



令和2年

こども園 もものき

運動会ウィーク

食育の日

日	曜日	10時おやつ	主食	副食献立	3時おやつ	げんきのもと		
						あか からだをじょうぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病気からまもってくれる!
1	木	アスパラビスケット お茶	ごはん	まぐろフレーク・三色磯和え トマト・お茶	お月見ゼリー 星せんべい・牛乳	まぐろなまり節 いんげん	油 砂糖	人参・ほうれん草 もやし・トマト
2	金	このはせんべい お茶	五穀ごはん	きのこカレー・福神漬・キャベツ胡麻サラダ 牛乳	まんじゅう お茶	豚肉 魚肉ソーセージ	ハエッグ マヨネーズ じゃが芋・胡麻	しめじ・大根 玉葱・人参・えのき
3	土	お菓子 牛乳	ミートソース スパゲティ	トマト・お茶・ヨーグルト	お菓子 お茶	豚肉 ヨーグルト	スパゲティ 砂糖	人参・玉葱・セロリ しめじ・トマト
4	日							
5	月	茹でさつまいも お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・酢の物 お茶	コーンフレーク 牛乳	高野豆腐 鶏肉	さつまいも・片栗粉 油・砂糖	玉葱・人参・三つ葉 干椎茸・生薬・きゅうり
6	火	食パン お茶	ごはん	鮭照り焼き・切干大根中華サラダ 牛乳	キウイ・お茶 グレープフルーツ	ちくわ 鮭	食パン 油・砂糖	切干大根・人参・きゅうり キウイ・グレープフルーツ
7	水	しらす煎餅 お茶	ごはん	かじきカレーパン粉焼き・野菜ソテー ABCスープ	選べるゼリー 胚芽クッキー・牛乳	かじき ベーコン	パン粉・油 ABCマカロニ	小松菜・人参 もやし・コーン・パセリ
8	木	おからクッキー お茶	ごはん	豚の生姜焼き・ひじき中華サラダ 牛乳	すいとん お茶	豚肉 油揚げ	春雨・薄力粉 油・砂糖	人参・玉葱・しめじ ひじき・もやし・きゅうり
9	金	ベジタブル煎餅 お茶	芋栗ごはん	鯖の塩焼き・わかめサラダ たつぷりきのこ汁	りんご・牛乳 アスパラビスケット	鯖 油揚げ	さつまいも・胡麻 栗・油	ねぎ・大根・きゅうり 舞茸・椎茸・花びら茸
10	土	お菓子 牛乳	おにぎり	焼き鮭・きゅうり納豆・みそ汁・果物	お菓子 お茶	鮭 納豆	じゃが芋 油	玉葱・人参・しめじ きゅうり・オレンジ
11	日							
12	月	花せんべい お茶	ごはん	さんまの竜田揚げ・キャベツ香り漬け オレンジ・お茶	焼きうどん 牛乳	さんま かつお節	うどん・片栗粉 油・胡麻	キャベツ・人参 きゅうり・オレンジ
13	火	胚芽クッキー お茶	ごはん	豆腐中華煮・きゅうり胡麻和え・バナナ お茶	ぶどうゼリー このは煎餅・牛乳	豆腐 豚肉	油 片栗粉	玉葱・竹の子・椎茸 人参・さやいんげん
14	水	りんご お茶	ごはん	マーマレードチキン・春雨サラダ ミネストローネ	芋ようかん 牛乳	鶏肉 ベーコン	じゃが芋 ごま油・春雨	玉葱・人参・トマト りんご・きゅうり
15	木	みかんゼリー お茶	ごはん	上州金平・ひじき納豆 すまし汁(豆腐・わかめ)	フライドポテト (青のり)・牛乳	豚肉・納豆 豆腐・さつまいも	じゃが芋・砂糖 胡麻・油	人参・ごぼう・ひじき わかめ・椎茸・えのき
16	金	カリコリきゅうり お茶	ごはん	きのこハンバーグ・コロコロサラダ お茶	チーズ蒸しパン 牛乳	豚肉・鶏肉・豆腐 チーズ・オリーブ・ヨーグルト	ハエッグ マヨネーズ パン粉・さつまいも	きゅうり・玉葱・えのき しめじ・人参・コーン
17	土	お菓子 牛乳	五穀ごはん	チキンカレー・きゅうり塩もみ 福神漬・お茶・ヨーグルト	お菓子 お茶	鶏肉 ヨーグルト	じゃが芋 油	玉葱・人参・こんにゃく きゅうり・大根
18	日							
19	月	きな粉せんべい お茶	ごはん	麻婆豆腐・ほうれん草じゃこ和え お茶	りんご食べくらべ 牛乳	豆腐 豚肉・じゃこ	油 片栗粉	椎茸・ねぎ・人参 ピーマン・ほうれん草
20	火	カリコリにんじん お茶	きのこうどん	かじき竜田揚げ・さわやか漬け お茶	わかめおにぎり お茶	かじき 油揚げ	うどん 油・薄力粉	大根・しめじ・えのき 舞茸・きゅうり・ねぎ
21	水	星せんべい お茶	ごはん	肉じゃが・温野菜(ドレ) みそ汁(豆腐・わかめ)	ポンデケージョ 飲むヨーグルト	豚肉・豆腐 チーズ	バター・油 白玉粉・じゃが芋	わかめ・人参・玉葱 椎茸・もやし・コーン
22	木	食パン お茶	ごはん	鶏のごま照り焼き・きゅうりとえのきの酢の物 ミニ前橋tonton汁	オレンジ・梨 牛乳	鶏肉・豚肉 生揚げ・かにかま	じゃが芋 バター・胡麻	大根・人参・ごぼう ねぎ・しめじ・えのき
23	金	バナナ お茶	ごはん	炒り豆腐・カミカミ和え お茶	ココア蒸しパン 牛乳	なると・さきいか 豆腐・鶏肉	油 砂糖	ねぎ・人参・竹の子 椎茸・きゅうり・大根
24	土	お菓子 牛乳	フォカッチャサンド	[ツナマヨ・きゅうり・ハム・チーズ] ABCスープ・オレンジ	お菓子 お茶	ツナ・ハム チーズ	フォカッチャ ハエッグ マヨネーズ	きゅうり・トマト 玉葱・人参・オレンジ
25	日							
26	月	きな粉せんべい お茶	ごはん	焼鮭・五目煮・バナナ 牛乳	ヨーグルト・お茶 ミレービスケット	鮭・ヨーグルト さつまいも	油 砂糖	人参・ごぼう 昆布・椎茸・バナナ
27	火	かぼちゃ煮 お茶	ごはん	ココット蒸し・スパゲティサラダ 牛乳	インドサモサ 野菜ジュース	卵 豚肉・ハム	スパゲティ・餃子の皮 ノンエッグマヨネーズ	玉葱・きゅうり 人参・コーン
28	水	おからクッキー お茶	ごはん	生揚げカレーそぼろ煮・コールスローサラダ 牛乳	デザート お茶	生揚げ 豚肉	片栗粉 ハエッグ マヨネーズ	玉葱・さやいんげん きゅうり・キャベツ
29	木	ももゼリー お茶	ごはん	鶏の唐揚げ・切り昆布煮 みそ汁(さつまいも・油揚げ・玉葱)	りんご・キウイ 牛乳	鶏肉 油揚げ	さつまいも・砂糖 油・片栗粉	玉葱・昆布・人参 椎茸・りんご・キウイ
30	金	とっどちゃん煎餅 お茶	食パン	かぼちゃシチュー・きのこサラダ お茶	ミイラパイ 牛乳	鶏肉 魚肉ソーセージ	バター・食パン じゃが芋・薄力粉	かぼちゃ・玉葱 人参・しめじ・きゅうり
31	土	お菓子 牛乳	焼きうどん	いんげんごま和え・お茶・ヨーグルト	お菓子 お茶	かつお節・ヨーグルト いんげん	うどん 油・砂糖・胡麻	人参・玉葱 キャベツ・椎茸

※ 献立は都合により内容が変わることがあります。

はや寝！はや起き！朝ごはん！

秋はさわやかな実りの季節！  
冬に備えて体が少しでも多くの脂肪を貯めこもうとするため  
子どもたちの食欲も増してくるのではないのでしょうか？  
秋に取れる魚には脂がたっぷりのってて体を温め、  
芋類は体のエネルギー源となります。  
秋の味覚を存分に味わいましょう。



10月分平均栄養価 幼児組	
エネルギー	504kcal
タンパク質	19.1g
脂質	15.2g
塩分	1.2g

マークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください。