



10がつ きゅうしょくこんだてひょう

おかべせいぼほいくえん
2022ねん10がつ

	こんだて	ざいりょう	AMおやつ	PMおやつ
3 (7つ)	ふきよせごはん さわらのゆずかおりやき ほうれんそうとたまごのすましじる かき	きんめまい、もちごめ、しお、しょうゆ、みりん、にんじん、しめじ、さつまいも、とりこまにく、グリーンピース さわら、ゆず、しょうゆ、みりん、さけ ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、たまご、だしじる、しょうゆ、しお かき	ぎゅうにゅう	こうちや りんごとバナナの ヨーグルトケーキ
4 (か)	とりにくのうめしゅに しらすぼしのごまあえ とうふのすましじる	とりももにく、ねぎ、うめしゅ、しょうゆ、みりん、さとう しらすぼし、キャベツ、にんじん、すりごま、しょうゆ、さとう もめんどうふ、にんじん、しろねぎ、だしじる、しょうゆ	とうにゅう	ぎゅうにゅう コーンフレーククッキー
5 (4つ)	やきにく はるさめサラダ みそしる	ぶたこまにく、しょうゆ、みりん、さけ、しょうが、たまねぎ、ピーマン、あかピーマン、サラダゆ はるさめ、きゅうり、かにかまぼこ、みかんかん、マヨネーズ、しお、こしょう なめこ、たまねぎ、はねぎ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おとうふドーナツ
6 (もく)	さかなのあまずソース ひじきのにもの わかめスープ	まぐろ、しお、こしょう、かたくりこ、サラダゆ、す、たまねぎ、さとう、ごま、しょうゆ ひじき、にんじん、あぶらあげ、さやいんげん、ゆでだいず、とりこまにく、サラダゆ、さけ、さとう、しょうゆ なまわかめ、たまねぎ、なると、コンソメ、しょうゆ、しお	やさいジュース	のむヨーグルト かにパン
7 (きん)	にくだんごのてりに かふうあえ きのこじる	ぶたひきにく、とりひきにく、パンこ、たまねぎ、しお、さとう、みりん、しょうゆ、かたくりこ ほうれんそう、にんじん、もやし、はるさめ、ごまあぶら、す、さとう、しょうゆ、ごま なましいたけ、えのきたけ、にんじん、さといも、はねぎ、とりこまにく、だしじる、みそ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう やさいゼリー カルシウムせんべい
11 (か)	きのこカレー キャベツサラダ ヨーグルト	ぶたこまにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、えのきたけ、しめじ、マッシュルーム、なましいたけ、 サラダゆ、カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、スキムミルク キャベツ、きゅうり、にんじん、みかんかん、レーズン、サラダゆ、す、さとう、しお コアアプラス	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう カルシウムラスク
12 (4つ)	スープスパゲティ やさしいサラダ バナナ	スパゲティ、ウイニー、とりこまにく、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、 しめじ、サラダゆ、コンソメ、しお、こしょう きゅうり、キャベツ、コーン、かにかまぼこ、サラダゆ、す、さとう、しお バナナ	ぎゅうにゅう	おちや じゃこむすび
13 (もく)	とりにくのみそづけやき ツナときゅうりのすのもの キャベツとかにかまのすましじる	とりももにく、みそ、さとう、しょうゆ、さけ きゅうり、ツナかん、ほしわかめ、す、さとう、しょうゆ、ごま かにかまぼこ、にんじん、キャベツ、だしじる、しょうゆ	ヤクルト カロリーハーフ	ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ
14 (きん)	とりにくとごぼうのたまごとじ ハムとだいこんのスープ りんご	ぶたこまにく、ごぼう、にんじん、たまねぎ、しろねぎ、サラダゆ、たまご、さけ、さとう、 みりん、しょうゆ ロースハム、だいこん、ほうれんそう、ごまあぶら、コンソメ、しお りんご	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ ミニフィッシュ (でんしーしらすかるせん)
17 (7つ)	そめい さかなのみじやき あおなのしらあえ かきたまじる	きんめまい、もちごめ、くちなし、しお さけ、しお、こしょう、にんじん、パセリ、マヨネーズ、こなチーズ ほうれんそう、にんじん、しめじ、もめんどうふ、ねりごま、さとう、しょうゆ、すりごま たまご、はねぎ、だしじる、しょうゆ、かたくりこ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう いもようかん
18 (か)	チーズオムレツ きりぼしだいこんときざみこんぶのにもの ふじえだスープ	たまご、チーズ、コーン、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、サラダゆ、しお、こしょう、ケチャップ きりぼしだいこん、あぶらあげ、にんじん、きざみこんぶ、サラダゆ、だしじる、さとう、みりん、しょうゆ はるさめ、とりこまにく、むらさきキャベツ、にんじん、ゆでたけのこ、なましいたけ、はねぎ、 ちゅうかだし、しお、こしょう	のむヨーグルト	ぎゅうにゅう ちんすこう
