



令和8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
1	木	牛乳	ふりかけごはん バナナ なるとの清汁 鶏肉の大根おろしがけ のり塩れんこん	黒蒸しパン 牛乳	米 なると 人参 えのきたけ 煮干し昆布鰹あ ご出汁 醤油 食塩 鶏肉 しょうが 大根 砂糖 片栗粉 れんこん 油 青のり バナナ 蒸しパン粉 牛乳	502 21.7 20.5
2	金	麦茶	豚肉と白菜の和風パスタ のむヨーグルト ポテトサラダ かんきつ	ぶどうゼリー せんべい 麦茶	スパゲッティー 豚肉 白菜 玉葱 オリーブ油 めんつゆ 醤油 食塩 のむヨーグルト じゃが 芋 きゅうり 人参 マヨネーズ かんきつ カップゼリーの素 せんべい	477 13.9 14.1
3	土	麦茶	チキンライス 具だくさんポトフ ヨーグルト	★ メープル風トースト 野菜ジュース	米 鶏肉 玉葱 ホールコーン缶 バター コン ソメ ホールトマト 油 ウインナー じゃが芋 人参 大根 食塩 ヨーグルト 食パン マーガ リン メープルシロップ 野菜ジュース	475 12.2 17.9
5	月	麦茶	ごはん バナナ 舞茸の味噌汁 かじきの竜田揚げ風 ごぼうとひじきの金平	★ さつま芋もち 牛乳	米 舞茸 葱 豆腐 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 かじきまぐろ 醤油 みりん しょうが 片栗粉 油 ごぼう 人参 さつま揚げ 砂糖 ごま油 バナナ さつま芋 刻みのり 牛乳	467 15.0 18.0
6	火	牛乳	すき焼き風丼 もやしの味噌汁 小松菜とひじきのお浸し かんきつ	★ 麩の醤油ラスク のむヨーグルト	米 豚肉 葱 人参 しいたけ 白滝 みりん 砂糖 醤油 油 もやし えのきたけ 玉葱 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 小松菜 ひじき ごま油 削り節 かんきつ 小町麩 バター	461 18.2 17.8
7	水	牛乳	豚きつねうどん じゃが芋とベーコンバター煮 ヨーグルト	★ しらすゆかりおにぎり 麦茶	うどん 人参 小松菜 みりん 醤油 煮干し昆 布鰹あご出汁 豚肉 油揚げ 砂糖 ごま 油 ベーコン じゃが芋 バター ヨーグルト 米 しらす ゆかり 食塩	528 18.0 24.0
8	木	のむヨーグルト	チキンカレー わかめスープ みかん	プチパン 牛乳	米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく カレールー 油 わかめ 青梗菜 コンソメ 醤油 昆布出汁 みかん	516 17.5 17.1
9	金	麦茶	ゆかりごはん バナナ 花麩の清汁 鮭の西京焼き マカロニケチャップブロッコリー添え	★ いちごジャムケーキ 牛乳	米 ゆかり 花麩 さやいんげん 人参 煮干し 昆布鰹あご出汁 醤油 食塩 鮭 味噌 みりん 砂糖 マカロニ 玉葱 ホールコーン缶 トマト ケチャップ ブロッコリー バナナ 蒸しパン粉	466 17.4 15.2
10	土	麦茶	ごま塩ごはん 大根の味噌汁 鶏肉じゃが ヨーグルト	★ 五平餅 野菜ジュース	米 ごま塩 大根 豆腐 しいたけ 煮干し昆布 鰹あご出汁 味噌 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 砂糖 醤油 ヨーグルト もち米 ごま 油 野菜ジュース	494 17.1 8.9
13	火	麦茶	ミートソーススパゲッティー 牛乳 さつま芋サラダ バナナ	★ 鶏肉とごぼうの 炊き込みごはん 麦茶	スパゲッティー 豚挽肉 玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム トマトケチャップ 食塩 油 牛乳 さつま芋 きゅうり マヨネーズ バナナ 米 鶏肉 しょうが 醤油 みりん ごぼう	476 16.8 13.1
14	水	牛乳	ふりかけごはん なめこの清汁 サバの味噌焼き 人参しりしり風 かんきつ	★ フルーツサンド(バナナ) のむヨーグルト	米 豆腐 葱 なめこ 煮干し昆布鰹あご出汁 醤油 みりん サバ 味噌 砂糖 しょうが 人参 ツナ缶 油 ごま ごま油 かんきつ 食パン ホイップクリーム バナナ レモン	552 20.9 21.3
15	木	麦茶	ごはん かぶのスープ 豚肉の生姜炒め煮 切干大根サラダ バナナ	★ ミルクマカロニ 麦茶	米 かぶ 人参 玉葱 コンソメ 昆布出汁 豚肉 玉葱 しょうが 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 油 切干大根 ひじき ホールコーン缶 マヨネーズ ごま バナナ マカロニ しめじ	446 11.8 21.4
16	金	のむヨーグルト	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉の香味焼き れんこんきんぴら かんきつ	★ みそポテト 牛乳	米 ふりかけ キャベツ 青梗菜 しめじ 舞茸 味噌 煮干し昆布鰹あご出汁 鶏肉 葱 しょう が にんにく ごま油 醤油 れんこん 人参 砂糖 かんきつ じゃが芋 小麦粉 みりん	521 21.8 18.1
17	土	麦茶	豚肉丼 さつま芋の味噌汁 ヨーグルト	★ ジャムサンド 牛乳	米 豚肉 キャベツ 玉葱 しいたけ 砂糖 醬 油 みりん オリーブ油 さつま芋 大根 人参 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 ヨーグルト 食パン いちごジャム 牛乳	490 20.0 13.3

