



令和4年

こども園 もものき

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	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐・鶏そぼろ ツナ・ヨーグルト	おにぎり	玉葱 人参
2	日							
3	月	アニマルビスケット お茶	ごはん	鶏の唐揚げ・わかめサラダ みそ汁(キャベツ・油あげ・人参)・お茶	カロチンケーキ 牛乳	油揚げ 鶏肉	片栗粉・油 ごま油・ミックス粉	大根・きゅうり 人参・キャベツ
4	火	お菓子 お茶		運動会	みかんゼリー お茶			
5	水	クラッカー お茶	ごはん	かじきカレーパン粉焼き・マカロニサラダ オレンジ・お茶	焼きそば 牛乳	かじき ハム	パン粉・中華麺 マカロニ・ノイグ マヨネーズ	きゅうり・人参 キャベツ・もやし
6	木	マンナビスケット お茶	芋栗ごはん	鯖の塩焼き・三色浅漬け たっぷりきのこ汁・お茶	梨・牛乳 星せんべい	鯖 油揚げ	さつま芋 栗・ごま	きのこ・長ねぎ 大根・きゅうり・人参
7	金	りんご お茶	ごはん	さつま芋入り肉団子・ナムル・バナナ 牛乳	チーズ・お茶 おからクッキー	鶏肉 豆腐・チーズ	さつま芋・ごま 片栗粉・油	玉ねぎ・人参 ほうれん草・もやし
8	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐・鶏そぼろ ツナ・ヨーグルト	おにぎり	なす 玉葱
9	日							
10	月			スポーツの日				
11	火	花せんべい お茶	ごはん	マーレードチキン・青菜のチーズ和え にんじんコーングラッセ・お茶	芋ようかん 牛乳	鶏肉 チーズ	さつま芋・ごま・バター ノイグ マヨネーズ・砂糖	小松菜 人参・コーン
12	水	かぼちゃ煮 お茶	ごはん	こがね煮・ゆかり和え・トマト すまし汁(チンゲン菜・麩)・お茶	コーンマヨトースト 牛乳	豚肉 生揚げ	じゃが芋・砂糖 ノイグ マヨネーズ・片栗粉	人参・玉葱 大根・きゅうり
13	木	りんごゼリー お茶	ごはん	上州金平・ひじき納豆 豆乳入り味噌汁(豆腐・小松菜)	柿・牛乳 ミレービスケット	豚肉・納豆 さつま揚げ・豆腐	砂糖・油 ごま	ごぼう・人参 小松菜・干椎茸
14	金	胚芽クッキー お茶	ごはん	きのこハンバーグ・コロコロサラダ グレープフルーツ・お茶	コーンフレーク 牛乳	鶏肉・豚肉 豆腐	さつま芋 ノイグ マヨネーズ	玉ねぎ・人参 きのこ・きゅうり
15	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐・鶏そぼろ ツナ・ヨーグルト	おにぎり	大根 人参
16	日							
17	月	チーズ お茶	ごはん	麻婆豆腐・ひじき中華サラダ オレンジ・お茶	大学芋 牛乳	豚肉 豆腐・チーズ	さつま芋・ごま 片栗粉・砂糖・油	長ねぎ・人参 ピーマン・もやし
18	火	きな粉せんべい お茶	きのこうどん	かじき竜田揚げ・さわやか漬け 牛乳	みそ焼きおにぎり お茶	かじき 油揚げ	うどん・油 砂糖・片栗粉	きのこ・長ねぎ 人参・大根・きゅうり
19	水	小吹芋(青のり) お茶	ごはん	炒り豆腐・りっちゃんサラダ もずくスープ・トマト・お茶	シュガートースト 飲むヨーグルト	豆腐・鶏肉 ハム・なると	じゃが芋・砂糖 食パン・バター	えのき・長ねぎ 人参・コーン・キャベツ
20	木	ヨーグルト お茶	ごはん	肉じゃが・青菜じゃこ和え バナナ・お茶	チーズ蒸しパン 牛乳	豚肉・ヨーグルト じゃこ・チーズ	じゃが芋・油 砂糖・ミックス粉	人参・玉葱 ほうれん草・えのき
21	金	アスパラビスケット 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 ミニ前橋トントン汁・お茶	りんご食べくらべ 牛乳	鶏肉・カニカマ 豚肉・生揚げ	じゃが芋 砂糖・ごま	大根・人参・ごぼう インゲン・長ねぎ
22	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐・鶏そぼろ ツナ・ヨーグルト	おにぎり	人参 椎茸
23	日							
24	月	食パン お茶	ごはん	スタミナ焼き・いんげん胡麻マヨネーズ トマト・みそ汁(キャベツ・人参・油揚げ)・牛乳	選べるヨーグルト 星せんべい・お茶	豚肉 カニカマ	ごま・油・食パン ノイグ マヨネーズ	キャベツ・人参 玉葱・にら
25	火	バナナ お茶	五穀ごはん	きのこカレー・福神漬・春雨サラダ お茶	柿・牛乳 ベジタブル煎餅・牛乳	豚肉 豆乳	じゃが芋・油 砂糖	玉葱・きのこ・人参 きゅうり・キャベツ
26	水	おからクッキー お茶	ごはん	鮭の照り焼き・野菜ソテー 牛乳	デザート 野菜ジュース	鮭 ベーコン	油	小松菜・人参・もやし コーン・しめじ
27	木	ももゼリー お茶	ごはん	肉入り生揚げもやし炒め・五目煮 すまし汁(麩・三つ葉)・お茶	ほうじ茶プリン 牛乳	豚肉 生揚げ・さつま揚げ	麩・砂糖 油・片栗粉	もやし・にら・人参 ごぼう・椎茸
28	金	茹でさつま芋 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	選べるゼリー・牛乳 このはせんべい	さんま	ごま・さつま芋 片栗粉・油	キャベツ・人参 きゅうり・生姜
29	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐・鶏そぼろ ツナ・ヨーグルト	おにぎり	玉葱 人参
30	日							
31	月	ミニわかめちゃん お茶	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	じゃが芋・油・パイシート バター・薄力粉・パン	玉葱・人参・コーン きのこ・きゅうり

※ 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いて体を温め、
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	471 kcal
タンパク質	18.7 g
脂質	15.8 g
塩分	1.2 g

マークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください。