







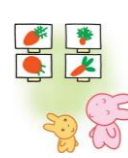
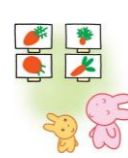









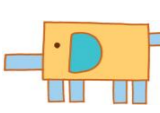




















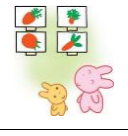




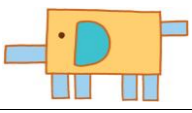
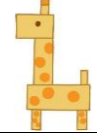





# ★11月予定献立表(1~2歳)★

大阪聖和保育園

月 (10/28)	火 (10/29)	水 (10/30)	木 (10/31)	金 1	土 2	日 3
<b>ごもくごはん</b> すのもの こうやどうふのふくめに みそしる くだもの  	<b>ちらしずし</b> ぞうに くだもの  	<b>ごしきにきめ</b> ごはん すのもの とりのからあげ すましじる くだもの  	<b>さげごはん</b> ぼてとさらだ みそしる くだもの  	<b>たにんどん</b> ごはん きゅうりのちゅうかふうつけもの ちくわのいそべあげ くだもの  	<b>びーふしゅー</b> ごはん くだもの  	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">おべんとう</div>
くだもの ぎゅうにゅう ばななのこめこくつきー ぎゅうにゅう 1kcal - 471 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 64.9 g 食塩 1.7 g	くだもの ぎゅうにゅう ほっとけーき ぎゅうにゅう 1kcal - 374 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 7.5 g 炭水化物 60.5 g 食塩 0.8 g	くだもの ぎゅうにゅう ふらいどぼてと ぎゅうにゅう 1kcal - 462 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 57.2 g 食塩 1.2 g	くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう 1kcal - 522 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.1 g 炭水化物 75.2 g 食塩 1.0 g	くだもの ぎゅうにゅう わらびもち ぎゅうにゅう 1kcal - 546 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 15.8 g 炭水化物 80.3 g 食塩 1.1 g	さつまいも おかし 1kcal - 358 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 7.3 g 炭水化物 59.3 g 食塩 0.1 g	おたのしみ  
4	5	6	7	8	9	10
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">おべんとう</div>	<b>かれーらいす</b> ごはん すていっくやさい くだもの  	<b>さけのしおやき</b> ごはん やきびーふん みそしる くだもの  	<b>あんかけそば</b> ちゅうかめん くだもの  	<b>はんぱーぐ</b> ろーるばん おんやさい こーんすーぶ くだもの  	<b>やきうどん</b> すましじる くだもの  	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">おべんとう</div>
おたのしみ  	くだもの ぎゅうにゅう ぶりん ぎゅうにゅう 1kcal - 448 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 60.6 g 食塩 1.4 g	くだもの ぎゅうにゅう ばななのこめこくつきー ぎゅうにゅう 1kcal - 411 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 12.0 g 炭水化物 57.9 g 食塩 0.7 g	くだもの ぎゅうにゅう きやろつとけーき ぎゅうにゅう 1kcal - 502 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 20.4 g 炭水化物 59.4 g 食塩 1.2 g	くだもの ぎゅうにゅう やきいも ぎゅうにゅう 1kcal - 448 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 17.5 g 炭水化物 53.3 g 食塩 0.9 g	さつまいも じゃことーすと 1kcal - 305 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 35.1 g 食塩 1.0 g	おたのしみ  
11	12	13	14	15	16	17
<b>にくじゃが</b> ごはん ぶろっこりーのかつおあえ かきたまじる  	<b>まーほうどうふ</b> ごはん つなさらだ くだもの  	<b>ちゃぶちえ</b> ごはん さつまいものおれんじに しゅうまい みそしる くだもの  	<b>にくみょうどん</b> うどん さつまいものてんぶら くだもの  	<b>ひじきのにつけ</b> ごはん ほうれんそうのおひたし ふれんちほてと とつく くだもの  	<b>ぶたのしょうがやきどん</b> ごはん もやしすーぶ くだもの  	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">おべんとう</div>
