








月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
<p>幼児期は生活リズムを確立する大切な時期です。5つの定点を大人が定めることが大切です。</p> <p>①朝は決まった時刻に起きましょう ②朝ごはんは1日のスタート。簡単な料理でも大人と一緒に食べましょう。 ③たくさん遊んで昼ごはん。 ④夕ごはんは時刻を決めて寝る2時間前には食べましょう。 ⑤暗い部屋で、大人と一緒にゆっくり眠りましょう。</p> 		 <p>おしらせ</p> <p>10月より園基準が変更になっています</p>		 <p>園基準 10月1日平均</p> <p>エネルギー 527 502 たんぱく質 19.8 19.4 脂質 17 15.8 カルシウム 242 258 鉄 2.4 2.1</p>		<p>1 牛乳 お菓子(煎餅)</p> <p>御飯 胚芽米 納豆ボール 納豆 しょうゆ 豚ひき肉 ねぎ 片栗粉 塩 こしょう さっぱりポテトサラダ じゃがいも きゅうり にんじん おから 酢 塩 油 三温糖 鶏肉 だいこん さといも にんじん しょうゆ 塩 片栗粉 こんぶ だし 牛乳 牛乳 大根餅 米粉 片栗粉 塩 切り干しだいこん 干しえび ねぎ ごま油 しょうゆ ブルーベリー プルーン</p>		<p>2 牛乳 米菓</p> <p>麦御飯 胚芽米 押麦 たららの磯辺焼き たら しょうゆ みりん 米粉 片栗粉 あおのり 油 小松菜の塩昆布あえ ごまつな にんじん ごま ごま油 しょうゆ 塩こんぶ かぼちゃ汁 かぼちゃ だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう みそ 油揚げ だし</p>		<p>3 牛乳 お菓子(あられ)</p> <p>ツナと小松菜のスバゲティ スバゲティ ツナ たまねぎ コーン ごまつな コンソメ ワイン 塩 油 パセリ オクラ たまねぎ にんじん ごまつな コーン コンソメ 塩 こしょう おくらスープ 牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい バナナ バナナ</p> 	
<p>5 牛乳 米菓</p> <p>御飯 胚芽米 白身魚の照り焼き かれい 酒 油 三温糖 しょうゆ みりん 片栗粉 ブロッコリーのマヨドレあえ ブロッコリー にんじん 塩 コーン オリジナルドレッシング キャベツの味噌汁 生揚げ キャベツ たまねぎ にんじん わかめ ほうれんそう だし みそ</p>		<p>6 牛乳 お菓子(煎餅)</p> <p>きのこ御飯 胚芽米 しめじ しだいけ えのきにんじん 油揚げ 塩 しょうゆ 酒 三温糖 鶏肉のマーマレード焼き 鶏肉 三温糖 塩 しょうゆ マーマレード 片栗粉 小松菜のごまあえ ごまつな にんじん コーン ごま しょうゆ 三温糖 湯葉のすまし汁 干し湯葉 わかめ にんじん チンゲンサイ ながいも こんぶ だし しょうゆ</p>		<p>7 牛乳 米菓</p> <p>御飯 胚芽米 鮭の香草揚げ さけ 塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 パセリ 油 キャベツとツナのサラダ ツナ キャベツ にんじん 油 酢 塩 こしょう 豆乳コーン鍋 鶏肉 豆腐 はくさい たまねぎ にんじん えのき こんぶ 酒 豆乳 クリームコーン 塩 こしょう 米粉 だし</p>		<p>8 牛乳 お菓子(クッキー)</p> <p>麦御飯 胚芽米 押麦 牛肉と蓮根の炒め物 牛肉 塩 酒 れんこん にんじん たまねぎ にんにく 油 しょうゆ 三温糖 かぼちゃのサラダ かぼちゃ ハム きゅうり コーン マヨネーズ 塩 こしょう とうふの味噌汁 豆腐 にんじん もやし えのき たまねぎ ほうれんそう だし みそ</p>		<p>9 牛乳 米菓</p> <p>御飯 