

10月 献立表

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)
 エネルギー 433Kcal 鉄 1.6
 たんぱく質 18.3g カルシウム 247
 脂 質 15.0g ビタミンC 15
 塩 分 2.0g 食物繊維 2

日付	曜日	行事	献立名	材料	おやつ
15	木		御飯 鶏肉の味噌バター焼き もやしと人参のナムル みそ汁	米 鶏もも肉、米みそ、しょうゆ、じゃがいも、みりん、きび糖、ごま、酒、無塩バター もやし、にんじん、わかめ、ごま、しょうゆ、ごま油、中華だし 油揚げ、たまねぎ、あおさ、木綿豆腐、だし汁、米みそ	牛乳 月見団子(1日) ビスコ(市販・15日)
16	金		ビビンバ 春雨サラダ わかめスープ	米、鶏ひき肉、木綿豆腐、しょうが、しょうゆ、米みそ、きび糖、ほうれん草 もやし、にんじん、ごま、食塩、ごま油、酢 はるさめ、にんじん、きゅうり、コーン缶、酢、しょうゆ、きび糖、ごま油 カットわかめ、にんじん、木綿豆腐、だし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 さかなの学校(市販)
19	月		御飯 ポークチャップ ひじきのサラダ 野菜スープ	米 豚こま肉、しょうゆ、みりん、酒、小麦粉、油、ケチャップ、中濃ソース、きび糖 ウスターソース、水 大豆水煮、ひじき、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、食塩、オリーブ油、きび糖 たまねぎ、にんじん、だし汁、コンソメ、食塩	牛乳 アメリカンドッグ(5日) ウイナー、小麦粉、ホットケーキミックス 牛乳、マヨドレ、油 ぱりんこ(19日)
20	火		ごはん 鮭のフライ 切り干し大根のサラダ みそ汁	米 さけ、食塩、米こうじ、小麦粉、パン粉、ケチャップ、油、マヨネーズ 切り干しだいこん、にんじん、ひじき、きゅうり、ツナ水煮缶、コーン缶、マヨドレ、しょうゆ こまつな、にんじん、たまねぎ、木綿豆腐、だし汁、米みそ	牛乳 マカロニきなこ マカロニ、きなこ、きび糖、食塩
21	水	7日 遠足 お弁当	御飯 鶏肉の治部煮 きゅうりの酢の物 みそ汁	米 鶏もも肉、食塩、酒、片栗粉、焼豆腐、にんじん、しめじ、ほうれん草、だし汁、しょうゆ、みりん、きび糖、酒 きゅうり、刻みごんぼ、にんじん、しらす干し、酢、薄口しょうゆ、きび糖、食塩、だし汁 じゃがいも、にんじん、木綿豆腐、だし汁、米みそ	牛乳 ビスコ(市販・7日) バナナ(21日)
22	木		ふりかけごはん 炒り豆腐 チンゲン菜のごま和え みそ汁	米、かつお節、ごま、ゆかり 木綿豆腐、豚ひき肉、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、ちくわ、油、しょうゆ、きび糖、みりん、ねぎ チンゲンサイ、にんじん、しょうゆ、きび糖、みりん、すりごま たまねぎ、しめじ、油揚げ、だし汁、米みそ、カットわかめ	牛乳 ごまいりこ(市販)
23	金		カレーライス パスタサラダ	米、鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、カレーウ、トマト缶詰、水、牛乳、無塩バター スパゲティ、にんじん、きゅうり、ツナ油漬缶、マヨネーズ、粉チーズ	牛乳 ミレービスケット(市販)
26	月		御飯 鶏肉の梅みそ焼 人参とチーズのサラダ みそ汁	米 鶏もも肉、米みそ、しょうゆ、みりん、きび、うめ干し ひじき、にんじん、きゅうり、ツナ缶、コーン缶、オリーブ油、酢、食塩、きび糖、コンソメ、チーズ だいこん、カットわかめ、絹ごし豆腐、だし汁、米みそ	牛乳 セサミラスク 食パン、すりごま、きび糖、バター
27	火	ハロウィン給食	ごはん さんまのごま焼き ブロッコリーのお浸し 五目みそ汁	米 さんま、しょうゆ、みりん、片栗粉、ごま ブロッコリー、にんじん、だし汁、しょうゆ、きび糖、ごま さつまいも、だいこん、にんじん、木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 おやき じゃがいも、しらす干し、油、ピザ用チーズ、片栗粉
29	水		さつま芋御飯 鶏つくねの照り焼き 白菜とじゃこのあえもの みそ汁	米、酒、食塩、さつまいも 鶏ひき肉、ひじき、たまねぎ、片栗粉、食塩、しょうゆ、みりん、酒、きび糖、水、片栗粉 はくさい、にんじん、しらす干し、ごま油、酢、しょうゆ、きび糖、油 絹ごし豆腐、なす、カットわかめ、だし汁、米みそ	牛乳 スイートポテト(14日) さつまいも、きび糖、黒ゴマ、卵、牛乳、無塩バター きなこあられ(29日・市販)
28	水	誕生会	ロールパン ビーフシチュー コールスローサラダ	ロールパン 牛肉こま、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじ、油、デミグラスソース トマト缶詰、酒、コンソメ、水、きび糖 キャベツ、にんじん、食塩、きび糖、酢、マヨドレ	牛乳 カルピスマフィン カルピス、ホットケーキ粉、牛乳、無塩バター
30	金		ごはん 豚肉のナポリタン風炒め ポテトサラダ みそ汁	米 豚こま、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、しょうゆ、きび糖 じゃがいも、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、マヨドレ、酢、きび糖 えのきだけ、あおさ、木綿豆腐、だし汁、米みそ	牛乳 セレクトおやつ(市販)

秋の味覚を楽しもう!

秋は実りの秋・食欲の秋です。秋の食材は栄養価が高く、旬の食材が豊富です。秋の食材には、美味しい他に夏の暑さで弱った体調の回復や、冬に備えての栄養を蓄えるなどの効果が期待できるものも多くあります。食材の特徴を知って秋の味覚を楽しみましょう。

秋の食材・・・鮭、サバ、サンマ、さつまいも、さといも、キノコ類、梨、ぶどう

ハロウィン
ヨーロッパを起源とする「秋の収穫を祝い、悪魔を追い払うお祭り」です。かぼちゃの提灯はもととカブをくり抜いた提灯だったものがアメリカでかぼちゃになったそうです。かぼちゃは甘みもあり、ビタミンAを豊富に含みます。園ではハロウィン給食、おやつにクッキーを用意します。

10月10日は目の愛護デーです。
目の健康の良い食べ物を取り入れて、目を大切に！ビタミンの他に魚に含まれるDHA、ブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。
ビタミンA・・・目の乾燥を防ぐ。(緑黄色野菜、レバー)
ビタミンB1・・・目の神経の働きを正常にする(豚肉、うなぎ、麦)
ビタミンC・・・目の充血を防ぐ。(緑黄色野菜、果物、さつまいも)

7日は遠足です。お弁当をご持参ください。雨天時ご持参をお願いいたします。

*午前、おやつに牛乳(100ml)を飲みます。
*緊急時や仕入れ等により、献立や使用する材料を変更する場合があります。
*だし汁は削り節、昆布です。

保育園における食事の提供ガイドライン
蒸し大豆・水煮を更に蒸して柔らかくしています