



# 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<br>に<br>ち | よ<br>う<br>び | ち<br>ゅ<br>う<br>し<br>ょ<br>く                                  | ご<br>ご<br>の<br>お<br>や<br>つ        | は<br>た<br>ら<br>く<br>ち<br>か<br>ら<br>や、<br>たい<br>お<br>ん<br>に<br>な<br>る<br>し<br>ょ<br>く<br>ひ<br>ん | ち<br>や<br>に<br>く<br>に<br>な<br>る<br>し<br>ょ<br>く<br>ひ<br>ん | か<br>ら<br>だ<br>の<br>ち<br>ょう<br>し<br>を<br>と<br>の<br>え<br>る<br>し<br>ょ<br>く<br>ひ<br>ん | 量<br>目<br>録<br>表<br>格 |
|-------------|-------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1           | も<br>く      | ふりかけごはん<br>なるとのすましじる<br>とりにくのだいこんおろしがけ<br>のりしおれんこん なし       | ★<br>くろむしパン<br>ぎゅうにゅう             | こめ<br>かたくりこ<br>あぶら<br>むしパンこ                                                                   | なると<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう                                    | にんじん えのきたけ<br>しょうが だいこん<br>れんこん あおのり<br>なし                                         | 520<br>22.0<br>19.9   |
| 2           | き<br>ん      | ぶたにくとはくさいのわふうパスタ<br>のむヨーグルト<br>ポテトサラダ<br>かんきつ               | ★<br>ぶどうゼリー<br>せんべい<br>むぎちや       | スパゲッティ<br>オリーブゆ<br>じゃがいも<br>マヨネーズ                                                             | ぶたにく<br>のむヨーグルト                                          | はくさい たまねぎ<br>きゅうり にんじん<br>かんきつ<br>ぶどうゼリー                                           | 597<br>16.7<br>18.5   |
| 3           | ど           | チキンライス<br>ぐだくさんポトフ<br>ヨーグルト                                 | ★<br>メープルふうトースト<br>やさしいジュース       | こめ<br>バター<br>じゃがいも<br>しよくパン                                                                   | とりにく<br>ウインナー<br>ヨーグルト                                   | たまねぎ ホールコーン<br>にんじん だいこん<br>やさしいジュース                                               | 552<br>13.9<br>21.9   |
| 5           | げ<br>つ      | ごはん<br>まいたけのみそしる<br>かじきのたつたあげふう<br>きんぴらごぼう パナナ              | ★<br>さつまいももち<br>ぎゅうにゅう            | こめ<br>かたくりこ<br>ごまあぶら<br>さつまいも                                                                 | とうふ<br>かじきまぐろ<br>さつまあげ<br>ぎゅうにゅう                         | まいたけ ねぎ<br>しょうが ごぼう<br>にんじん パナナ                                                    | 579<br>18.7<br>21.9   |
| 6           | か           | すきやきふうどん<br>もやしのみそしる<br>こまつなとひじきのおひたし<br>かんきつ               | ★<br>おふのしょうゆラスク<br>のむヨーグルト        | こめ あぶら<br>しらたき<br>ふ<br>バター                                                                    | ぶたにく<br>けずりぶし                                            | ねぎ にんじん しいたけ<br>もやし えのきたけ<br>たまねぎ こまつな<br>ひじき かんきつ                                 | 533<br>21.3<br>17.2   |
| 7           | す<br>い      | ぶたきつねうどん<br>じゃがいもとベーコンバターに<br>ヨーグルト                         | ★<br>しらすゆかりおにぎり<br>むぎちや           | うどん<br>ごま<br>じゃがいも<br>こめ                                                                      | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>ベーコン<br>ヨーグルト                           | にんじん こまつな<br>ゆかり                                                                   | 560<br>17.3<br>24.7   |