胚芽米 焼き鯖のごまだれ さば 酒 油 三温糖 みりん しょうゆ ごま 片栗粉 小松菜の塩ごまあえ ごまつな もやし コーン 塩 ごま 押し麦のスープ 押し麦 鶏ひき肉 はくさい にんじん えのき 干ししいたけ 中華だし 酒 しょうゆ 塩</p>		<p>10 牛乳 お菓子(あられ)</p> <p>ちゃんぽん ラーメン 中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん ごま油 中華だし しょうゆ 塩 豆腐 片栗粉 小麦粉 塩 ケチャップ 焼きのり ねぎ コーン チーズ オリーブ油 豆腐のチーズ焼き 牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい バナナ バナナ</p> 	
<p>12 牛乳 米菓</p> <p>さばのそぼろ飯 胚芽米 さば ねぎ にんじん ごま油 しょうゆ 酒 片栗粉 ごぼう 三温糖 豆腐の春巻き 春巻きの皮 豆腐 にんじん コーン 干しえび ごま 小麦粉 三温糖 塩 ごま油 油 ちりめん雑魚の胡麻和え キャベツ にんじん しらす干し ごま 三温糖 しょうゆ うどん入り五目みそ汁 干しうどん だいこん にんじん ごぼう 油揚げ ねぎ だし みそ</p>		<p>13 牛乳 お菓子(煎餅)</p> <p>御飯 胚芽米 キーマカレー 豚ひき肉 たまねぎ しょうが にんにく にんじん 油 カレー粉 グリンピース トマトピューレ ソース 塩 蒸し野菜のサラダ ブロッコリー キャベツ にんじん さつまいも 塩 油 レモン汁</p>		<p>14 牛乳 米菓</p> <p>御飯 胚芽米 さばのおろし煮 さば しょうゆ 三温糖 酒 しょうが だいこん だし ほうれん草の納豆あえ ほうれんそう はくさい 納豆 しょうゆ かぼちゃのほうとう風 ワンタン 豚肉 かぼちゃ たまねぎ ごぼう なめこ ねぎ 油 だし みそ 酒 みりん</p>		<p>15 牛乳 お菓子(クッキー)</p> <p>麦御飯 胚芽米 押麦 揚げ豆腐の和風あんかけ 豆腐 片栗粉 油 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん きくらげ しょうゆ きぬさや えのき 三温糖 だし ブロッコリーと人参のごま和え ブロッコリー にんじん ごま しょうゆ はるさめ ほうれんそう にんじん えのき ねぎ こんぶ だし しょうゆ 春雨のすまし汁 ほうれん草の マドレーヌ ツレエールフルーツ</p>		<p>16 牛乳 米菓</p> <p>栗御飯 胚芽米 くり 塩 さんまの塩焼き さんま 塩 油 卵の花 おから 鶏ひき肉 にんじん ねぎ 油 しょうゆ だし 三温糖 小松菜のすまし風煮汁 ごまつな はくさい えのき こんぶ だし しょうゆ 塩</p>		<p>17 牛乳 お菓子(あられ)</p> <p>肉あんかけうどん 肉あんかけうどん 牛肉 ほくさい たまねぎ ねぎ にんじん 干ししいたけ こんぶ だし しょうゆ みりん 片栗粉 花野菜のマヨネーズグラタン ブロッコリー カリフラワー 卵 油 塩 マヨネーズ パセリ 牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい バナナ バナナ</p> 	