19 (4つ)	ぎせいどうふ はるさめとわかめのサラダ みそしる	もめんどうふ、ほししいたけ、にんじん、とりひきにく、サラダゆ、さとう、しょうゆ、さやいんげん、 たまご、かたくりこ、みりん はるさめ、ほしわかめ、きゅうり、コーン、しょうゆ、す、さとう、ごまあぶら だいこん、あぶらあげ、はねぎ、だしじる、みそ	ぎゅうにゅう	むぎちや ファイバーヨーグルト クラッカー
20 (もく)	さかなのみそに かきなます えのきのすましじる	さば、みそ、さとう、みりん、しょうが かき、だいこん、きゅうり、す、さとう、しお えのきたけ、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	やさいジュース	ぎゅうにゅう ピザトースト
21 (きん)	レバーいりにこみハンバーグ キャベツとひじきのサラダ レタススープ	とりひきにく、ぶたひきにく、レバー、たまねぎ、パンこ、ケチャップ、さとう、ウスターソース、 りんご、あかワイン キャベツ、ほしひじき、にんじん、ツナかん、す、サラダゆ、さとう、しお レタス、たまねぎ、にんじん、かにかまぼこ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう バナナ ウエハース
24 (7つ)	とりにくとポテトのあげに こまつなのごまあえ そうめんのすましじる	とりこまにく、しょうゆ、かたくりこ、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、さとう、サラダゆ こまつな、にんじん、しらすぼし、サラダゆ、す、さとう、すりごま そうめん、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	とうにゅう	ぎゅうにゅう りんごパイ
25 (か)	ししゃものふわふわあげ はくさいサラダ かぶのみそしる	ししゃも、こむぎこ、ベーキングパウダー、サラダゆ はくさい、かにかまぼこ、きゅうり、りんご、サラダゆ、す、さとう、しお、こしょう かぶ、あぶらあげ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スイートポテト
26 (4つ)	ぶたにくとさつまいものカレーに フルーツなます おふのスープ	ぶたこまにく、たまねぎ、にんにく、しょうが、サラダゆ、さつまいも、しょうゆ、みりん、 カレールウ、さやいんげん りんご、みかんかん、きゅうり、だいこん、す、さとう、しお やきふ、えのきたけ、はねぎ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かき ぼたぼたやき
27 (もく)	ちゃんぽんめん しゅうまい フルーツヨーグルト	ちゅうかめん、ぶたこまにく、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、なると、 ごまあぶら、ちゅうかだし、しょうゆ、しお、かたくりこ しゅうまい むとうヨーグルト、あまぎけ、バナナ、みかんかん、おうとうかん	ヤクルト カロリーハーフ	おちや しおこんぶおにぎり
28 (きん)	とうふのそぼろあんかけ チンゲンサイのツナマヨあえ のっぺいじる	もめんどうふ、にんじん、とりひきにく、さやいんげん、コーン、サラダゆ、だしじる、しょうゆ、 さとう、しお、かたくりこ チンゲンサイ、もやし、にんじん、ツナかん、しょうゆ、マヨネーズ だいこん、さといも、にんじん、とりこまにく、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ジョアマスクット げんじパイ
31 (7つ)	ロールパン かぼちゃとマカロニのグラタン ブロッコリーのごまサラダ えのきとにんじんのスープ	ロールパン かぼちゃ、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、コーン、とりこまにく、サラダゆ、マカロニ、 とうにゅうマーガリン、こむぎこ、とうにゅう、コンソメ、しお、こなチーズ、パセリ、パンこ ブロッコリー、コーン、しょうゆ、すりごま、マヨネーズ えのきたけ、にんじん、はねぎ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ハロウィングクッキー

★おやつも食事の一部です★

	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
3才以上児	540kcal	21.8g	16.4g	1.9g
3才未満児	475kcal	19.2g	15.1g	1.5g

幼児は、3度の食事だけでは必要な栄養素を満たすことができません。このため、
幼児のおやつは、食事の一部と考えることが必要です。ただしおやつは次の食事の
妨げにならないように与え、だいたい1日の摂取カロリーの10～15%が適当です。

<おやつの上手な与え方>

①1日1～2回、時間を決めて。②甘みの多い菓子類は避ける。

③単品で与えるよりも組み合わせる。