



今月のめあて **じょうぶなからだをつくろう!!**

かいけ心正こども園 ★ かみかみマーク

日時	昼食	材料の種類と体内での動き			エネルギー Kcal
		きいろ(エネルギーのもとになる)	あか(体をつくる)	みどり(体の調子をととのえる)	
10/1 火	ごはん ★ 魚の甘酢あんかけ ★ ブロccoliのごまサラダ ★ 焼きかぼちゃ ★ みそ汁 牛乳	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま	あかうお とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいだけ びーまん きゅうり ぶろっこりー こーん きゃべつ かぼちゃ ほうれんそう	407 Kcal
10/2 水	★ 納豆ごはん ★ 豚じゃが ★ キャベツの和え物 ★ 鶏肉入りみそ汁 ★ 牛乳	こめ じゃがいも さとう こんにゃく	なっとう ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん もやし たまねぎ くりんびーす ちんげんさい きゃべつ だいこん しいだけ はくさい ねぎ	417 Kcal
10/3 木	ごはん ★ 魚のねぎ醤油焼き ★ さつまいもの煮物 ★ 小松菜の和え物 ★ みそ汁 牛乳	こめ さとう あぶら かたくりこ さつまいも	あじ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ こまつな はくさい きゅうり なす かいわれ	409 Kcal
10/4 金	ごはん ★ 鶏肉のカレー風味焼き ★ 春雨の中華和え ★ みそ汁 なし 牛乳	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう	おろしにんにく たまねぎ にんじん きゅうり きくらげ ほうれんそう だいこん なし	431 Kcal
10/7 月	鮭青菜ごはん ★ さつまいもシチュー ★ コールスロー-サラダ ★ チーズ	こめ さつまいも ほういとるー あぶら さとう	さけ とりにく とうにゅう ちーす	こまつな にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう だいこん きゃべつ きゅうり こーん れもん	401 Kcal
10/8 火	★ スパゲティ ★ ミートソース ★ れんこんサラダ ★ オレンジ ★ 牛乳	すばてい おりーぶゆ たまごなしまよねーす かれーこ	ぶたにく みーとそーす つなみずに ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん なす しょうが にんにく とまとみずに れんこん きゅうり こーん おれんじ	415 Kcal
10/9 水	ごはん ★ 焼き魚の南蛮漬け ★ ジャーマンポテト ★ ほうれん草の和え物 ★ みそ汁 牛乳	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	あじ (1歳かいいい) ういんなー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん びーまん ほうれんそう はくさい だいこん もやし しいだけ ねぎ	417 Kcal
10/10 木	ごはん ★ 五目炒り卵 ★ 春雨の酢の物 ★ もずくのみそ汁 ★ パナナ 牛乳	こめ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにく たまご とりにく もずく とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ ちんげんさい あかびーまん きゅうり にんじん きゃべつ なす ねぎ ばなな	417 Kcal
10/11 金	ごはん ★ 四角いハンバーグ ★ マカロニサラダ ★ ブロccoliの塩昆布和え ★ 野菜スープ 牛乳	こめ ばんこ さとう かたくりこ まかに たまごなしまよねーす	とりにく ぶたにく だいずみーと はむ しおこんぶ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ ねぎ きゃべつ にんじん こーん ぶろっこりー はくさい	448 Kcal
10/12 土					
10/14 月	スポーツの日				
