

# 10がつのよていこんだてひょう

★テーマ★ あか・き・みどりのいろわけをいしきてたべてみよう！

こ津発第175号  
 令6年9月30日  
 こども園津軽野  
 担当 工藤 百合愛  
<http://tsugaruno.jp/>

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
<p>月曜日はと木曜日はと水曜日はと金曜日はと土曜日はと日曜日はと月曜日はと</p> <p>手作りおやつの日です。</p>		<p>ごはん やきざかな(あかうお) れば一のあまからに だいこんじる すきむみるく</p> <p>427kcal 赤魚 レバー 豚肉 玉ねぎ 大根 人参 豆腐</p>	<p>ごはん だいずしちゅー だいこんつなさらだ ぎゅうにゅう じょあ すとろべりー</p> <p>536kcal 大豆水煮 じゃがいも 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 ツナ レタス</p>	<p>ごはん てりやきちきん さつまいもさらだ きやべつすーぶ りんごよーぐると</p> <p>502kcal 鶏肉 にんにく しょうが さつまいも 人参 きゅうり ミックスビーンズ キャベツ</p>	<p>ごはん いわしのつみれじる ほうれんそうそぼろあえ だいがいも ぎゅうにゅう</p> <p>432kcal いわしすりみ 鶏ひき肉 豆腐 ねぎ 大根 しらたき ほうれん草 鶏卵 ツナ</p>	<p>ごはん ちきんかれー かぶさらだ きになるやさい ぎゅうにゅう</p> <p>575kcal 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ かぶ きゅうり ツナ パプリカ</p>
6	7	8	9	10	11	12
<p>赤色…血や肉になるもの</p> <p>黄色…力や体の温るもの</p> <p>緑色…体の調子を良くするもの</p>	<p>ごはん せんべい ぐもくはるさめいため りんごのこんぽーと みかんよーぐると</p> <p>412kcal おつせんべい 鶏肉 舞茸 大根 人参 ねぎ 春雨 豚ひき肉 干し椎茸</p>	<p>ごはん 以上児 ほっけのこーんまよ 未満児 たらのこーんまよ もやしちきんさらだ まいたけ じょあ すきむみるく</p> <p>476kcal ほっけ コーン もやし 鶏肉 人参 かいわれ大根 舞茸 豆腐</p>	<p>ごはん ばいきんぐかれー つなさらだ ぎゅうにゅう じょあ ますかつと</p> <p>546kcal じゃがいも 人参 玉ねぎ 鶏肉 豚ひき肉 木綿豆腐 ツナ レタス コーン レタス</p>	<p>ごはん きりほしだいこんのたまごやき れんこんきんぴら あつあげこんさい じょあ りんごよーぐると</p> <p>384kcal 鶏卵 しらす シロ れんこん 人参 豚ひき肉 厚揚げ 人参 大根</p>	<p>ごはん けんちんじる じゃがいもきのこそてー まつちあずきむしぼん ぎゅうにゅう</p> <p>376kcal 鶏ひき肉 豆腐 大根 人参 さきがきごぼう しらたき じゃがいも しめじ ピーマン</p>	<p>ごはん にくじゃが なむる とうふとあぶらあげ じょあ ぎゅうにゅう</p> <p>443kcal 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ しらたき もやし ほうれん草 豆腐 油揚げ</p>
13	14	15	16	17	18	19
