじん きゅうり レタス りんご	牛乳 ゆかりおむすび	412	15.9	16.8	0.8	ぼたぼた 焼き
20/木	牛乳 ご飯 味噌汁(大根・人参) 鶏肉のマーメレード煮 キャベツサラダ すき昆布煮 りんご	とりにく ちくわ カルピス みそ	こめ しらたき	だいこん しいたけ にんじん にんにく マーメレード キャベツ きゅうり すき昆布 りんご	カルピス 星たべよ	377	13.0	10.6	1.2	星たべよ
21/金	牛乳 みそ汁 (わかめ・ねぎ) <b>年長児 クッキング</b> 4歳以下 お弁当の日 りんご	ヨーグルト みそ わかめ とうふ		りんご ねぎ	ヨーグルト バタークッキー	234	6.6	10.5	0.3	味しらべ
22/土	牛乳 卵うどん バナナ 牛乳	たまご とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ にんじん いんげん バナナ	牛乳 ぼりんこ	369	13.5	14.4	1.5	バナナ
24/月	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) 炒め卵のくずあんかけ 小松菜納豆和え ひじき煮 りんご	とうふ たまご みそ 花かつお ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう さつまあげ	こめ かたくりこ しらたき さつまいも	えのき ねぎ たまねぎ にんじん こまつな ひじき いんげん りんご	牛乳 大学ポテト	347	15.3	11.4	1.1	ママー クッキー
25/火	牛乳 ご飯 ミネストローネ ごぼういりハンバーグ 小松菜の三色和え りんご	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう チーズ	こめ じゃがいも パン粉 オリーブ油 ごま ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶 ごぼう ひじき こまつな もやし りんご	牛乳 チーズせんべい	346	14.1	13.7	0.8	ぎんびす ビスケット
26/水	牛乳 ご飯 味噌汁(白菜・人参) 豆腐とツナの落とし揚げ ひじきサラダ りんご	とうふ ツナ缶 たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ こむぎこ 食パン マーガリン	はくさい にんじん もやし たまねぎにら ひじき キャベツ コンレモン汁 りんご	牛乳 りんごの ホットサンド	350	14.0	11.9	0.6	ジャム サンド
27/木	牛乳 ひじきご飯 味噌汁(人参・えのき) 洋風おでん 糸寒天のサラダ りんご	あぶらあげ ウィナー たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも ごま油	ひじき ごぼう りんご にんじん えのき ねぎ かぶ キャベツ 糸寒天 わかめ	牛乳 黒糖かりんとう	384	14.1	15.8	2.0	ぼりんこ
28/金	牛乳 ご飯 味噌汁(人参・油揚げ) 鮭のホイル焼き チーズなます りんご	あぶらあげ さけ チーズ きなこ ぎゅうにゅう みそ	こめ バター かたくりこ	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ しめじ りんご	牛乳 ミルク餅	338	15.5	11.7	1.0	ゆかり おにぎり
29/土	牛乳 みそ煮込みうどん バナナ 牛乳	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	うどん	だいこん にんじん しいたけ ごぼう はくさい バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	331	12.6	11.2	1.4	ぼたぼた 焼き
31/月	牛乳 おぼけパスタ 大根スープ こうもりサラダ りんご	ウィナー チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブ油 春巻きの皮	たまねぎ ビーマン のり だいこん こまつな わかめ ひじき もやし りんご かぼちゃ	牛乳 かぼちゃパイ	300	12.0	10.2	1.2	バナナ


※食材の都合により献立が変更する場合があります。10じのおやつは1・2歳児のみになります。栄養価に6時のおやつは含みません。





# 10月の離乳食予定表

令和4年度  大新保育園

月	火	水	木	金	土
<b>実りの秋、食欲の秋！</b> 実りの秋です。 秋の味覚を楽しく味わいながら元気な体をつくりましょう。 旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にも役立ちます。 					1
					運動会
3	4	5	6	7	8
かゆ・汁 湯豆腐 ひじき煮	かゆ・汁 豚すき煮 野菜和え	かゆ・汁 高野の含め煮 キャベツ和え	かゆ・汁 ささみくず煮 根菜煮	かゆ・汁 鶏野菜あん ゆかり和え	あんかけうどん バナナ
おかずパン	白せんべい	蒸しパン	そうめん	豆乳寒天	ヨーグルト
10	11	12 秋を楽しむ会	13	14	15
スポーツ の日	かゆ・汁 炒り豆腐 煮野菜	かゆ・汁 鶏のやわらか煮 花野菜煮	かゆ・汁 あんかけ豆腐 ホクホクサラダ	かゆ・汁 煮魚(鮭) 大豆根菜煮	野菜うどん バナナ
	白せんべい	やきいも	お麩のラスク	ジャムサンド	ヨーグルト
17	18	19 誕生会	20	21	22
かゆ・汁 湯豆腐 野菜炒め	かゆ・汁 煮魚(鮭) さつまいも	かゆ・汁 ポトフ風煮 煮野菜	かゆ・汁 鶏のさっぱり煮 昆布煮	野菜うどん バナナ	煮込みうどん バナナ
うすやき	バナナ	青のりがゆ	白い風船	幼児ビスケット	ヨーグルト
24	25	26	27	28	29
かゆ・汁 炒り豆腐 ひじき煮	かゆ・汁 肉団子トマト煮 三色和え	かゆ・汁 豆腐ツナあん ひじきサラダ	かゆ・汁 洋風おでん 糸寒天サラダ	かゆ・汁 煮魚(鮭) 煮野菜	みそ煮込みうどん バナナ
茹でさつま芋	白せんべい	煮りんご	そうめん	青のりがゆ	ヨーグルト

31
野菜うどん 海藻サラダ
煮かぼちゃ

## 今月の食材・・・にんじん

β-カロテンが豊富で、メニューの彩りに欠かせない、様々な料理に使用できる万能な食材です。  
 ふだんよく使われる西洋にんじんと比べ、金時にんじんのような赤色種はリコピンを多く含み、お祝い事に使われます。  
 にんじんは加熱すると甘さが増し、にんじん臭さも和らぐので食べやすくなります。

調理法や食べ方に合わせて、切り方を工夫します。  
 例えば、繊維を断ち切るように切ると噛み切りやすくなり、繊維に沿って切ると歯ごたえが残ります。  
 油を使用して調理をすることで、効果的にカロテンが摂取・吸収できます。

