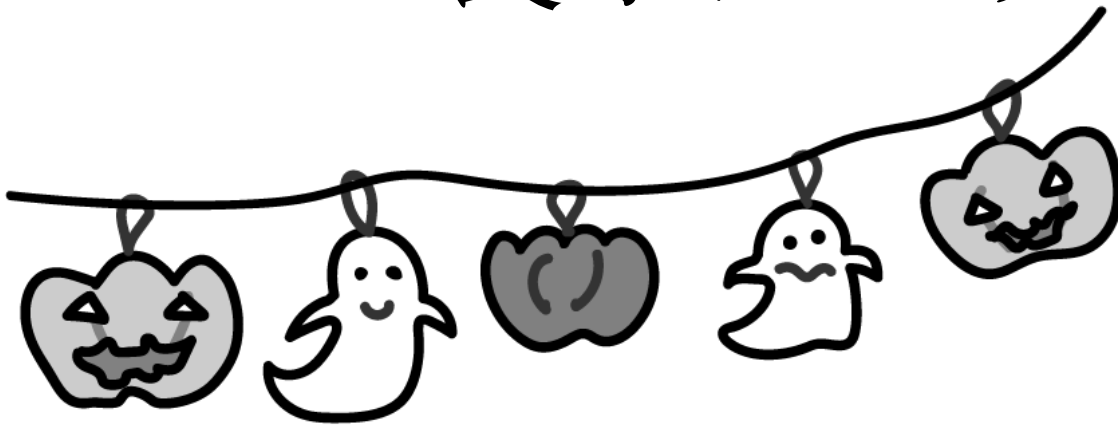


2024年 10月 給食献立表

日(曜日)	献立	材 料 名				午後おやつ(手)は手作り
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(カや体温になる)	その他	
1 (火)	白身魚の甘酢あんかけ かぼちゃのサラダ 千切り大根のスープ	白身魚 ハム 鰹節	人参・きゅうり・コーン・かぼちゃ 千切り大根・えのき・人参・にんにく・ねぎ	三温糖・片栗粉・小麦粉・油 じゃが芋・マヨネーズ	ケチャップ・中華だし・酢・醤油 塩・レモン果汁 ごま油・塩・醤油・酒・鶏がら	ヨーグルト お菓子
2 (水) お誕生日会	さつま芋ご飯 蓮根入り松風焼き・塩昆布和え 花麩の澄まし汁	昆布 鶏ミンチ・卵・味噌 塩昆布 鰹節・わかめ	玉ねぎ・椎茸・人参・蓮根 キャベツ・きゅうり・人参 椎茸・三つ葉	さつま芋・米 パン粉・すりごま 花麩	塩・酒 酒・みりん・醤油 醤油 醤油・みりん	プリン 0.1歳 蒸しパン 牛乳
3 (木)	どうがめ汁 小魚 春雨サラダ	豚肉・赤味噌・鰹節 かえりちりめん ハム	なす・生姜 きゅうり・人参・もやし・コーン	ごま油・ごま 春雨・砂糖・ごま油	醤油 酢 醤油・酢・レモン果汁	いちごスコーン(手) 0.1歳 オレンジ お菓子 牛乳
4 (金)	ポークカレー フレンチドレッシングサラダ	豚肉 ハム	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ	じゃが芋・油・マーガリン 油・砂糖	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ 酢・レモン果汁・塩	チーズ お菓子 牛乳
5(土)						
7 (月)	鶏肉のすき焼き風煮 小魚 大根と人参の味噌汁	鶏肉・鰹節・焼き豆腐 かえりちりめん わかめ・味噌・煮干し	白菜・玉ねぎ・人参・えのき・ねぎ 大根・人参・ねぎ	糸こんにゃく・砂糖	醤油・みりん 酢	バナナ お菓子 牛乳
8 (火)	鮭の塩焼き ナムル風煮浸し じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	鮭 油揚げ 油揚げ・味噌・煮干し	ほうれん草・人参・もやし・生姜 玉ねぎ・ねぎ	三温糖・ごま油 じゃが芋	塩 醤油・酢・塩	甘納豆蒸しパン(手) 0.1歳蒸しパン 牛乳
9 (水)	ひじきと大豆のトマト煮 小魚 中華風コーンスープ	ツナ・ひじき・大豆 かえりちりめん 卵・鰹節・昆布	コーン・ホールトマト・にんにく クリームコーン・チンゲン菜・人参・ねぎ	マカロニ・オリーブ油 片栗粉	塩・ケチャップ・コンソメ 酢 醤油・コンソメ・塩	ヨーグルト お菓子
10 (木)	豆腐のカレーあん 小魚 春雨スープ	豚肉・豆腐・鰹節・昆布 かえりちりめん ベーコン・鰹節・昆布	白菜・人参・しめじ・玉ねぎ・チンゲン菜 もやし・人参・ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸	片栗粉・油 春雨	カレー粉・カレールウ・醤油・コンソメ・みりん・塩 酢 醤油・塩・コンソメ	カルピス寒天(手) 0.1歳 バナナ お菓子 牛乳
11 (金)	肉じゃが 小魚 もやしと油揚げの味噌汁	牛肉・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し・わかめ	玉ねぎ・人参・三度豆 玉ねぎ・ねぎ・もやし	じゃが芋・こんにゃく・三温糖	醤油・みりん 酢	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳
