１０がつのよていこんだてひょう

★テーマ★　たべもののいろわけ

こ津発第１９４号
令和７年９月３０日
こども園津軽野
担当　工藤　百合愛
http://tsugaruno.jp/

赤色…血や肉になるもの
黄色…力や体温となるもの
緑色…体の調子を良くするもの

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ごはん だいずしちゅー ぶろっこりーさらだ ぎゅうにゅう やさいじゅーす 497kcal 鶏肉　人参　じゃがいも 玉ねぎ　ブロッコリー　トマト パプリカ　コーン　ツナ 衣替え	ごはん てりやきちきん ぽてとさらだ こーんすーぷ みかんよーぐると 483kcal 鶏肉　じゃがいも 人参　きゅうり　ツナ 玉ねぎ 安全指導 身体測定	ごはん ちーずはんばーぐ おんやさいにんじん　むしぽてと こんそめすーぷ おつきさまだんご やさいじゅーす 449kcal 合いびき肉 人参　じゃがいも 玉ねぎ　コーン 十五夜の集い	びびんばどん えのきすーぷ ばなな ぎゅうにゅう 500kcal 豚ひき肉　人参　ほうれん草 もやし　えのき　鶏肉 玉ねぎ JFAキッズサッカーフェスティバル
5	6	7	8	9	10	11
８日はバイキング給食ということで、子ども達に食べられるメニュー名と品数適量とってたべる日になっています。 	ごはん ぐだくさんわんたんすーぷ さつまいもさらだ じょあ(ますかっと) 370kcal ワンタン　豚ひき肉　椎茸 玉ねぎ　ニラ　春雨　人参 さつまいも　きゅうり　鶏ささみ 内科健診 十五夜	ごはん やきざかな(たら) なっとう ほうれんそうそぼろあえ だいこんじる すきむいりみろ 420kcal たら　納豆 ほうれん草　鶏卵　ツナ ミックスビーンズ　大根	ごはん とりにくのからあげ きすのからあげ あつあげととまとのつなまよさらだ おにおんすーぷ りんご　やさいじゅーす 768kcal 鶏肉　きす　厚揚げ ツナ　人参　トマト 玉ねぎ 給食保健指導 バイキング給食	ごはん ほたてのたまごやき ればーのあまからに まいたけじる りんごよーぐると 391kcal ベビーホタテ　鶏卵 ねぎ　かつお節　レバー 豚肉　玉ねぎ　舞茸　豆腐 さつまいも収穫	ごはん とんじる ごもくはるさめいため ういろう ぎゅうにゅう 439kcal 豚肉　大根　人参　ねぎ ささがきごぼう　鶏ひき肉 春雨　油揚げ　椎茸 防災総合訓練	ごはん にくじゃが きゃべつのあさづけ とうふとねぎじる ぎゅうにゅう 416kcal 豚肉　玉ねぎ　人参 糸コン　キャベツ　きゅうり 豆腐　ねぎ
12	13	14	15	16	17	18
 このイラストの日は、以上児さんがおにぎり体験をする予定の日です。	 スポーツの日	ごはん あかうおのにつけ ひじきのいためにとうふわかめじる すきむいりみろ 403kcal 赤魚　しょうが 人参　ひじき　油揚げ 豆腐　わかめ スイミング（年中・年長）	ごはん まーぼーどうふ ちゅうかいため ぎゅうにゅう やさいじゅーす 439kcal 豆腐　豚ひき肉　玉ねぎ 人参　ねぎ　にら 鶏卵　チンゲン菜	ごはん とりにくのまーまれーどやき かぼちゃさらだ だいずやさいすーぷ みかんよーぐると 428kcal 鶏肉　マーマレードジャム かぼちゃ　人参　きゅうり 大豆水煮　玉ねぎ 職員会議	かれーうどん だいこんつなさらだ なし りんごはるまき ぎゅうにゅう 325kcal 豚肉　人参　玉ねぎ 大根　ツナ きゅうり サッカー教室	ごはん にくもやしいため こーんとわかめさらだ きゃべつすーぷ ぎゅうにゅう 421kcal 豚肉　もやし　人参 コーン　わかめ　パプリカ キャベツ
19	20	21	22	23	24	25
	ごはん たらのしょうがに ればにらいため はくさいじる じょあ(すとろべりー) 421kcal たら　レバー　豚肉 にら　もやし　人参 白菜 英会話	ごはん とんかつ もやしのすのもの じゃがいもすーぷ すきむいりみろ 627kcal 豚ロース もやし　人参　きゅうり かつお節　じゃがいも　玉ねぎ	ごはん きのこしちゅー とまととみずなのさらだ おれんじ ぎゅうにゅう やさいじゅーす 447kcal 鶏肉　しめじ　えのき 人参　玉ねぎ　じゃがいも トマト　水菜 歯科健診 内部研修	ごはん きりぼしだいこんのたまごやき すきこんぶいため とうふとなめこじる りんごよーぐると 390kcal 鶏卵　しらす　シロ 人参　すき昆布　豚ひき肉 豆腐　なめこ こあら組親子体験	ごはん ぶたにくとさつまいもいため きゅうりのあさづけ あつあげわかめじる ぷりん 393kcal 豚肉　さつまいも　玉ねぎ きゅうり 厚揚げ　わかめ りんごの収穫（北斗）① 給食会議	ごはん ちきんかれー こまつなつなあえ やさいじゅーす ぎゅうにゅう 547kcal 鶏肉　人参　じゃがいも 玉ねぎ　小松菜 ツナ りんごの収穫（北斗）②
26	27	28	29	30	31	
	ごはん とうにゅうなべ きゃべつきのこいため じょあ(ますかっと) 370kcal 豚肉　人参　大根 ささがきごぼう　白菜 キャベツ　しめじ　えのき 英会話	ごはん あじふらい さんしょくおひたし しじみじる すきむいりみろ 539kcal アジ ほうれん草　なめたけ トマト　しじみ	ごはん ぽーくかれー まめまめさらだ ぎゅうにゅう やさいじゅーす 446kcal 豚肉　人参　玉ねぎ じゃがいも　ミックスビーンズ パプリカ　きゅうり　ツナ ばんび組親子体験	ごはん ねぎぽんずちきん とうふとかいそうさらだ すましじる みかんよーぐると 407kcal 鶏肉　ねぎ 豆腐　ツナ　海藻　パプリカ 椎茸　豆腐	てんぷらうどん きゅうりととまとのちゅうかあえ なし ここあほっとけーき ぎゅうにゅう 559kcal 鶏肉　さつまいも　かぼちゃ きゅうり　トマト わかめ サッカー教室	木曜日は手作りヨーグルト、水曜日と土曜日は牛乳の日です。毎週金曜日は手作りおやつの日です。

※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。