19	月	麦茶	クロワッサン 青菜としめじのスープ 鮭のピザ焼き コーンポテト バナナ	★ 梅こんぶおにぎり 麦茶	クロワッサン 小松菜 人参 しめじ コンソメ 醤油 昆布出汁 鮭 食塩 玉葱 ピーマン トマトケチャップ ピザ用チーズ じゃが芋 ホールコーン缶 バター バナナ 米 梅びしお	459 14.8 18.5
20	火	牛乳	ゆかりごはん かんきつ 麩の清汁 鶏肉のごま味噌焼き ひじきと芋がらの煮物	★ ココア蒸しパン 牛乳	米 白玉麩 わかめ 葱 煮干し昆布鰹あご出汁 醤油 食塩 鶏肉 しょうが 味噌 砂糖 みり ん ごま ひじき 干しずいき 油揚げ しいた け 人参 砂糖 油 かんきつ 蒸しパン粉	509 23.2 21.6
21	水	麦茶	ごはん バナナ 青梗菜の味噌汁 豚肉とじゃが芋の甘辛炒め煮 ブロッコリーのごま和え	★ スイートポテト 牛乳	米 ふりかけ 青梗菜 大根 人参 味噌 煮干し昆布鰹あご出汁 豚肉 じゃが芋 玉葱 砂糖 みりん 醤油 油 ブロッコリー 竹輪 ごま マヨネーズ バナナ さつま芋 バター	472 15.2 18.5
22	木	麦茶	けんちん風うどん ツナサラダ ヨーグルト	★ 餃子の皮ピザ 牛乳	うどん 鶏肉 大根 人参 ごぼう 葱 油揚げ みりん 醤油 煮干し昆布鰹あご出汁 ツナ缶 じゃが芋 きゅうり マヨネーズ 食塩 ヨーグ ルト 餃子の皮 ウインナー 玉葱 ピーマン	446 20.8 17.8
23	金	麦茶	ふりかけごはん かんきつ じゃが芋の味噌汁 かじきの竜田揚げ風 キャベツの塩昆布サラダ	★ メロンパン風トースト 牛乳	米 ふりかけ じゃが芋 玉葱 わかめ 味噌 煮干し昆布鰹あご出汁 かじきまぐろ 醤油 みりん しょうが 片栗粉 油 キャベツ 人参 ホールコーン缶 塩昆布 砂糖 ごま油	452 16.4 15.5
24	土	麦茶	カレーライス 大根のスープ ヨーグルト	★ 黒蒸しパン 野菜ジュース	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 カレールウ 油 大根 しいたけ コンソメ 醤油 昆布出汁 ヨーグルト 黒蒸しパン粉 牛乳 野菜ジュース	483 16.0 10.5
26	月	麦茶	ごはん かんきつ 春雨スープ 酢鶏 ブロッコリーの甘酢和え	★ ごま塩ポテト ケチャップ添え のむヨーグルト	米 春雨 さやいんげん ホールコーン缶 コン ソメ 昆布出汁 鶏肉 醤油 にんにく しょう が 油 玉葱 人参 ピーマン トマトケチャッ プ 砂糖 酢 片栗粉 ブロッコリー かんきつ	435 12.6 15.7
27	火	牛乳	マーボー豆腐丼 わかめスープ もやしのナムル バナナ	★ ホットケーキ 牛乳	米 豚挽肉 豆腐 人参 葱 砂糖 醤油 味噌 コンソメ 片栗粉 わかめ 玉葱 クリームコー ン缶 もやし にら ごま油 バナナ 蒸しパン粉 牛乳 バター メープルシロップ	487 20.3 17.9
28	水	麦茶	鮭ときのこのバター醤油パスタ 牛乳 ジャーマンポテト かんきつ	★ おかかチーズごはん 麦茶	スパゲッティ 鮭 玉葱 しいたけ エリンギ 小松菜 バター コンソメ 醤油 オリーブ油 牛乳 じゃが芋 人参 ウインナー 食塩 かんきつ 米 削り節 プロセスチーズ	447 19.3 14.6
29	木	のむヨーグルト	ゆかりごはん なめこの清汁 豚肉と大根のカレー炒め煮 三色野菜和え バナナ	★ グラタンパン 麦茶	米 ゆかり なめこ かぶ 豆腐 醤油 食塩 煮干し昆布鰹あご出汁 豚肉 カレー粉 みりん 大根 砂糖 きゅうり 人参 枝豆 ごま パナ ナ 食パン ハム キャベツ クリームコーン缶	496 18.0 18.0
30	金	牛乳	ごはん れんこんの味噌汁 しゅうまい風 ごぼうサラダ かんきつ	★ スイートパンプキン 牛乳	米 れんこん 人参 油揚げ 煮干し昆布鰹あご 出汁 味噌 豚挽肉 玉葱 しいたけ しょうが 醤油 オイスターソース 食塩 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 ごぼう きゅうり マヨネーズ	502 20.1 21.9
31	土	麦茶	そばろ丼 具だくさんポトフ ヨーグルト	★ シュガートースト 野菜ジュース	米 豚挽肉 醤油 砂糖 しょうが 油 ウインナー じゃが芋 玉葱 人参 大根 コンソメ 食塩 ヨーグルト 食パン マーガリン グラニュー糖 野菜ジュース	516 17.0 16.5
今月の平均値 エネルギー 482kcal たんぱく質 17.5g 脂質 17.1g						

