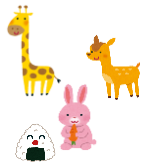
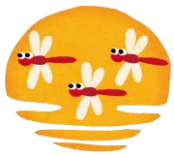
# １１がつのよていこんだてひょう

★テーマ★　にてるけど、どっちかな？

こ津発第２１９号
令和７年１０月３１日
こども園津軽野
担当　工藤　幸
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<br>ごはん<br>まーぼーあつあげ<br>ささみときゅうりのちゅうかあえ<br>えのきすーぷ<br>ぎゅうにゅう<br>545kcal<br>厚揚げ　豚ひき肉　ニラ<br>鶏ささみ　きゅうり　人参　ごま<br>えのき　玉ねぎ　チンゲン菜 |
| 2<br>  <br>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。 | 3<br> <br>文　化　の　日 | 4<br>ごはん<br>以上児：さばのゆずおろしがけ<br>未満児：たらのゆずおろしがけ<br>もやしとちきんさらだ<br>きゃべつとあぶらあげじる<br>すきむいりみろ<br>461kcal<br>さば　柚子　大根　もやし<br>鶏肉　人参　かいわれ大根<br>わかめ　キャベツ　油揚げ<br>安全指導<br>身体測定 | 5<br>ごはん<br>まめとひきにくかれー<br>だいこんさらだ<br>ぎゅうにゅう<br>みかん<br>やさいじゅーす<br>559kcal<br>ミックスビーンズ　豚ひき肉<br>人参　玉ねぎ　じゃがいも<br>大根　鶏ささみ　きゅうり<br>りんごの収穫（ふじ）① | 6<br>ごはん<br>ほたてのたまごやき<br>すきこんぶのいためにとうふとなめこじる<br>りんごよーぐると<br>328kcal<br>ベビーホタテ　かつお節　ねぎ<br>鶏卵　すき昆布　人参　しらたき<br>鶏ひき肉　豆腐　なめこ　シロ | 7<br>ごはん<br>せんべいじる<br>れば にらいため<br>ぷりん<br>397kcal<br>おつゆせんべい　鶏肉　人参<br>大根　ごぼう　舞茸　シロ　ねぎ<br>豚レバー　豚肉　ニラ　もやし<br>サッカー教室<br>うさぎ組親子体験 | 8<br>ごはん<br>にくもやしいため<br>つなさらだ<br>とうふとわかめじる<br>ぎゅうにゅう<br>459kcal<br>豚肉　もやし　人参　チンゲン菜<br>ツナ　きゅうり　コーン<br>豆腐　わかめ<br>りんごの収穫（ふじ）② |
| 9<br> | 10<br>ごはん<br>とんじる<br>ひじきのいためにとまとときゅうりのすのもの<br>じょあ（すとろべりー）<br>406kcal<br>豚肉　じゃがいも　人参<br>大根　ねぎ　ひじき　油揚げ<br>しらたき　大豆水煮　トマト　きゅうり<br>避　難　訓　練 | 11<br>にくごぼううどん<br>ぶろっこりーさらだ<br>りんご<br>すきむいりみろ<br>334kcal<br>豚肉　ごぼう　人参<br>玉ねぎ　ブロッコリー　コーン<br>パプリカ　ツナ<br>スイミング（年中・年長） | 12<br>ごはん<br>まーぼーどうふ<br>ちゅうかさらだ<br>ぎゅうにゅう<br>やさいじゅーす<br>441kcal<br>豆腐　豚ひき肉　ニラ<br>玉ねぎ　ねぎ　人参<br>春雨　きゅうり　椎茸　鶏ささみ<br>給食保健指導 | 13<br>ごはん<br>はんばーぐ<br>ごぼうさらだ<br>こーんすーぷ<br>みかんよーぐると<br>499kcal<br>合いびき肉　玉ねぎ<br>ごぼう　人参　きゅうり<br>ツナ　コーン　パセリ<br>ひよこ、りす組親子体験 | 14<br>ごはん<br>ぶたにくとさつまいものあまからに<br>おんやさい（にんじん、ほうれんそう、もやし）<br>こんそめすーぷ<br>あつあげとわかめじる<br>みかん<br>りんごのかるぴすぜりー　373kcal<br>豚肉　さつまいも　玉ねぎ<br>人参　ほうれん草　もやし<br>セロリ　厚揚げ　ねぎ　わかめ<br>七五三のお祝い | 15<br>ごはん<br>ちきんかれー<br>まめまめさらだ<br>やさいじゅーす<br>ぎゅうにゅう<br>587kcal<br>鶏肉　人参　玉ねぎ<br>じゃがいも　ミックスビーンズ<br>レタス　パプリカ　ツナ<br>七　五　三 |