10/15 火	ごはん ★ 魚のケチャップ焼き ★ チキンサラダ ★ 焼きポテト ★ みそ汁 豆乳	こめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	さけ とりにく わかめ とうにゅう	ばせり きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう	412 Kcal
10/16 水	運動会予備日	お弁当の日			
10/17 木	★ カレーライス ★ フレンチサラダ ★ りんご ★ 牛乳	こめ ざっこくまい じゃがいも かれーるー あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう とまとみずに ぶろっこりー きゃべつ こーん りんご	433 Kcal
10/18 金	★ 大豆みそごはん ★ 里芋と厚揚げの煮物 ★ 焼きししゃも ★ すまし汁 ★ 牛乳	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ さといも ふ	ぶたにく みずにだいず ししゃも あつあげ ぎゅうにゅう	しょうが ほししいだけ いら にんじん たまねぎ いんげん はくさい ほうれんそう	424 Kcal
10/21 月	★ 炒めナムル丼 ★ さつまいもサラダ ★ 豆乳コーンスープ ★ りんご	こめ ごまあぶら ごま さとう さつまいも たまごなしまよねーす つなますたーと	ぶたにく ちーす だいずべーすと とうにゅう	ねぎ しょうが もやし びーまん ちーす たまねぎ きゅうり こーんくりーむ ちんげんさい はくさい りんご	408 Kcal
10/22 火	わかめごはん ★ 鶏肉のママレード焼き ★ 炒り卵サラダ ★ みそ汁 ★ 牛乳	こめ ままれーと かたくりこ ばいせんごまどれっしんぐ さとう じゃがいも ふ	わかめ とりにく たまご ぎゅうにゅう	きゃべつ ほうれんそう はくさい にんじん しいだけ	437 Kcal
10/23 水	ごはん ★ 魚のみそ焼き ★ 鶏肉と野菜の甘酢和え ★ ごぼうの甘辛 ★ すまし汁 牛乳	こめ あぶら さとう ごま ふ	はまち とりにく ぎゅうにゅう	しょうが はくさい ぶろっこりー こぼう だいこん にんじん えのきだけ みつば	437 Kcal
10/24 木	★ みそ煮込みうどん ★ えびの天ぷら ★ キャベツの和え物 ★ みかん ★ 牛乳	うどん あぶら さとう こむぎこ てんぷらこ ごま	とりにく あぶらあげ えび ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ こまつな しいだけ きゃべつ ほうれんそう みかん	406 Kcal
10/25 金	★ 豚野菜丼 ★ かぼちゃのチーズ焼き ★ ビーフンスープ ★ りんご ★ 牛乳	こめ さとう かたくりこ あぶら びーふん	ぶたにく つなみずに ちーす とりにく わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい もやし きくらげ いら かぼちゃ ばせり きゃべつ りんご	431 Kcal
10/28 月	ごはん ★ 魚の梅風味焼き ★ わかめサラダ ★ さつまいも煮 ★ みそ汁 牛乳	こめ さとう あぶら ごまどれっしんぐ さつまいも	くろめばる わかめ つなみずに とうふ ぎゅうにゅう	うめばし きゃべつ ぶろっこりー たまねぎ にんじん こまつな	403 Kcal
10/29 火	ごはん ★ カランガ(牛肉のトマトシチュー) ★ ウガリ(トウモロコシの主食) ★ かき玉汁 ★ パナナ 牛乳	こめ さとう じゃがいも かれーこ	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とまとみずに いんげん くりーむこーん ほうれんそう ばなな	439 Kcal
10/30 水	★ 人參ごはん ★ コーンフレークチキン ★ 和風スパゲティソース ★ 野菜スープ ★ ハロウィンデザート	こめ たまごなしまよねーす ばんこ げんまいふれーく おりーぶゆ すばてい こめこかつぶけーき	とりにく べーこん	にんじん たまねぎ びーまん しめじ おろしにんにく はくさい こーん ぶろっこりー	498 Kcal
10/31 木	ゆかりごはん ★ ポトフ ★ ひじきサラダ ★ りんご ★ 牛乳	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら	とりにく ひじき はむ ぎゅうにゅう	ゆかり たまねぎ かぶ はくさい いんげん ほうれんそう こーん りんご	400 Kcal

