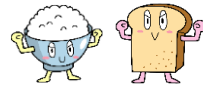




10月分予定献立表



こどもの家エミール

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
1	月	クッキー 麦茶	三色そぼろ丼 きゅうりのごま和え みそ汁(だいこん・もやし) パナナ	おに蒸しパン 牛乳
2	火	小魚チップス 麦茶	ご飯 押し麦のスープ 白身魚のフリット(カレー味) ゆでブロッコリー オレンジ	キャロットケーキ 牛乳
3	水	ウエハース 麦茶	ご飯 筑前煮 豆腐のコーンみそ焼き みそ汁(こまつな・えのき) キウイフルーツ	おにぎり(さけ・ごま) 牛乳
4	木	せんべい 麦茶	パン ポークチャップ コールスローサラダ オニオンスープ ぶどう	大根餅(切干し・えび) 牛乳
5	金	ビスケット 麦茶	ご飯 さばと大豆の煮物 ほうれん草ともやしの塩磯あえ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) なし	玄米フレークスナック 牛乳
6	土	チーズ 麦茶	焼きうどん ほうれん草とベーコンのソテー 豆腐すまし汁(ほうれん草) キウイフルーツ	バウムクーヘン 牛乳
9	火	ミニパン 麦茶	ご飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 かぼちゃ(蒸し) みそ汁(なす・たまねぎ) りんご	豆乳ゼリー 牛乳
10	水	卵ボーロ 麦茶	ご飯 さわらの五目とろみ煮 ベイクド里芋 すまし汁(白菜・えのき) パナナ	豆腐チヂミ 牛乳
11	木	ドリンクヨーグルト	パン ポテトハンバーグ 人参の甘煮(ブロッコリー) コーンスープ ぶどう	おにぎり(じゃこおかか) 牛乳
12	金	小魚チップス 麦茶	ご飯 さけのきのみそ焼き キャベツとわかめのごま酢 すまし汁(豆腐・だいこん) 柿	チャーハン(ひじき) 牛乳
13	土	ウエハース 麦茶	野菜そぼろ丼(納豆) すまし汁(じゃが芋) オレンジ	あんぱん 牛乳
15	月	せんべい 麦茶	ご飯 厚揚げの炒め物 きゅうりの酢の物 すまし汁(じゃが芋・チンゲン菜) パナナ	焼きいも 牛乳
16	火	クッキー 麦茶	きのこクリームライス にんじんのごまあえ ゆでブロッコリー りんご	あげぱん 牛乳
17	水	チーズ 麦茶	ご飯 さけのホイル焼き ひじきの煮物 みそ汁(キャベツ・青菜) キウイフルーツ	かぼちゃかん 牛乳
18	木	ビスケット 麦茶	パン ジャーマンオムレツ にんじんと豆腐のサラダ かぼちゃのスープ りんご	おにぎり(焼き) 牛乳
19	金	ミニパン 麦茶	ご飯 さばの焼きおろし煮 かぼちゃサラダ みそ汁(たまねぎ・わかめ) ぶどう	フルーツのクリーム和え 牛乳
20	土	ドリンクヨーグルト	ラーメン(豚肉・キャベツ) トマトの和え物 パナナ	たいやき 牛乳
22	月	卵ボーロ 麦茶	菜飯(小松菜) 肉豆腐 焼きトマト 豆乳汁 柿	焼きビーフン 牛乳
23	火	せんべい 麦茶	ご飯 さんまのかば焼き風 ブロッコリーのおかか和え みそ汁(だいこん・わかめ) オレンジ	野菜もち 牛乳
24	水	ウエハース 麦茶	煮干し寿司 きゅうりの昆布あえ おかず汁(豚肉・かぼちゃ) パナナ	豆腐のえび風味焼き 牛乳
25	木	チーズ 麦茶	パン ポークビーンズ 小松菜のツナ酢あえ たまごスープ(レタス) キウイフルーツ	おにぎり(鮭) 牛乳
26	金	ビスケット 麦茶	ご飯 さわらと人参の煮物 キャベツとチンゲン菜のサラ ダ みそ汁(さつまいも・もやし) りんご	おからドーナツ 牛乳
27	土	小魚チップス 麦茶	しめじとツナのトマトクリームパスタ ブロッコリーの三 色サラダ 豆乳スープ(はくさい・ベーコン) オレンジ	クリームパン 牛乳
29	月	ドリンクヨーグルト	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め はるさめサラダ 中華スープ(コーン・わかめ) ぶどう	小松菜団子 牛乳
30	火	ミニパン 麦茶	ご飯 かじきとさつま芋の中華煮 もやしのごま和え みそ汁(豆腐・なす) オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳
31	水	卵ボーロ 麦茶	ごはん かぼちゃのシチュー 鶏のから揚げ(のり) 添え・ブロッコリー 柿	焼きりんごケーキ 牛乳

よく噛んでゆっくり食べよう!

噛むことは消化の第一歩です。食べ方を間違え
ると、直接的な事故の原因となります。将来の
健康リスクを高めることにつながります。毎日の
食事で子どもの『噛む力』を育みましょう。

※献立は変更になる場合があります。



今月の栄養給与量 3歳未満児

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
499kcal	17.9g	14.3g	1.7g