<p>19 牛乳 米菓</p> <p>御飯 胚芽米 さばと玉ねぎのみそ煮 さば たまねぎ しょうが みそ 酒 みりん だし 三温糖 きゅうりの酢の物 さゆつり わかめ にんじん 三温糖 しょうゆ 酢 しょうゆ はくさいの煮びたし風汁 はくさい チンゲンサイ えのき 塩 油揚げ しょうゆ だし こんぶ</p>		<p>20 牛乳 お菓子(煎餅)</p> <p>御飯 胚芽米 鶏肉の竜田揚げ 鶏肉 しょうゆ みりん しょうが 片栗粉 油 胡麻和え チンゲンサイ コーン にんじん ごま 三温糖 しょうゆ 納豆のみそ汁 だいこん にんじん ごまつな 納豆 ねぎ だし みそ</p>		<p>21 牛乳 米菓</p> <p>さつまいも御飯 胚芽米 酒 塩 さつまいも ナゲット 鶏ひき肉 おから たまねぎ しょうが にんにく コンソメ 片栗粉 塩 こしょう 油 小松菜とコーンの和え物 ごまつな にんじん コーン しょうゆ 三温糖 さけと野菜のみそ煮汁 さけ 酒 塩 じゃがいも キャベツ トマト にんじん ねぎ 油 豆乳 みそ だし</p>		<p>22 牛乳 米菓</p> <p>お弁当日 牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい バナナ バナナ</p>		<p>23 牛乳 米菓</p> <p>麦御飯 胚芽米 押麦 くるりんさんま さんま しょうが 酒 塩 片栗粉 しょうゆ みりん 三温糖 ブロッコリーときのこのごま和え ブロッコリー にんじん しめじ えのき ごま 三温糖 しょうゆ さつまいもと玉葱の味噌汁 さつまいも 油揚げ にんじん たまねぎ わかめ だし みそ</p>		<p>24 牛乳 お菓子(あられ)</p> <p>トマトマーボー丼 胚芽米 しょうが にんにく ねぎ にんじん チンゲンサイ トマト 豚ひき肉 しょうゆ みそ 三温糖 だし ごま油 片栗粉 酒 南瓜の味噌汁 豆腐 かぼちゃ たまねぎ わかめ ねぎ だし みそ 牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい バナナ バナナ</p> 	
<p>26 牛乳 米菓</p> <p>御飯 胚芽米 さわらとごぼうの煮つけ さわら ごぼう しょうが 三温糖 酒 しょうゆ だし ほうれん草としらすのあえ物 ほうれんそう にんじん しらす干し しょうゆ 白菜のみそ汁 生揚げ はくさい にんじん えのき ねぎ だし みそ</p>		<p>27 牛乳 お菓子(煎餅)</p> <p>御飯 胚芽米 豚肉と昆布の炒め煮 豚肉 しょうゆ 酒 刻みこんぶ しょうが ごま油 だし しょうゆ 三温糖 ほうれん草の白和え ほうれんそう にんじん ひじき しょうゆ 豆腐 塩 ごま 三温糖 豆腐すまし汁 豆腐 ほうれんそう えのき にんじん さといも こんぶ だし しょうゆ 塩</p>		<p>28 牛乳 米菓</p> <p>御飯 胚芽米 かじきの和風フライ かじき しょうゆ みりん 小麦粉 パン粉 油 切干大根のサラダ 切り干しだいこん きゅうり 三温糖 にんじん しらす干し 酢 油 そうめん汁 干しめん 鶏ささ身 にんじん しいたけ ねぎ こんぶ だし しょうゆ 塩</p>		<p>29 牛乳 お菓子(クッキー)</p> <p>パン コッペパン バーベキューチキン 鶏肉 たまねぎ りんご しょうゆ 塩 はちみつ ごぼうとコーンのサラダ ごぼう にんじん だし しょうゆ みりん ハム コーン マヨネーズ ごま 貝柱 はくさい にんじん ほうれんそう 油 コンソメ 塩 こしょう 片栗粉 白菜スープ お茶 番茶 おさかなごはん 胚芽米 ツナ ごまつな もやし 油 酒 塩 焼きのり 三温糖 みかん みかん</p>		<p>30 牛乳 米菓</p> <p>麦御飯 胚芽米 押麦 ほっけの塩焼き ほっけ 塩 油 キャベツの昆布サラダ キャベツ にんじん 塩こんぶ ごま油 五目汁 鶏肉 だいこん さといも にんじん えのき ごまつな しょうゆ 塩 こんぶ だし</p>		<p>31 牛乳 お菓子(あられ)</p> <p>きのこクリームライス 胚芽米 牛肉 たまねぎ えのき しめじ エリンギ コーン 油 豆腐 塩 こしょう 米粉 パセリ 野菜スープ キャベツ たまねぎ コーン にんじん 中華だし 塩 ベーコン 牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい バナナ バナナ</p> 