

令和5年10月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児は補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

しか・くま・きりんぐみ

ひ に ち	よ う び	ち ゅ う し ょ く	ご ご の お や つ	は た ら く ち か ら や、 た い お ん に な る し ょ く ひ ん	ち や に く に な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょ う し を と の え る し ょ く ひ ん	量 目 録 表
2	げ つ	ごはん なめことだいこんのすましじる まつかぜやき さつまいもサラダ かんきつ	グラタンパン むぎちや ★	こめ ごま かたくりこ さつまいも あぶら	とりひきにく みそ ハム チーズ	なめこ こまつな だいこん ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが あおのり きゅうりキャベツ	529 19.4 20.1
3	か	カレーライス わかめコーンスープ ごぼうサラダ なし	おからスコーン ミルミル ★	こめ さとう じゃがいも あぶら じょうしんこ	ぶたにく ちくわ おから たまご	たまねぎ にんじん にんにく わかめ コーンかん ごぼう キャ ベツ きゅうり なし	636 19.9 17.0
4	す い	きつねうどん かぼちゃのそぼろに ヨーグルト バナナ	しらすチーズ おにぎり むぎちや ★	うどん さとう こめ ごま	あぶらあげ ぶたひきにく しらす チーズ	しいたけ しめじ こまつな かぼちゃ しょうが バナナ にんじん	535 20.5 11.6
5	も く	わかめおにぎり ゆかりおにぎり とんじる とりのからあげ みかん	プチパン ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも こんにやく かたくりこ	とうふ みそ とりにく ぎゅうにゅう	わかめ ゆかり ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが みかん	552 25.4 19.3
6	き ん	ゆかりごはん ぐだくさんスープ かじきのてりやき なし マカロニケチャップブロッコリーぞえ	ココアケーキ とうにゅう ★	こめ マカロニ むしパンこ さとうバター	かじき ベーコン たまご なまクリーム	キャベツ ちんげんさい たまねぎ コーンかん にんじん しょうが ケチャ ップ ブロッコリー なし	601 22.5 22.1
7	ど	そぼろどん ぐだくさんポトフ ゼリー	おかかおにぎり やさしいジュース ★	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぶたひきにく ウイナー けずりぶし	しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん だいこん ゼリー やさしいジュース	569 16.6 11.9
10	か	さんまのかばやきどん こんさいのみそしる もやしのナムル かんきつ	ハムボンデケージョ とうにゅう ★	こめ あぶら かたくりこ さとう しらたまこ	さんま とうふ みそ ぎゅうにゅう こなチーズ	しょうが ごぼう ねぎ だいこん れんこん もやし にんじん にら かんきつ	577 24.2 21.7
11	す い	くりごはん かぶのみそしる とりにくのあまからに バナナ キャベツのおかかマヨあえ	フルーツサンド むぎちや ★	こめ くり もちごめ ごま さとう マヨネーズ	あぶらあげ みそ とりにく けずりぶし	かぶ こまつな たまねぎ キャベツ にんじん コーンかん バナナ みかんかん	570 23.8 20.9
12	も く	ごはん なるとのすましじる さわらのみそやき ごぼうとひじきのきんぴら かき	さつまいももち ぎゅうにゅう ★	こめ さとう ごまあぶら さつまいも かたくりこ	なると さわら みそ ぎゅうにゅう	だいこん えのき わかめ ごぼう にんじん ひじき かき きざみのり	525 17.2 14.3
13	き ん	スパゲティーミートソース ぎゅうにゅう れんこんとみずなサラダ りんご	ぎっこくごはん むぎちや ★	スパゲティー オリーブゆ ごま さとう ぎっこく	ぶたひきにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ケチャップ れんこん みずな きゅうり レモン	548 20.8 12.9
14	ど	ぶたにくどん ぐだくさんみそしる ゼリー	きなこおはぎ やさしいジュース ★	こめ さとう あぶら じゃがいも もちごめ	ぶたにく こおりどうふ みそ きなこ	キャベツ たまねぎ しいたけ だいこん さやいんげん ゼリー やさしいジュース	633 15.0 18.9
16	げ つ	ふりかけごはん ながいのみそしる とりにくのてりやき ブロッコリーサラダ りんご	スイートトースト むぎちや ★	こめ ながいも マヨネーズ しょくパン	あぶらあげ みそ とりにく きなこ	こまつな しょうが ブロッコリー きゅうり にんじん りんご	572 25.0 24.6
17	か	サバのそぼろどん せんぎりやさしいすましじる おかずだいがくいも かんきつ	くろむしパン とうにゅう ★	こめ さとう あぶら ごま さつまいも かたくりこ	サバ みそ ぎゅうにゅう とうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ ひじき はくさい だいこん かんきつレーズン	592 19.7 19.0
18	す い	カレーうどん ジャーマンポテト ヨーグルト バナナ	ゆかりこのりまき むぎちや ★	うどん かたくりこ じゃがいも あぶら こめ	ぶたにく なると ウイナー	にんじん ねぎ たまねぎ バナナ のり ゆかり	556 20.6 12.7