※材料の都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。



日時	昼食	材料の種類と体内での働き			午後のおやつ
		きいろい[エネルギーのもとになる]	あか[体をつくる]	みどり[体の調子をととのえる]	
10/1 火	ごはん ★ 魚の甘酢あんかけ ★ ブロッコリーのこまサラダ 焼きかぼちゃ みそ汁 牛乳	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま	あかうお とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ びーまん きゅうり ぶろっこりー こーん きゃべつ かぼちゃ ほうれんそう	ジャムサンド
10/2 水	★ 納豆ごはん ★ 豚じゃが ★ キャベツの和え物 ★ 鶏肉入りみそ汁 牛乳	こめ じゃがいも さとう こんにやく	なっとう ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん もやし たまねぎ くりんぴーす ちんげんさい きゃべつ だいこん しいたけ はくさい ねぎ	抹茶蒸しパン
10/3 木	ごはん ★ 魚のねぎ醤油焼き さつまいもの煮物 ★ 小松菜の和え物 みそ汁 牛乳	こめ さとう あぶら かたくりこ さつまいも	あじ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ こまつな はくさい きゅうり なす かいわれ	枝豆おにぎり いりこ
10/4 金	ごはん ★ 鶏肉のカレー風味焼き ★ 春雨の中華和え みそ汁 ★ なし 牛乳	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう	おろしにんにく たまねぎ にんじん きゅうり きくらげ ほうれんそう だいこん なし	きなこプリン
10/5 土	ごはん ★ 魚の塩麴焼き ★ ほうれん草の和え物 ビーフソテー みそ汁 牛乳	こめ びーふん	さけ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし にんじん きゃべつ たまねぎ びーまん はくさい	ゼリー クラッカー
10/7 月	鮭青菜ごはん ★ さつまいもシチュー ★ コールスローサラダ チーズ	こめ じゃがいも さつまいも ほわいとるー あぶら さとう	さけ とりにく とうにゅう ちーす	こまつな にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう だいこん きゃべつ きゅうり こーん れもん	ぼうしパン
10/8 火	★ スパゲティ ミートソース ★ ろんこんサラダ オレンジ 牛乳	すはげてい おりーぶゆ たまごなしまよねーす かれーこ	ぶたにく たまご つなみすに ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん なす しょうが にんにく とまとみすに れんこん きゅうり こーん おれんじ	いなりおにぎり いりこ
10/9 水	ごはん ★ 焼き魚の南蛮漬け ★ ジャーマンポテト ★ ほうれん草の和え物 みそ汁 牛乳	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	あじ ういんなー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん びーまん ほうれんそう はくさい だいこん もやし しいたけ ねぎ	スキムミルクケーキ
10/10 木	ごはん ★ 五目炒り卵 ★ 春雨の酢の物 もずくのみそ汁 バナナ 牛乳	こめ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにく たまご とりにく もずく とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ ちんげんさい あかびーまん きゅうり にんじん きゃべつ なす ねぎ ばなな	カリカリスティック
10/11 金	ごはん ★ 四角いハンバーグ ★ マカロニサラダ ★ ブロッコリーの塩昆布和え 野菜スープ 牛乳	こめ ばんこ さとう かたくりこ まかに たまごなしまよねーす	とりにく ぶたにく だいすみーと はむ しおこんが わかめ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ ねぎ きゃべつ にんじん こーん ぶろっこりー はくさい	フルーツゼリー ウエハース
10/12 土	🏊‍♂️🏆🏊‍♀️ 運動会 準備日				
10/15 火	ごはん ★ 魚のケチャップ焼き ★ チキンサラダ 焼きポテト みそ汁 豆乳	こめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	さけ とりにく わかめ とうにゅう	ばせり きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう	お麩ラスク
10/16 水	🍱 お弁当の日				クラッカーサンド