| 8           | も<br>く      | チキンカレーライス<br>わかめスープ<br>みかん                                  | ブチパン<br>ぎゅうにゅう                    | こめ<br>じゃがいも<br>あぶら<br>ブチパン                                                                    | とりにく<br>ぎゅうにゅう                                           | たまねぎ にんじん<br>にんにく わかめ<br>ちんげんさい みかん                                                | 566<br>17.9<br>20.2   |
| 9           | き<br>ん      | ゆかりごはん パナナ<br>はなふのすましじる<br>さけのさいきょうやき<br>マカロニケチャップ ブロッコリーそえ | ★<br>いちごジャムケーキ<br>ぎゅうにゅう          | こめ ふ<br>マカロニ<br>むしパンこ<br>バター                                                                  | さけ<br>ぎゅうにゅう<br>れんにゅう<br>なまクリーム                          | ゆかり さやいんげん<br>にんじん たまねぎ<br>ホールコーン<br>ブロッコリー パナナ                                    | 567<br>21.0<br>18.0   |
| 10          | ど           | ごましおごはん<br>だいこんのみそしる<br>とりにくじゃが<br>ヨーグルト                    | ★<br>ごへいもち<br>やさしいジュース            | こめ<br>ごま あぶら<br>じゃがいも<br>もちごめ                                                                 | とうふ<br>とりにく<br>ヨーグルト<br>みそ                               | だいこん しいたけ<br>たまねぎ にんじん<br>やさしいジュース                                                 | 588<br>20.2<br>10.6   |
| 13          | か           | スパゲッティーミートソース<br>ぎゅうにゅう<br>さつまいもサラダ<br>なし                   | ★<br>とりにくとごぼうの<br>たきこみごはん<br>むぎちや | スパゲッティ<br>さつまいも<br>こめ                                                                         | ぶたひきにく<br>ぎゅうにゅう<br>とりにく                                 | たまねぎ にんじん<br>ピーマン マッシュルーム<br>きゅうり なし<br>しょうが ごぼう                                   | 573<br>19.9<br>16.3   |
| 14          | す<br>い      | ふりかけごはん<br>なめこのすましじる<br>さばのみそやき<br>にんじんしりしりふう かんきつ          | ★<br>フルーツサンド(パナナ)<br>のむヨーグルト      | こめ<br>ごまあぶら<br>しよくパン                                                                          | とうふ<br>さば<br>ツナ<br>なまクリーム                                | ねぎ なめこ しょうが<br>にんじん かんきつ<br>パナナ レモン                                                | 552<br>20.9<br>21.3   |
| 15          | も<br>く      | ごはん<br>かぶのスープ<br>ぶたにくのしょうがいために<br>きりぼしだいこんサラダ パナナ           | ★<br>ミルクマカロニ<br>むぎちや              | こめ<br>かたくりこ<br>ごま<br>マカロニ                                                                     | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう<br>なまクリーム<br>こなチーズ                        | かぶ にんじん たまねぎ<br>しょうが<br>きりぼしだいこん ひじき<br>クリームコーン パナナ                                | 561<br>14.8<br>26.8   |
| 16          | き<br>ん      | ごはん<br>キャベツのみそしる<br>とりにくのこうみやき<br>れんこんきんぴら かんきつ             | ★<br>みそポテト<br>ぎゅうにゅう              | こめ<br>ごまあぶら<br>じゃがいも<br>こむぎこ                                                                  | とりにく<br>みそ<br>ぎゅうにゅう                                     | キャベツ ちんげんさい<br>しめじ まいたけ<br>ねぎ しょうが にんにく<br>れんこん にんじん                               | 563<br>22.9<br>21.1   |
| 17          | ど           | ぶたにくどん<br>さつまいものみそしる<br>ヨーグルト                               | ★<br>ジャムサンド<br>ぎゅうにゅう             | こめ<br>オリーブゆ<br>さつまいも<br>しよくパン                                                                 | ぶたにく<br>みそ<br>ヨーグルト<br>ぎゅうにゅう                            | キャベツ たまねぎ<br>しいたけ だいこん<br>にんじん いちごジャム                                              | 577<br>23.3<br>15.1   |