19	もく	ごはん キャベツととうふのみそしる さけのだいこんおろしに ひじきのにももの かき	★ ナポリタン ヤクルト	こめ さとう あぶら スパゲティー オリーブゆ	とうふ みそ ベーコン さけ ちくわ あぶらあげ	キャベツ こまつな だいこん にんじん しいたけ ひじき かき ピーマン ケチャップ	546 26.0 11.9
20	きん	ロールパン かぶのスープ ミートボール コールスローサラダ かんきつ	おかし ブルー ぎゅうにゅう	ロールパン かたくりこ あぶら さとう	ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう	かぶ しめじ わかめ たまねぎ にんじん ケチャップ キャベツ きゅうり コーンかん	563 23.1 20.4
21	ど	やきにくどん ぐだくさんポトフ ゼリー	★ ごへいもち やさいジュース	こめ あぶら じゃがいも もちごめ さとう	ぶたにく ウインナー みそ	キャベツ たまねぎ ピーマン しょうが だいこん にんじん さやいんげん	566 16.5 8.5
23	げつ	ごましおごはん じゃがいものみそしる かつおのあまからだれ はすのきんぴら かんきつ	★ おふのしょうゆラスク ミルミル	こめ ごま じゃがいも さとう ふ バター	みそ かつお あぶらあげ	たまねぎ わかめ しょうが れんこん にんじん かんきつ	554 23.3 17.2
24	か	ごはん ちんげんさいのスープ ぶたにくとだいちのみそいため もやしのナムル パナナ	★ ホットケーキ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら かたくりこ むしパンこ	ぶたにく だいちみず みそ たまご ぎゅうにゅう	ちんげんさい キャベツ しいたけ ねぎ たまねぎ パプリカ ピーマン もやし にんじん なら	540 21.3 15.5
25	すい	ごはん とうふとわかめのすましじる さんまのみそチーズやき やさいとしらたきのごまあえ	★ スイートポテト とうにゅう	こめ さとう しらたき ごま バター さつまいも	とうふ さんま チーズ みそ ハム	わかめ だいこん キャベツ しょうが にんじん さやいんげん かんきつ りんご	575 21.3 24.6
26	もく	とりにくとはくさいのわふう ^{パスタ} ぎゅうにゅう かぼちゃサラダ りんご	★ ひじきごはん むぎちや	スパゲティー オリーブゆ マヨネーズ こめ さとう	とりにく ぎゅうにゅう とりひきにく あぶらあげ	はくさい たまねぎ みずな かぼちゃ にんじ ん きゅうり りんご ほししいたけ ひじき	535 20.9 16.1
27	きん	カレーライス かぶのスープ だいこんとみつばの ^{パプリカ} サラダ かき	★ あげまんじゅう ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら コンブク	ぶたにく しらす ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく かぶ しめじ ちんげんさい ホーローかん きりぼしだいこん みつば	564 20.9 12.0
28	ど	とりどん ふのすましじる ゼリー	★ みそポテト やさいジュース	こめ さとう あぶら ふ じゃがいも	とりにく みそ	たまねぎ みずな にんじん しいたけ だいこん わかめ やさいジュース ゼリー	540 13.8 15.8
30	げつ	ごはん ちゅうかスープ すぶた はるさめサラダ りんご	★ かぼちゃチーズ ぎょうざのかわの つつみやき とうにゅう	こめ さとう ごまあぶら はるさめ かたくりこ	とうふ ぶたにく ツナかん クリームチーズ	ちんげんさい もやし に んにく しょうが たまね ぎ にんじん ピーマン しいたけ だいこん	534 21.7 13.3
31	か	ぎゅうにゅうパン わかめスープ さといもとかじきのグラタン ブロッコリーサラダ かんきつ	★ こおりどうふの そぼろおにぎり むぎちや	パン ごま さといも こむぎこ バター パンこ	かじき ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ	わかめ ねぎ たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー にんじん きゅうり かんきつ あおのり	561 23.2 17.4
今月の平均値 エネルギー 554kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.2g							

食事だより

爽りの秋、食欲の秋です。毎日の食卓にも旬の食材を取り入れて美味しい楽しい時間を過ごしてくださいね。

11日(水)くま組さんはおやつフルーツサンド作りをします。生クリームとみかん缶のサンドイッチです。

19日(木)しか組さんはお昼の味噌汁作りをします。キャベツと小松菜をちぎって出汁に入れます。給食室で仕上げます。

24日(火)には芋掘りに出掛けます。翌日うさぎ組さんはお芋洗いをします。リクエストでおやつにスイートポテトを作ります。楽しみですね！



10月のカルシウムメニュー

10日(火)『ハムボンデケージョ』
もちもちした食感のおやつです。チーズが入っているのでカルシウムが摂れます。

25日(水)『さんまの味噌チーズ焼き』
さんまもカルシウムが豊富な魚です。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれています。さんま単体でも充分ですが、チーズと合わせることでより効率的にカルシウムが摂れます。

順番に食べるともっとおいしい！

お米を主食とする日本食は、ごはんとおかずをいっしょに食べることで、そのどちらもがよりおいしく味わえる、「口中調味」という食習慣を生み出してきました。ごはんが口の中にある間におかずを入れて、口の中で味を調整するという日本食独特の食べ方です。食事の始めに汁物でのどを潤し、胃液の分泌を促します。そしてごはん、おかず、と箸を進めていきます。このように、順番に味わってこそおいしい和食の食べ方は、乳幼児期からの大切な食習慣として身につけていきたいですね。



季節の食材
きのご類
かぶ
さつま芋
里芋
チンゲン菜
柿 りんご
栗
鮭 鯖
さんま
しらす