くだもの ぎゅうにゅう ふるーつぜりー ぎゅうにゅう 1kcal - 453 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 60.1 g 食塩 0.9 g	くだもの ぎゅうにゅう ごぼうすていっく ぎゅうにゅう 1kcal - 450 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 17.9 g 炭水化物 53.0 g 食塩 1.3 g	くだもの ぎゅうにゅう おたのしみ ぎゅうにゅう 1kcal - 485 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 15.0 g 炭水化物 68.3 g 食塩 1.0 g	くだもの ぎゅうにゅう おにぎり ぎゅうにゅう 1kcal - 407 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 53.8 g 食塩 1.2 g	くだもの ぎゅうにゅう ふれんちとーすと ぎゅうにゅう 1kcal - 485 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物 72.1 g 食塩 1.1 g	さつまいも ふらいどぼてと 1kcal - 319 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 6.7 g 炭水化物 53.7 g 食塩 0.5 g	おたのしみ  
18	19	20	21	22	23	24
<b>きりぼしだいこん</b> ごはん ひとしおいわし ういんなー みそしる くだもの  	<b>みーとすぼけていー</b> やさいさらだ くだもの  	<b>ちくぜんに</b> ごはん すのもの ういんなー そうめんじる くだもの  	<b>ちらしずし</b> ぞうに くだもの  	<b>とりのからあげ</b> ごはん おんやさい みねすとろーね くだもの  	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">おべんとう</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">おべんとう</div>
くだもの ぎゅうにゅう すいーとぼてと ぎゅうにゅう 1kcal - 444 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 57.5 g 食塩 1.1 g	くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう 1kcal - 490 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 19.1 g 炭水化物 60.6 g 食塩 0.6 g	くだもの ぎゅうにゅう おはぎ ぎゅうにゅう 1kcal - 440 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 58.2 g 食塩 1.6 g	くだもの ぎゅうにゅう ほっとけーき ぎゅうにゅう 1kcal - 388 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 9.3 g 炭水化物 58.9 g 食塩 0.9 g	くだもの ぎゅうにゅう むしぼん ぎゅうにゅう 1kcal - 455 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 55.7 g 食塩 1.9 g	おたのしみ  	おたのしみ  
25	26	27	28	29	30	
<b>チャーはん</b> はくさいのおひたし わかめすーぶ くだもの  	<b>きんぴらごはん</b> すのもの こうやどうふのふくめに しじみじる くだもの  	<b>びびんぱっ</b> すのもの きーこじる くだもの  	<b>やきそば</b> すましじる くだもの  	<b>さげごはん</b> ぼてとさらだ みそしる くだもの  	<b>はやしらいす</b> ごはん くだもの  	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>献立作成</b>  <b>横尾佑梨栄養士</b>  <b>福谷眸栄養士</b> </div>
くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう 1kcal - 440 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 14.3 g 炭水化物 59.4 g 食塩 1.3 g	くだもの ぎゅうにゅう ようかん ぎゅうにゅう 1kcal - 342 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 49.1 g 食塩 1.0 g	くだもの ぎゅうにゅう かりんとう ぎゅうにゅう 1kcal - 407 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 59.1 g 食塩 0.6 g	くだもの ぎゅうにゅう かれーぱん ぎゅうにゅう 1kcal - 405 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 15.0 g 炭水化物 47.0 g 食塩 1.5 g	くだもの ぎゅうにゅう ぼっぶこーん ぎゅうにゅう 1kcal - 460 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 60.3 g 食塩 0.9 g	さつまいも ふるーつしらたま 1kcal - 309 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 7.5 g 炭水化物 50.3 g 食塩 0.7 g	

