

令和5年10月



献立表

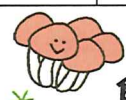


ふじこども園

日	曜	未満児追加食	献立	3色分類			おやつ	離乳食	昼食のエネルギー (Kcal)
				あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)			
1	日								
2	月	ごはん じゃこピーマン ジョア	肉じゃが汁 ハンバーグ バナナ	しらす干し ぶたにく やきとうふ ハンバーグ ぎゅうにゅう	こめ ごま油 さとう にゅうさん きんいんりょう じゃがいも こんにゃく	ピーマン にんじん しめじ 玉 葱 乾椎茸 バナナ	牛乳 菓子	白粥 マッシュ和え	387
3	火	ごはん のり佃煮 ●ワッペン●	海老マカロニグラタン フナドック キャベツと卵のスープ オレンジ	のり佃煮 えび ベーコン ピザ用チーズ ぎゅうにゅう たまご すきおみく ウイ ナー とうけるチーズ みそ	こめ マカロニ あぶら バター 薄力粉 さとう じゃがいも	玉葱 にんじん パセリ キャベツ オレンジ トマトペースト	ミルク ミックスパイ	白粥 野菜煮	512
4	水	ごはん 健骨納豆 ●総合訓練●	魚の天ぷら 炒り豆腐 みそ汁(じゃが芋) 柿	挽きわり納豆 しらす干し おかか ふりかけ たら 豚ひき肉 とうふ ひじき あぶらあげ みそ	こめ てんぷら粉 あぶら さとう じゃがいも	にんじん 玉葱 さやいんげん か き りんごジュース	りんごジュース 菓子	白粥 豆腐煮	331
5	木	ごはん 味楽ふりかけ	チキントマト煮 野菜コロッケ わかめスープ バナナ	味楽ふりかけ とりにく わかめ すきおみく みそ	こめ あぶら バター さとう コ ロッケ じゃがいも	玉葱 マッシュルーム トマト 長ね ぎ しめじ にんじん バナナ	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	396
6	金	ごはん フナドック ●お泊り会(年長)	塩焼きそば かぼちゃコロッケ もやしのスープ オレンジ	ぶたにく ハム わかめ ベーコン すきおみく みそ	こめ 蒸し中華めん あぶら さと う じゃがいも	ミニトマト キャベツ もやし にん じん 玉葱 しめじ ピーマン かぼちゃ えのきたけ オレンジ	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	353
7	土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	すきやき風煮 ソーセージ/フィ ッパ煮 バナナ	チーズ ぎゅうにゅう やきとうふ きんいんりょう ソーセージ ぎゅうにゅう みそ	こめ ヤクルト 板ふ こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	玉葱 はくさい たくあん バナナ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	308
8	日								
9	月	スポーツの日							
10	火	ごはん フナドック ●お店屋さん	豚のバラ焼き ササバサラダ みそ汁(かき卵) オレンジ	ぶたにく まぐろ 白みそ たまご きなこ とうふ	こめ あぶら ササバ ドレッシング グ カルピス マカロニ さとう	ミニトマト 玉葱 ピーマン レタス にんじん キャベツ オレンジ	カルピス マカロニきな粉	白粥 豆腐煮	353
11	水	ごはん のり玉ふりかけ ●こっけ〜13日●	若鶏唐揚げ ナムル ワンタンスープ バナナ	とりにく かまぼこ わかめ みそ	こめ 片栗粉 あぶら 薄力粉 こ ま ごま油 さとう カルピス じゃ がいも	しょうが にんじん もやし ほうれ んそう きゅうり えのきたけ バナ ナ 玉葱	カルピス 菓子	白粥 野菜煮	310
12	木	ごはん 鮭フレーク	大根のうま煮 すまし汁(ふ) 和梨	さけ とりにく ちくわ うずらたま ご なまあげ わかめ みそ	こめ さとう 結びこんにゃく 花 ふ カルピス じゃがいも	大根 にんじん 長ねぎ なし 玉 葱	カルピス 菓子	白粥 野菜煮	321
13	金	ごはん 醤油昆布	塩ラーメン ぎょうざ オレンジ	うずらたまご ぶたにく なたね わかめ こんぶ ぎょうざ みそ	こめ 生中華めん さとう カルピ ス じゃがいも	ほうれんそう しなちく 乾椎茸 長ねぎ もやし 玉葱 オレンジ	カルピス 菓子	白粥 野菜煮	337
14	土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	豆腐中華煮 メンチカツ バナナ	チーズ とりにく うずらたまご と うふ メンチカツ ぎゅうにゅう み そ	こめ ヤクルト さとう ごま油 片栗粉 あぶら じゃがいも	玉葱 にんじん ピーマン グリン ピース だけのこ水煮 きくらげ 乾椎茸 はくさい バナナ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	396
15	日								
16	月	ごはん のり佃煮 ジョア●記録会●	豚汁 チキンナゲット フルーツカルピス	のり佃煮 ぶたにく 凍り豆腐 み そ チキンナゲット 杏仁豆腐 ぎ ゅうにゅう	こめ にゅうさんきんいんりょう じゃがいも こんにゃく あぶら カ ルピス	にんじん キャベツ 乾椎茸 バナ ナ もも なつみかん 玉葱	牛乳 菓子	白粥 マッシュ和え	467
17	火	ごはん フナドック	照り焼きチキン 野菜炒め 豆腐とわかめのみそ汁 りんご	とりにく ぶたにく とうふ わかめ 白みそ すきおみく たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こんにゃく ごま油 薄力粉 バター	ミニトマト キャベツ もやし にん じん きくらげ ピーマン しめじ えのきたけ りんご	ミルク 蒸しパン	白粥 豆腐煮	461