<p>このイラストの日は、以上児さんがおにぎり体験をす</p>	<p>スポーツの日</p>	<p>ごはん やきざかな(たら) なつとう ほうれんそういそあえ きのこじる すきむみるく</p> <p>374kcal たら 納豆 ほうれん草 のり 人参 干し椎茸 しめじ</p>	<p>ごはん まーぼーどうふ ちゅうかいため ぎゅうにゅう じょあ すとろべりー</p> <p>447kcal おぼろ豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ねぎ なら もやし チンゲン菜 人参 鶏卵</p>	<p>ごはん ねぎぼんずちきん ぼてとさらだ だいずやさいすーぶ りんごよーぐると</p> <p>476kcal 鶏肉 ねぎ じゃがいも きゅうり 人参 大豆水煮 玉ねぎ</p>	<p>ごはん すきやきふうに きやべつきのこいため ぶりん</p> <p>354kcal 豚肉 焼き豆腐 人参 しらたき 板麩 ねぎ キャベツ しめじ ぶなびー</p>	<p>ごはん にくもやしいため きゅうりあさづけ かぶとあぶらあげ じょあ ぎゅうにゅう</p> <p>423kcal 豚肉 もやし チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり かぶ 油揚げ</p>
キッズフェスタ2024 in五所川原	スポーツの日		さつま羊の収穫(ぼんび組)	保育研究	サッカー教室	
20	21	22	23	24	25	26
<p>その日に使ったしを記載しています！</p> <p>あごだし あご(トビウオ)と昆布からだしをとっています。しいたけだし 干しいたけの戻し汁と、昆布から煮出しただしを使っています。戻し汁のみをスープに使うこともあります。</p>	<p>ごはん さつまじる ればいらいため りんごのこんぽーと みかんよーぐると</p> <p>466kcal さつまいも 豚肉 豆腐 大根 人参 ねぎ さきがきごぼう レバー なら</p>	<p>ごはん あかうおのにつけ さんしよくおひたし どうふなめこ じょあ すきむみるく</p> <p>365kcal 赤魚 しょうが ほうれん草 トマト なめ茸 豆腐 なめこ</p>	<p>ごはん かぼちゃしちゅー まめめさらだ ぎゅうにゅう じょあ ますかつと</p> <p>516kcal かぼちゃ じゃがいも 人参 玉ねぎ 鶏肉 ミックスビーンズ ツナ きゅうり レタス</p>	<p>ごはん いろどりたまごやき だいこんさらだ こんそめすーぶ りんごよーぐると</p> <p>394kcal 鶏卵 豚ひき肉 トマト ほうれん草 玉ねぎ チーズ 大根 人参</p>	<p>ごはん にくだんごすーぶ こまつつなあえ ふかしさつまいも ぎゅうにゅう</p> <p>347kcal 鶏ひき肉 人参 白菜 玉ねぎ しめじ ぶなびー 小松菜 ツナ ミックスビーンズ</p>	<p>ごはん ぶたにくやべついため こんとわかめさらだ えのきすーぶ ぎゅうにゅう</p> <p>435kcal 豚肉 キャベツ ねぎ ピーマン コーン わかめ えのき チンゲン菜 玉ねぎ</p>
	防火パレード		英検	保育研究	防火総合訓練	
27	28	29	30	31		
<p>その日に使ったしを記載しています！</p> <p>にんにく水 にんにくのスライスと昆布でだしをとっています。</p> <p>野菜だし 普段捨てる野菜の皮などを丁寧に洗い、煮込んだものをこしています。</p>	<p>ごはん とんじる ひじきいため みかんよーぐると</p> <p>392kcal 豚肉 じゃがいも 人参 大根 しらたき ひじき 大豆水煮 油揚げ</p>	<p>ごはん たらのごまみそやき すきこんぶいため すましじる すきむみるく</p> <p>378kcal たら ごま すき昆布 人参 干し椎茸 豆腐 わかめ</p>	<p>ごはん ぼーくかれー とうふとかいそうさらだ ぎゅうにゅう じょあ すとろべりー</p> <p>487kcal 豚肉 じゃがいも 人参 木綿豆腐 海藻 きゅうり</p>	<p>ごはん とりにくのまーまれーどやき はるさめさらだ こんすーぶ りんごよーぐると</p> <p>465kcal 鶏肉 マーメイドジャム 春雨 きゅうり 人参 コーン</p>		

※離乳完了期の子どもについては、予定献立表の鶏卵、牛乳、ごまを除去して提供しております。  
 ※メニュー名の下に記載のものは、昼食と午後のおやつのカロリーの数値(以上児)となっております。