# ★11月予定献立表(3~5歳)★

大阪聖和保育園

月 (10/28)	火 (10/29)	水 (10/30)	木 (10/31)	金 1	土 2	日 3
<b>ごもくごはん</b> すのもの こうやどうふのふくめに みそしる くだもの	<b>ちらしずし</b> ぞうに くだもの 	<b>ごしきにまめ</b> ごはん すのもの とりのからあげ すましじる くだもの	<b>さけごはん</b> ぼてとさらだ みそしる くだもの 	<b>たにんどん</b> ごはん きゅうりのちゅうかふうつけもの ちくわのいそべあげ くだもの 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">おべんとう</div>	
ばななのこめこくつきー ぎゅうにゅう 1杯あたり 515 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 73.7 g 食塩 2.1 g	ほっとけーき ぎゅうにゅう 1杯あたり 424 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 9.2 g 炭水化物 65.9 g 食塩 1.4 g	ふらいどぼてと ぎゅうにゅう 1杯あたり 498 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 17.5 g 炭水化物 63.9 g 食塩 1.7 g	おかし ぎゅうにゅう 1杯あたり 552 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 14.7 g 炭水化物 79.5 g 食塩 1.3 g	わらびもち ぎゅうにゅう 1杯あたり 546 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 15.8 g 炭水化物 80.3 g 食塩 1.1 g	おかし 1杯あたり 358 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 7.3 g 炭水化物 59.3 g 食塩 0.1 g	
4	5	6	7	8	9	10
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">おべんとう</div>	<b>かれーらいす</b> ごはん すていっくやさい くだもの 	<b>さけのしおやき</b> ごはん やきびーふん みそしる くだもの 	<b>あんかけそば</b> ちゅうかめん くだもの 	<b>はんぱーく</b> ろーるばん おんやさい こーんすーぶ くだもの	<b>やきうどん</b> すましじる くだもの 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">おべんとう</div>
おたのしみ 1杯あたり 448 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 60.6 g 食塩 1.4 g	ぶりん ぎゅうにゅう 1杯あたり 448 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 60.6 g 食塩 1.4 g	ばななのこめこくつきー ぎゅうにゅう 1杯あたり 411 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 12.0 g 炭水化物 57.9 g 食塩 0.7 g	きやろっとけーき ぎゅうにゅう 1杯あたり 502 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 20.4 g 炭水化物 59.4 g 食塩 1.2 g	やきいも ぎゅうにゅう 1杯あたり 448 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 17.5 g 炭水化物 53.3 g 食塩 0.9 g	じゃことーすと 1杯あたり 305 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 12.8 g 炭水化物 35.1 g 食塩 1.0 g	
11	12	13	14	15	16	17
<b>にくじゃが</b> ごはん ぶろっこりーのかつおあえ かきたまじる	<b>まーぼうどうふ</b> ごはん つなさらだ くだもの 	<b>ちゃぶちゃ</b> ごはん さつまいものおれんじに しゅうまい みそしる くだもの	<b>にくみうどん</b> うどん さつまいものてんぶら くだもの	<b>ひじきのにつけ</b> ごはん ほうれんそうのおひたし ふれんちぼてと とつく くだもの	<b>ぶたのしょうがやきどん</b> ごはん もやしすーぶ くだもの 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">おべんとう</div>
ふるーつぜりー ぎゅうにゅう 1杯あたり 453 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 60.1 g 食塩 0.9 g	ごぼうすていっく ぎゅうにゅう 1杯あたり 450 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 17.9 g 炭水化物 53.0 g 食塩 1.3 g	おたのしみ ぎゅうにゅう 1杯あたり 485 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 15.0 g 炭水化物 68.3 g 食塩 1.0 g	おにぎり ぎゅうにゅう 1杯あたり 407 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 53.8 g 食塩 1.2 g	ふれんちとーすと ぎゅうにゅう 1杯あたり 485 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物 72.1 g 食塩 1.1 g	ふらいどぼてと 1杯あたり 319 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 6.7 g 炭水化物 53.7 g 食塩 0.5 g	
18	19	20	21	22	23	24
<b>きりぼしだいこん</b> ごはん ひとしおいわし ういんなー みそしる くだもの 	<b>みーとすばけていー</b> やさいさらだ くだもの 	<b>ちくぜんに</b> ごはん すのもの ういんなー そうめんじる くだもの	<b>ちらしずし</b> ぞうに くだもの 	<b>とりのからあげ</b> ごはん おんやさい みねすとろーね くだもの	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">おべんとう</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">おべんとう</div>
すいーとぼてと ぎゅうにゅう 1杯あたり 444 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 57.5 g 食塩 1.1 g	おかし ぎゅうにゅう 1杯あたり 490 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 19.1 g 炭水化物 60.6 g 食塩 0.6 g	おはぎ ぎゅうにゅう 1杯あたり 440 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 58.2 g 食塩 1.6 g	ほっとけーき ぎゅうにゅう 1杯あたり 388 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 9.3 g 炭水化物 58.9 g 食塩 0.9 g	むしばん ぎゅうにゅう 1杯あたり 455 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 55.7 g 食塩 1.9 g	おたのしみ 1杯あたり 455 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 55.7 g 食塩 1.9 g	
25	26	27	28	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">献立作成 横尾佑梨栄養士</div>
<b>チャーはん</b> はくさいのおひたし わかめすーぶ くだもの	<b>きんぴらごはん</b> すのもの こうやどうふのふくめに しじみじる くだもの	<b>びびんぱっ</b> ごはん きのこじる くだもの 	<b>やきそば</b> すましじる くだもの 	<b>さけごはん</b> ぼてとさらだ みそしる くだもの	<b>はやしらいす</b> ごはん くだもの 	
おかし ぎゅうにゅう 1杯あたり 440 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 14.3 g 炭水化物 59.4 g 食塩 1.3 g	ようかん ぎゅうにゅう 1杯あたり 342 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 49.1 g 食塩 1.0 g	かりんとう ぎゅうにゅう 1杯あたり 407 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 59.1 g 食塩 0.6 g	かれーぱん ぎゅうにゅう 1杯あたり 405 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 15.0 g 炭水化物 47.0 g 食塩 1.5 g	ぼっぷこーん ぎゅうにゅう 1杯あたり 460 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 60.3 g 食塩 0.9 g	ふるーつしらたま 1杯あたり 309 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 7.5 g 炭水化物 50.3 g 食塩 0.7 g	

## 「食欲の秋がやってきた！！」

ますます秋の深まりが感じられる今日この頃。昼夜の寒暖差も大きく、少しずつ冬の訪れも感じられるような気もします。

さて今月は秋に旬を迎えるサツマイモ、柿、サトイモについて紹介したいと思います(\*´艸`)

★サツマイモ・・・食物繊維やビタミンC、ビタミンEなどが多く含まれると言われている。さつまいもごはんやスイートポテトなど色々な調理ができる！

★柿・・・レモンの負けないくらいにビタミンCが豊富に含まれていると言われている。ほかにもカリウムなどのミネラルも含まれている。

★サトイモ・・・サツマイモと同じく食物繊維が豊富で、カリウムやビタミンといったミネラルも含まれていると言われている。煮物やポテトサラダにおすすめ！

このほかにも栗やさんま、しいたけなど秋にはおいしいものがたくさん！みなさん食べすぎには注意してくださいね(;^ω^)

今月も体調に気を付けながら子どもたちと元気いっぱい過ごしていきたいと思います！

※時期に応じておやつの内容を変更することがあります。