| 16<br>木曜日は手作りヨーグルトの日です。毎週金曜日は手作りおやつの日です。<br>  | 17<br>ごはん<br>けんちんじる<br>れば ーのあまからに<br>きゅうりのあさづけ<br>じょあ（ますかっと）<br>448kcal<br>豆腐　鶏ひき肉　人参<br>大根　ねぎ　しらたき<br>豚レバー　豚肉　玉ねぎ　きゅうり<br>英会話<br>（うさぎ、ぱんだ、きりん） | 18<br>ごはん<br>以上児：ほっけのしょうがに<br>未満児：たらのしょうがになっとう<br>もやしのすのもの<br>まいたけじる<br>すきむいりみろ　426kcal<br>ほっけ　生姜　ごぼう<br>納豆　もやし　人参　きゅうり<br>舞茸　豆腐　わかめ | 19<br>ごはん<br>ほうれんそうときのこしちゅー<br>とうふとかいそうさらだ<br>ぎゅうにゅう<br>やさいじゅーす<br>495kcal<br>ほうれん草　しめじ　えのき<br>鶏肉　人参　玉ねぎ　じゃがいも<br>木綿豆腐　海藻　コーン　きゅうり<br>勤労感謝訪問<br>給食会議 | 20<br>ごはん<br>きりぼしだいこんのたまごやき<br>れんこんきんぴら<br>すましじる<br>りんごよーぐると<br>371kcal<br>切干大根　しらす　シロ<br>鶏卵　れんこん　人参　鶏ひき肉<br>豆腐　わかめ　花麩　椎茸 | 21<br>かれーうどん<br>はくさいのあさづけ<br>やさいじゅーす<br>さつまいもけーき<br>ぎゅうにゅう<br>377kcal<br>豚肉　人参　玉ねぎ<br>しめじ　ぶなぴー　えのき<br>白菜　きゅうり<br>サッカー教室<br>内部研修 | 22<br>ぴびんばどん<br>ぽてとわかめすーぷ<br>りんご<br>ぎゅうにゅう<br>443kcal<br>豚ひき肉　人参　もやし<br>ほうれん草　じゃがいも<br>玉ねぎ　わかめ |
| 23/30<br> <br>23日：勤労感謝の日 | 24<br> <br>振　替　休　日 | 25<br>ごはん<br>きすのからあげ<br>こーるすろーさらだ<br>わんたんすーぷ<br>りんご<br>すきむいりみろ<br>632kcal<br>きす　キャベツ　人参<br>コーン　ワンタン　豚ひき肉<br>もやし　ニラ　椎茸 | 26<br>ごはん<br>こんさいかれー<br>とまととみずなのさらだ<br>ぎゅうにゅう<br>やさいじゅーす<br>536kcal<br>ごぼう　れんこん　人参<br>玉ねぎ　じゃがいも　豚ひき肉<br>トマト　水菜　パプリカ　ツナ | 27<br>しょくぱん<br>てりやきちきん<br>ぽてとさらだ<br>だいずとやさいすーぷ<br>みかんよーぐると<br>411kcal<br>鶏肉　生姜　にんにく<br>じゃがいも　人参　きゅうり<br>大豆水煮　玉ねぎ　しめじ | 28<br>ごはん<br>すきやきふうに<br>ごもくはるさめいため<br>りんごむしぱん<br>ぎゅうにゅう<br>407kcal<br>板麩　豚肉　人参　白菜　ねぎ<br>えのき　しらたき　焼き豆腐　春雨<br>鶏ひき肉　油揚げ　ピーマン　椎茸<br>英会話<br>（ぱんだ、きりん） | 29<br>ごはん<br>にくじゃが<br>こまつなつなあえ<br>とうふとあぶらあげじる<br>ぎゅうにゅう<br>442kcal<br>豚肉　じゃがいも　人参<br>玉ねぎ　しらたき　小松菜<br>ツナ　豆腐　油揚げ |

※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。