



献立予定表



日	曜	未満児		共通		未満児 追加食	共通 3時おやつ	
		10時おやつ	主食	献立名				
1	火	牛乳	白ごはん	マカロニグラタン	カラフル野菜 椎茸の清汁 オレンジ	大根のお焼き	スキムミルク せんべい	
2	水	牛乳	白ごはん	ミルク中華スープ	ナムル キウイフルーツ	鶏肉の甘煮	牛乳 揚げパン	
3	木	温野菜	ごまごはん	はんぺんフライ	昆布と大豆の五目煮 麩の味噌汁 バナナ	胡瓜の酢づけ	お茶 みかんゼリー	
4	金	バナナ	白ごはん	ナポリタンスパゲティ	いりこの佃煮 コンソメスープ オレンジ	ジャーマンポテト	スキムミルク ビスケット	
5	土	運動会		牛乳 パン				
6	日							
7	月	バナナ	白ごはん	コロケ	ツナサラダ えのきの清汁 みかん	ウインナー	スキムミルク 丸ぼうろ	
8	火	牛乳	白ごはん	八宝菜	チーズオムレツ 茄子の味噌汁 ぶどう	えび団子	お茶 豆のおとし揚げ	
9	水	牛乳	白ごはん	親子汁	野菜の和え物 煮豆 バナナ	まさご揚げ	スキムミルク ハーベスト	
10	木	温野菜	ゆかりごはん	鶏肉の照り焼き	スパゲティサラダ キャベツの清汁 オレンジ	里芋の甘煮	牛乳 いちごジャム蒸しパン	
11	金	バナナ	白ごはん	雷豆腐	さつま芋のグラッセ 玉葱の味噌汁 なし	中華胡瓜	スキムミルク アスパラガス	
12	土	牛乳	白ごはん	わかめうどん	いりこのチーズかけ バナナ	チキンボール		
13	日							
14	月	スポーツの日						
15	火	牛乳	白ごはん	豆腐ハンバーグ	鮭の塩焼き チーズキャンディ 野菜サラダ キャベツのスープ オレンジ バナナ	ブロッコリー	スキムミルク かぼちゃポーロ	
16	水	牛乳	きのこごはん	ギョロケ	カルシウムたっぷりお浸し 豆腐の味噌汁 みかん	卵豆腐	お茶 ふかし芋	
17	木	温野菜	白ごはん	卵のココット蒸し	ごぼうサラダ わかめの清汁 なし	コーンソテー	スキムミルク バームクーヘン	
18	金	バナナ	白ごはん	ポトフ	じゃこ酢和え オレンジ	赤魚のフライ	牛乳 ホットケーキ	
19	土	牛乳	白ごはん	焼きビーフン	南瓜のごま炊き 大根とベーコンのスープ バナナ	豆腐煮		
20	日							
21	月	バナナ	白ごはん	ほうれん草のキッシュ	ツナとひじきのマヨネーズ和え レタスのスープ なし	ウインナー	お茶 スイートポテト	
22	火	牛乳	白ごはん	焼肉風炒め	納豆和え 薄揚げの味噌汁 バナナ	小倉煮	スキムミルク ラスク	
23	水	牛乳	白ごはん	ポークビーンズ	わかめのみぞれ和え みかん	ベーコンソテー	牛乳 ホットドッグ	
24	木	温野菜	わかめごはん	鱈の竜田揚げ	りんごサラダ 人参とえのきの清汁 ぶどう	茄子のお浸し	スキムミルク ドーナツ 誕生ケーキ (以上児)	
25	金	バナナ	白ごはん	麻婆豆腐	青菜ともやしのナムル オレンジ	粉ふき芋	スキムミルク クッキー	
26	土	牛乳	白ごはん	ラーメン	のり酢和え りんご	竹輪の磯辺揚げ		
27	日							
28	月	バナナ	芋ごはん (全園児)	干草焼き	キャベツと竹輪のマヨネーズ和え 葱の味噌汁 オレンジ	煮豆	お茶 せんべい	
29	火	牛乳	白ごはん	チキン南蛮	青菜の土佐和え 卵とえのきの清汁 りんご	串さし	スキムミルク ココアケーキ	
30	水	牛乳	白ごはん	野菜と卵の炒め物	マカロニサラダ 大根の味噌汁 みかん	ポテトソテー	スキムミルク ビスケット	
31	木	温野菜	白ごはん	カレー	野菜サラダ ミントマト バナナ	すり身蒸し	牛乳 カスタードケーキ	

※ バイキング ※ 誕生会 ※ 28日 全園児芋ごはんになっています。箸のみでお願いします。
※ 31日 青組：クッキング (野菜の皮むき)

【今月の栄養平均】
未満児：466kcal (主食含む) 以上児：417kcal

食事と健康

秋は朝晩の気温差が大きく、体調をくずしやすい時季でもあります。症状別に食事のポイントを紹介します。

- ・熱がある時：水分補給をする、消化の良いものをとる (おかゆや軟らかく煮たうどんなど)
- ・喉が痛い時：刺激の少ない食事をとる (ゼリー状のもの、茶碗蒸し、薄味のスープなど)、辛いものや酸味のあるものは避ける
- ・下痢が続く時：水分補給をする (湯冷まし、油分のない野菜スープなど)、肉や乳製品、柑橘類、冷たいものなど避ける
- ・嘔吐が続く時：水分補給をする (嘔吐後2~3時間休ませ、少量ずつ水分をとる。吐き気がおさまったら、欲しがる量を与える)