

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。

○延長保育児に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】

あひる・りす・うさぎ組

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主 材	料 量
2	月	牛乳 クラッカー	ごはん なめこと大根の清汁 松風焼き さつま芋サラダ かんきつ	★ グラタンパン 麦茶	米 なめこ 小松菜 大根 葱 あご出汁 醤油 食塩 鶏挽肉 玉葱 しいたけ 味噌 しょうが 片栗粉 青のり ごま 油 さつま芋 りんご きゅうり マヨネーズ ハム キャベツ	526 19.6 20.9
3	火	麦茶 バナナ	カレーライス わかめコーンスープ ごぼうサラダ 梨	★ おからスコーン ミルミル	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 わかめ クリームコーン缶 ホールコーン缶 コンソメ 竹輪 ごぼう キャベツ きゅうり 醤油 砂糖 酢 ごま油	556 16.9 14.3
4	水	豆乳 クラッカー	きつねうどん 南瓜のそぼろ煮 ヨーグルト バナナ	★ しらすチーズ おにぎり 麦茶	茹うどん 油揚げ 醤油 砂糖 しいたけ しめじ 小松菜 あご出汁 みりん 南瓜 豚挽 肉 しょうが ヨーグルト バナナ 米 しらす 人参 チーズ ごま 食塩	528 20.8 13.8
5	木	麦茶 せんべい	わかめごはん 豚汁 鶏の唐揚げ みかん	★ プチパン 牛乳	米 炊き込みわかめ 豚肉 豆腐 里芋 大根 人参 ごぼう 糸こんにゃく 葱 味噌 醤油 鶏肉 しょうが みりん 片栗粉 油 みかん プチパン 牛乳	520 22.1 16.2
6	金	麦茶 ふかし芋	ゆかりごはん 具だくさんスープ かじきの照り焼き 梨 マカロニケチャップブロッコリー添え	★ ココアケーキ 豆乳	米 ゆかり キャベツ 青梗菜 玉葱 人参 ホールコーン缶 人参 コンソメ 醤油 かじき みりん しょうが マカロニ ベーコン ケチャ ップ 食塩 ブロッコリー 蒸しパン粉 ココア	565 19.0 18.3
7	土	麦茶 クラッカー	そぼろ丼 具だくさんポトフ ゼリー	★ おほかおにぎり 野菜ジュース	米 豚挽肉 醤油 砂糖 しょうが 油 さやいんげん ウインナー じゃが芋 玉葱 人参 大根 コンソメ 食塩 削り節 野菜ジュース オレンジゼリー	540 14.6 11.0
10	火	牛乳 バナナ	さんまの蒲焼き丼 根菜の味噌汁 もやしのナムル かんきつ	★ ハムボンデケージョ 豆乳	米 さんま しょうが 醤油 片栗粉 砂糖 豆腐 ごぼう 大根 れんこん 葱 あご出汁 味噌 もやし 人参 にら ごま油 蒸しパン粉 白玉粉 牛乳 粉チーズ ハム 豆乳	561 23.5 21.9
11	水	麦茶 クラッカー	栗ごはん かぶの味噌汁 鶏肉の甘辛煮 バナナ キャベツのおほかマヨ和え	★ フルーツサンド 麦茶	米 もち米 栗 ごま塩 油揚げ かぶ 小松菜 あご出汁 味噌 鶏肉 食塩 玉葱 砂糖 醤油 キャベツ 人参 ホールコーン缶 削り節 マヨネーズ 食パン 生クリーム みかん缶	533 20.9 18.4
12	木	麦茶 ヨーグルト	ごはん なるとの清汁 鯖のみそ焼き ごぼうとひじきの金平 柿	★ さつま芋もち 牛乳	米 なると 大根 えのき わかめ あご出汁 醤油 食塩 鯖 味噌 砂糖 みりん ごぼう 人参 ひじき ごま油 さつま芋 片栗粉 油 刻みのり 牛乳	521 18.5 14.6
13	金	豆乳 せんべい	スパゲティーマイトソース 牛乳 れんこんと水菜サラダ りんご	★ 雑穀ごはん 麦茶	スパゲティ 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム ケチャップ 食塩 オリーブ油 牛乳 れんこん 水菜 きゅうり ごま 醤油 砂糖 レモン りんご 米 もち米 黒米雑穀	531 20.9 14.7
14	土	麦茶 クラッカー	豚肉丼 具だくさん味噌汁 ゼリー	★ きな粉おはぎ 野菜ジュース	米 豚肉 キャベツ 玉葱 しいたけ みりん 砂糖 醤油 油 高野豆腐 じゃが芋 大根 さやいんげん 味噌 あご出汁 グレープゼリー 米 もち米 きな粉 食塩 野菜ジュース	569 12.9 16.1
16	月	豆乳 せんべい	ふりかけごはん 長芋の味噌汁 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ りんご	★ スイートトースト 麦茶	米 ふりかけ 油揚げ 長芋 小松菜 あご出汁 味噌 鶏肉 醤油 しょうが みりん ブロッコ リー きゅうり 人参 マヨネーズ 食塩 りん ご 食パン 砂糖 きな粉 マーガリン	557 23.9 23.4
17	火	牛乳 クラッカー	サバのそぼろ丼 千切り野菜の清汁 おかず大学芋 かんきつ	★ 黒蒸しパン 豆乳	米 サバ しょうが 醤油 玉葱 人参 ひじき 干し椎茸 味噌 みりん 砂糖 油 白菜 大根 薄口醤油 食塩 あご出汁 さつま芋 めんつゆ ごま 蒸しパン粉 レーズン 牛乳	580 20.4 20.5
18	水	豆乳 せんべい	カレーうどん ジャーマンポテト ヨーグルト バナナ	★ ゆかりおにぎり 麦茶	茹うどん 豚肉 なると 人参 葱 カレールウ 醤油 みりん あご出汁 片栗粉 ウインナー じゃが芋 玉葱 食塩 コンソメ 油 バナナ ヨーグルト 米 ゆかり 砂糖	542 20.8 14.3