|                                           |        |                                                            |                                    |                                |                                     |                                                      |                     |
|-------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------|
| 19                                        | げ<br>つ | クロワッサン<br>あおなとしめじのスープ<br>さけのピザやき<br>コーンポテト バナナ             | ★<br>うめこんぶおにぎり<br>むぎちや             | クロワッサン<br>じゃがいも<br>バター<br>こめ   | さけ<br>チーズ                           | こまつな にんじん<br>しめじ たまねぎ<br>ピーマン ホールコーン<br>バナナ うめびしお    | 589<br>20.2<br>23.6 |
| 20                                        | か      | ゆかりごはん かんきつ<br>ふのすましじる<br>とりにくのごまみそやき<br>ひじきといもがらののもの      | ★<br>ココアむしパン<br>ぎゅうにゅう             | こめ ふ<br>ごま<br>むしパンこ<br>あぶら     | とりにく<br>みそ<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう       | わかめ ねぎ しょうが<br>ひじき ほしずいき<br>しいたけ にんじん<br>かんきつ ココア    | 543<br>24.0<br>21.2 |
| 21                                        | す<br>い | ごはん<br>ちんげんさいのみそしる<br>ぶたにくとじゃがいものあまからいため<br>ブロッコリーごまあえ バナナ | ★<br>スイートポテト<br>ぎゅうにゅう             | こめ<br>じゃがいも<br>ごま<br>さつまいも     | ぶたにく<br>ちくわ<br>なまクリーム<br>ぎゅうにゅう     | ちんげんさい だいこん<br>にんじん たまねぎ<br>ブロッコリー バナナ               | 595<br>18.4<br>22.7 |
| 22                                        | も<br>く | けんちんふううどん<br>ツナサラダ<br>ヨーグルト                                | ★<br>ぎょうざのかわピザ<br>ぎゅうにゅう           | うどん<br>じゃがいも<br>ぎょうざかわ         | とりにく<br>ツナ<br>ヨーグルト<br>ウインナー        | だいこん にんじん<br>ごぼう ねぎ きゅうり<br>たまねぎ ピーマン                | 532<br>25.0<br>21.7 |
| 23                                        | き<br>ん | ふりかけごはん かんきつ<br>じゃがいものみそしる<br>かじきのたつたあげふう<br>キャベツのしおこんぶサラダ | ★<br>メロンパンふうトースト<br>ぎゅうにゅう         | こめ<br>じゃがいも<br>かたくりこ<br>しょくパン  | かじきまぐろ<br>ぎゅうにゅう                    | たまねぎ わかめ<br>しょうが キャベツ<br>にんじん ホールコーン<br>かんきつ         | 559<br>20.5<br>18.7 |
| 24                                        | ど      | カレーライス<br>だいこんのスープ<br>ヨーグルト                                | ★<br>くろむしパン<br>やさいジュース             | こめ<br>じゃがいも<br>あぶら<br>むしパンこ    | ぶたにく<br>ヨーグルト<br>ぎゅうにゅう             | たまねぎ にんじん<br>だいこん しいたけ<br>やさいジュース                    | 564<br>18.6<br>12.4 |
| 26                                        | げ<br>つ | ごはん かんきつ<br>はるさめスープ<br>すどり<br>ブロッコリーあまづあえ                  | ★<br>ごましおポテト<br>ケチャップそえ<br>のむヨーグルト | こめ<br>はるさめ<br>あぶら<br>じゃがいも     | とりにく<br>のむヨーグルト                     | さやいんげん コーン<br>にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>ピーマン ブロッコリー  | 536<br>15.2<br>19.5 |
| 27                                        | か      | マーボーどうふどん<br>わかめコーンスープ<br>もやしのナムル<br>バナナ                   | ★<br>ホットケーキ<br>ぎゅうにゅう              | こめ<br>かたくりこ<br>ごまあぶら<br>むしパンこ  | ぶたひきにく<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう             | にんじん ねぎ わかめ<br>クリームコーン たまねぎ<br>もやし にら バナナ            | 522<br>20.5<br>16.8 |
| 28                                        | す<br>い | さけときのこのバターしょうゆパスタ<br>ぎゅうにゅう<br>ジャーマンポテト<br>なし              | ★<br>おかかチーズごはん<br>むぎちや             | スパゲッティ<br>オリーブゆ<br>じゃがいも<br>こめ | さけ<br>ぎゅうにゅう<br>ウインナー<br>けずりぶし      | たまねぎ しいたけ<br>エリンギ こまつな<br>にんじん なし                    | 546<br>23.2<br>17.7 |
| 29                                        | も<br>く | ゆかりごはん<br>なめこのすましじる<br>ぶたにくとだいこんのカレーいために<br>さんしょくやさいあえ バナナ | ★<br>グラタンパン<br>むぎちや                | こめ<br>しょくパン<br>ごま              | とうふ<br>ぶたにく<br>ハム<br>チーズ            | なめこ かぶ だいこん<br>きゅうり にんじん<br>えだまめ バナナ<br>キャベツ クリームコーン | 542<br>18.9<br>21.9 |
| 30                                        | き<br>ん | ごはん<br>れんこんのみそしる<br>しゅうまいふう<br>ごぼうサラダ かんきつ                 | ★<br>スイートパンブキン<br>ぎゅうにゅう           | こめ<br>ごまあぶら<br>かたくりこ<br>マヨネーズ  | あぶらあげ<br>ぶたひきにく<br>なまクリーム<br>ぎゅうにゅう | れんこん にんじん<br>たまねぎ しいたけ<br>しょうが ごぼう<br>きゅうり かんきつ      | 548<br>20.3<br>22.7 |
| 31                                        | ど      | そばろどん<br>ぐだくさんポトフ<br>ヨーグルト                                 | ★<br>シュガートースト<br>やさいジュース           | こめ<br>あぶら<br>じゃがいも<br>しょくパン    | ぶたひきにく<br>ウインナー<br>ヨーグルト            | しょうが たまねぎ<br>にんじん だいこん<br>やさいジュース                    | 618<br>20.2<br>20.2 |
| 今月の平均値 エネルギー 562kcal たんぱく質 19.7g 脂質 19.7g |        |                                                            |                                    |                                |                                     |                                                      |                     |

## 食事だより

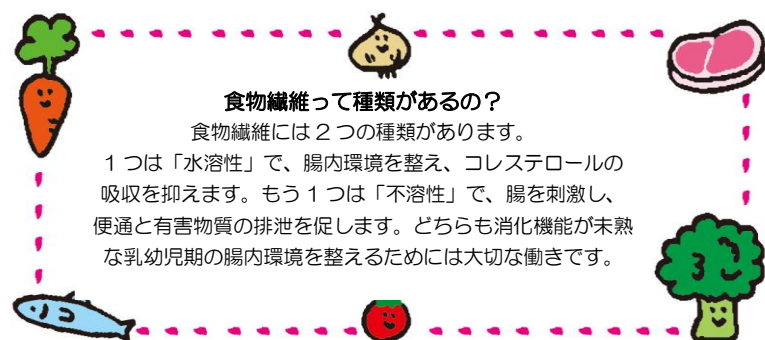
少しずつ気温が下がり、秋が近づいています。美味しい秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。

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行います。

午後のおやつは、スイートポテトです。



### 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。

### 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「すいき」といい、すいきを乾燥させたものを芋がら(干しすいき)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、れんこんやさつまいも・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。