食事だより

少しずつ気温が下がり、秋が近づいています。美味しい秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。

14日(水)は、くま組さんがサンドイッチ作りを行います。16日(金)は、しか組さんが野菜をちぎって、味噌汁作りを行います。

20日(火)は、お芋掘りがあります。

翌日 21日(水)は、うさぎ組さんがお芋洗いをを行います。

午後のおやつは、スイートポテトです。

今月は『芋がら』についてご紹介します

里芋の茎の部分の皮をむいたものを「ずいき」といい、ずいきを乾燥させたものを芋がら(干しずいき)といいます。夏から秋の始めに旬を迎えます。

芋がらには、カルシウムとマンガンが多く含まれていて、骨の健康を維持してくれます。また不溶性食物繊維も多く含まれていて、腸内環境を整えてくれます。食感、シャキシャキとしていて、大根に似ているといわれています。保育園では、20日(火)の日に煮物に入れて提供いたします。芋がらのほかに、れんこんやさつま芋・南瓜など献立に取り入れました。秋の食材を楽しみましょう。

食物繊維って種類があるの？

食物繊維には2つの種類があります。

1つは「水溶性」で、腸内環境を整え、コレステロールの吸収を抑えます。もう1つは「不溶性」で、腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。どちらも消化機能が未熟な乳幼児期の腸内環境を整えるためには大切な働きです。