19	木	麦茶 ふかし芋	ごはん キャベツと豆腐の味噌汁 鮭の大根おろし煮 ひじきの煮物 柿	ナポリタン ヤクルト	★ 米 豆腐 キャベツ 小松菜 あご出汁 味噌 生鮭 醤油 砂糖 みりん 大根 竹輪 油揚げ 人参 しいたけ ひじき 油 スパゲティ ベーコン 玉葱 ピーマン ケチャップ 食塩	527 22.4 9.6
20	金	麦茶 バナナ	ロールパン かぶのスープ ミートボール かんきつ コールスローサラダ	おかし 牛乳	ロールパン かぶ しめじ わかめ 昆布出汁 コンソメ 醤油 豚挽肉 豆腐 玉葱 人参 食塩 片栗粉 ケチャップ 中濃ソース キャベ ツ きゅうり ホールコーン缶 酢 さとう 油	527 19.9 17.2
21	土	麦茶 クラッカー	焼肉丼 具だくさんポトフ ゼリー	五平餅 野菜ジュース	★ 米 豚肉 キャベツ 玉葱 ピーマン 油 焼肉のたれ ウインナー ジャが芋 大根 人参 さやいんげん コンソメ 食塩 オレンジゼリー 米 もち米 味噌 砂糖 醤油 みりん	537 14.5 8.2
23	月	豆乳 せんべい	ごま塩ごはん じゃが芋の味噌汁 かつおの甘辛だれ はすのきんぴら かんきつ	お麩の醤油ラスク ミルミル	★ 米 ごま塩 ジャが芋 玉葱 わかめ 味噌 あご出汁 かつお しょうが 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 油揚げ れんこん 人参 ごま油 麩 バター ミルミル	544 22.8 18.1
24	火	麦茶 チーズ	ごはん 青梗菜のスープ 豚肉と大豆のみそ炒め煮 もやしのナムル バナナ	ホットケーキ 牛乳	★ 米 青梗菜 キャベツ 椎茸 葱 コンソメ 醤油 豚肉 大豆水煮 玉葱 ピーマン 赤ピー マン しょうが 味噌 砂糖 みりん 油 片栗 粉 もやし 人参 なら ごま油 蒸しパン粉	496 20.1 17.0
25	水	牛乳 クラッカー	ごはん かんきつ 豆腐とわかめの清汁 さんまの味噌チーズ焼き 野菜と白滝のごま和え	★ スイートポテト 豆乳	米 豆腐 わかめ 大根 あご出汁 醤油 食塩 さんま 砂糖 みりん 味噌 しょうが チーズ ハム 白滝 キャベツ 人参 ごま さつま芋 りんご バター 生クリーム 汁	554 21.3 24.6
26	木	麦茶 ヨーグルト	鶏肉と白菜の和風パスタ 牛乳 南瓜サラダ りんご	ひじきごはん 麦茶	★ スパゲティ 鶏肉 白菜 玉葱 水菜 オリーブ油 めんつゆ 醤油 食塩 南瓜 人参 きゅうり マヨネーズ りんご 米 鶏挽肉 油揚げ 人参 干し椎茸 ひじき 砂糖 みりん	528 21.5 16.0
27	金	豆乳 バナナ	カレーライス かぶのスープ 大根とみつばのバリバリサラダ 柿	★ 揚げまんじゅう 牛乳	米 豚肉 ジャが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 かぶ しめじ 青梗菜 醤油 コンソメ しらす 切干大根 ホールコーン缶 きゅうり みつば ごま油 酢 砂糖 コーン	545 20.8 14.0
28	土	麦茶 せんべい	鶏丼 麩の清汁 ゼリー	★ みそポテト 野菜ジュース	米 鶏肉 玉葱 水菜 人参 しいたけ 醤油 砂糖 油 麩 大根 わかめ あご出汁 食塩 グレープゼリー ジャが芋 味噌 砂糖 醤油 野菜ジュース	508 12.1 12.8
30	月	牛乳 クラッカー	ごはん 中華スープ 酢豚 春雨サラダ りんご	★ 南瓜チーズ 餃子の皮包み焼き 豆乳	米 豆腐 青梗菜 もやし 鶏ガラスープだし 醤油 ごま油 豚肉 にんにく しょうが 片栗 粉 玉葱 人参 ピーマン 椎茸 竹の子水煮 ケチャップ 砂糖 酢 ツナ缶 春雨 大根	521 21.7 15.6
31	火	豆乳 せんべい	牛乳パン わかめスープ 里芋とかじきのグラタン ブロッコリーサラダ かんきつ	★ 凍り豆腐の そばろおにぎり 麦茶	牛乳パン わかめ 葱 ごま コンソメ 醤油 かじき 里芋 玉葱 マッシュルーム 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム コンソメ 粉チーズ パン粉 ブロッコリー 人参 きゅうり 米	548 22.4 17.6
今月の平均値			エネルギー 534kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 17.0g	

食事だより

実りの秋、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。

順番に食べるととってもおいしい！

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あえる、「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 鱈
さんま
しらす