18	水	ごはん 味納豆	えび干し ポテトサラダ 春雨スープ バナナ	挽きわり納豆 えびフリッター ハ ム	こめ ごま油 あぶら さとう 片 栗粉 じゃがいも マヨネーズ は るさめ	ほうれんそう 玉葱 しょうが き ゅうり にんじん 長ねぎ バナナ り んごジュース	りんごジュース 菓子	白粥 マッシュ和え	287
19	木	ごはん すきやきふりかけ ●内科検診●	肉うどん ちくわ天 オレンジ	すきやきふりかけ ぶたにく あぶらあ げ 板かまぼこ わかめ うずらたま ご 竹輪 すきおみく みそ	こめ うどん 棒ふ さとう 天ぷ ら粉 あぶら じゃがいも	ほうれんそう もやし 長ねぎ オ レンジ 玉葱	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	526
20	金	ごはん ゆで卵 ●誕生会●	えびフライカレー 福神漬 アイス	うずらたまご 鶏挽肉 たまご の ぼしえび すきおみく	こめ じゃがいも あぶら 薄力粉 パンこ アイス さとう	玉葱 にんじん ふくしんづけ	ミルク 菓子	白粥 マッシュ和え	502
21	土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	塩ちゃんこ汁 春巻き バナナ	チーズ 鶏挽肉 とうふ ぎゅうに ゅう みそ	こめ ヤクルト ごま油 あぶら じゃがいも	はくさい にんじん 長ねぎ バナ ナ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	348
22	日								
23	月	ごはん 煮豆 ジョア	マーボー豆腐 ちくわチーズ焼き パイン缶	煮豆 とうふ 豚ひき肉 みそ 竹 輪 チーズ ぎゅうにゅう	こめ にゅうさんきんいんりょう ご ま油 あぶら 片栗粉 さとう	にんじん ピーマン だけのこ しょう が 乾椎茸 長ねぎ きゅうり バ イナップル	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	307
24	火	ごはん 卵みそ	モーカの蒲焼 すきこんぶ五目煮 みそ汁(大根) バナナ	たまご 赤みそ こんぶ ぶたにく あぶらあげ 竹輪 わかめ みそ みそ汁(大根) バナナ	こめ さとう 薄力粉 こんにゃく あぶら 板ふ さつまいも じゃが いも	しょうが にんじん しめじ ピーマ ン 乾椎茸 だいこん えのきたけ バナナ 玉葱	ミルク ふかし芋	白粥 野菜煮	364
25	水	ごはん フナドック	一口かつ コールスローサラダ すし汁 柿	豚肉 たまご ハム わかめ すし 汁(かに風味) みそ とうふ	こめ 薄力粉 パンこ あぶら さ とう マヨネーズ	ミニトマト キャベツ にんじん きゅうり コーン 長ねぎ かき り んごジュース	りんごジュース 菓子	白粥 豆腐煮	416
26	木	ごはん 鮭フレーク	スパゲティミートソース 大根サラダ コーンのスープ オレンジ	さけ 豚ひき肉 ミートソース ハ ム すきおみく みそ	こめ スパゲティ あぶら さとう ドレッシング じゃがいも	にんじん 玉葱 ピーマン マッシュ ルーム トマト だいこん レタス しめじ コーン オレンジ	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	302
27	金	ごはん たらこふりかけ	豚肉のピカタ にぎやかきんぴら 白菜スープ 和梨	たらこふりかけ 豚肉 たまご 竹 輪 ベーコン すきおみく みそ	こめ 薄力粉 あぶら ごま さと う じゃがいも	ごぼう ピーマン にんじん れん こん 乾椎茸 はくさい しめじ なし 玉葱	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	267
28	土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	ぶた丼 ミートボール べったら漬 オレンジ	チーズ ぶたにく やきとうふ ミートボール ぎゅうにゅう みそ	こめ ヤクルト こんにゃく さとう じゃがいも	しめじ ピーマン キャベツ 玉 葱 だけのこ水煮 べったら漬 オ レンジ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	280
29	日								
30	月	ごはん ポークピッツ ジョア	せんべい汁 ウインナー バナナ	ポークピッツ とりにく ポークウイ ナー ぎゅうにゅう みそ	こめ にゅうさんきんいんりょう さ とう あぶら じゃがいも	ささがきごぼう にんじん まいた け 長ねぎ キャベツ 乾椎茸 バ ナナ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	341
31	火	ごはん ゆで卵	さけの塩焼き ほうれん草おかか和え みそ汁(油揚げ) りんご	うずらたまご 紅鮭 かつお節 あ ぶらあげ わかめ とうふ 白みそ すきおみく みそ	こめ さとう	ほうれんそう にんじん はくさい えのきたけ(味付け瓶詰め) だい こん りんご	ミルク 菓子	白粥 魚マッシュ	236

給食MEMO

■の日はスプーンを持たせてください。
□の日はめん類です。
ご飯の量は加減をお願いします。



食物繊維をとりましょう

秋は、きのこ類やいも類、根菜類など、
食物繊維の多い食材が旬を迎える時
季です。食物繊維には、腸内環境を整
え、便秘を防ぐ働きがあります。偏った
食生活をしていると便秘が慢性化しや
すいので、意識的に食物繊維をとるよ
うにしましょう。



さつまいも掘りをしました

秋の味覚、さつまいもを畑で収穫しました。
子どもたちも掘り起こすたびに、
「とれた!」「やった〜!」などうれし
な歓声をあげていまし
た。10/3はそのさつ
まいもを使ってミックス
パイを作ります!
お楽しみに〜(*~*)