10/17 木	★ カレーライス ★ フレンチサラダ りんご 牛乳	こめ さつこくまい じゃがいも かれーるー あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう とまとみすに ぶろっこりー きゃべつ こーん りんご	バナナサンド
10/18 金	★ 大豆肉みそごはん ★ 里芋と厚揚げの煮物 ★ 焼きししゃも すまし汁 牛乳	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ さつまいも ぶ	ぶたにく みすにだいす ししゃも あつあげ ぎゅうにゅう	しょうが ほししいたけ にら にんじん たまねぎ いんげん はくさい ほうれんそう	りんごケーキ
10/19 土	ごはん ★ 豚肉のおろしあん ★ ごぼうサラダ みそ汁 オレンジ 牛乳	こめ さとう かたくりこ たまごなしまよねーす	ぶたにく ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう にんじん きゃべつ はくさい ちんげんさい おれんじ	ヨーグルト クラッカー
10/21 月	★ 炒めナムル丼 ★ さつまいもサラダ ★ 豆乳コーンスープ りんご	こめ ごまあぶら ごま さとう さつまいも たまごなしまよねーす つぶますたーど	ぶたにく ちーす だいすべーすと とうにゅう	ねぎ しょうが もやし びーまん にんじん たまねぎ きゅうり こーんくりーむ ちんげんさい はくさい りんご	揚げパン
10/22 火	わかめごはん ★ 鶏肉のママレード焼き ★ 炒り卵サラダ みそ汁 牛乳	こめ ままれーど かたくりこ ばいせんごまだれしんぐ さとう じゃがいも ぶ	わかめ とりにく たまご ぎゅうにゅう	きゃべつ ほうれんそう はくさい にんじん しいたけ	みかんヨーグルトゼリー クラッカー
10/23 水	ごはん ★ 魚のみそ焼き ★ 鶏肉と野菜の甘酢和え ★ ごぼうの甘辛 すまし汁 牛乳	こめ あぶら さとう ごま ぶ	はまち とりにく ぎゅうにゅう	しょうが はくさい ぶろっこりー ごぼう だいこん にんじん えのきだけ みつば	カレーチーストースト
10/24 木	★ みそ煮込みうどん ★ えびの天ぷら ★ キャベツの和え物 みかん 牛乳	うどん あぶら さとう こむぎこ てんぷらこ ごま	とりにく あぶらあげ えび ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ こまつな しいたけ きゃべつ ほうれんそう みかん	梅おにぎり いりこ
10/25 金	★ 豚野菜丼 ★ かぼちゃのチーズ焼き ★ ビーフンスープ りんご 牛乳	こめ さとう かたくりこ あぶら びーふん	ぶたにく つなみすに ちーす とりにく わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい もやし きくらげ にら かぼちゃ ばせり きゃべつ りんご	コーンフレークおこし
10/26 土	ごはん ★ 鶏肉の照り焼き ★ 野菜サラダ ★ ポテトソテー みそ汁 牛乳	こめ さとう たまごなしまよねーす じゃがいも あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	ぶろっこりー きゃべつ たまねぎ ばせり にんじん はくさい しいたけ ほうれんそう	クラッカー 野菜ジュース
10/28 月	ごはん ★ 魚の梅風味焼き ★ わかめサラダ さつまいも煮 みそ汁 牛乳	こめ さとう あぶら ごまだれしんぐ さつまいも	くろめばる わかめ つなみすに とうふ ぎゅうにゅう	うめぼし きゃべつ ぶろっこりー たまねぎ にんじん こまつな	から揚げおにぎり いりこ
10/29 火	ごはん ★ カラシガ(牛肉のトマトシチュー) ★ ウガリ(トウモロコシの主食) ★ かき玉汁 バナナ 牛乳	こめ さとう じゃがいも かれーこ	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とまとみすに いんげん くりーむこーん ほうれんそう ばなな	レモンケーキ
10/30 水	★ 人參ごはん ★ コーンフレークチキン ★ 和風スパゲティソテー ★ 野菜スープ ★ ハロウィンデザート	こめ たまごなしまよねーす ばんこ けんまいぶれーく おりーぶゆ すはげてい こめこかつぶけーき	とりにく べーこん	にんじん たまねぎ びーまん しめじ おろしにんにく はくさい こーん ぶろっこりー	フルーチェ クラッカー
10/31 木	ゆかりごはん ★ ポトフ ★ ひじきサラダ ★ りんご 牛乳	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら	とりにく ひじき はむ ぎゅうにゅう	ゆかり たまねぎ かぶ はくさい いんげん ほうれんそう こーん りんご	スイートポテト

※材料の都合により献立が変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



Table with columns: 日時, 食, 材料の種類と体内での働き (きいろ, あか, みどり), 午前のおやつ, 午後のおやつ. Includes handwritten notes like '食育の日' and '世界旅行 ケニア'.