12(土)						
祝日 14(月) スポーツの日						
15 (火)	おからの炒り煮 小魚 むらも汁	鶏肉・おから・ツナ・油揚げ・ちくわ・煮干し・鰹節 かえりちりめん 卵・鰹節・昆布	ごぼう・玉ねぎ・人参・椎茸・ねぎ 玉ねぎ・人参・チンゲン菜	こんにゃく・三温糖・油 片栗粉	醤油・みりん 酢 塩・醤油	りんご 0.1歳 オレンジ お菓子 牛乳
16 (水)	鯖の味噌煮 酢の物 はんぺんの澄まし汁	鯖・味噌 わかめ はんぺん・わかめ・鰹節	生姜 キャベツ・人参・きゅうり・コーン 椎茸・三つ葉	三温糖・片栗粉 すりごま・砂糖	みりん・酢・酒 酢・レモン果汁・醤油 醤油・みりん	ちんすこう(手) 0.1歳 バナナ お菓子 牛乳
17 (木)	五目きんぴら 小魚 えのきと豆腐の味噌汁	牛肉・鰹節・ちくわ かえりちりめん 豆腐・味噌・煮干し・わかめ	ごぼう・れんこん・人参 えのき・ねぎ	こんにゃく・ごま・三温糖	醤油・みりん 酢	チーズ入りおやき(手) 0歳 ふかしじゃが芋 牛乳
18 (金)	厚揚げと野菜のそぼろ煮 小魚 キャベツと玉ねぎの味噌汁	厚揚げ・豚ミンチ・味噌 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し	玉ねぎ・人参・三度豆・干し椎茸・にんにく・生姜 キャベツ・玉ねぎ・ねぎ	じゃが芋・ごま油・三温糖・片栗粉	醤油・酒 酢	ヨーグルト お菓子
19(土)						
21 (月)	千切り大根と豚肉の炒め煮 小魚 小松菜と玉ねぎの味噌汁	豚肉・油揚げ・鰹節 かえりちりめん 味噌・わかめ・煮干し	千切り大根・人参・三度豆 小松菜・玉ねぎ・ねぎ	三温糖	醤油・みりん 酢	梨 0.1歳 バナナ お菓子 牛乳
22 (火)	鮭のソテー コールスローサラダ ポトフ	鮭 ウインナー・鰹節・昆布	キャベツ・人参・きゅうり・コーン 玉ねぎ・人参・ブロッコリー	小麦粉・バター・油 マヨネーズ・砂糖 じゃが芋	塩 酢・塩 コンソメ・塩・醤油	お麩ラスク(手) 0.1歳 オレンジ お菓子 牛乳
23 (水)	チャプチェ 小魚 豆腐とチンゲン菜のスープ	牛肉 かえりちりめん 豆腐・鰹節・昆布	人参・ピーマン・赤パプリカ・ほうれん草・にんにく チンゲン菜・玉ねぎ・人参	春雨・ごま油・ごま 三温糖 片栗粉	塩・醤油 酢 醤油・鶏がら・塩	ヨーグルト お菓子
24 (木)	鶏肝のしぐれ煮・小魚 豆苗の中華風サラダ さつま芋と玉ねぎの味噌汁	鶏肝 かえりちりめん ハム 味噌・煮干し・わかめ・油揚げ	生姜 豆苗・もやし・人参・キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・ねぎ	三温糖・油 三温糖・ごま油 さつま芋	醤油・みりん 酢 酢・醤油・塩	スイートポテト(手) 0歳 ふかし芋 牛乳
25 (金)	チキンカレー ツナサラダ	鶏肉 ツナ	玉ねぎ・人参 人参・キャベツ・きゅうり・コーン	じゃが芋・油・マーガリン マヨネーズ・ごま	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ 酢・醤油	チーズ お菓子 牛乳
26(土)						
28 (月)	ミートスパゲティ 小魚 じゃが芋とベーコンのスープ	合い挽きミンチ かえりちりめん ベーコン・鰹節・昆布	玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸 玉ねぎ・人参	スパゲティ・マーガリン・三温糖 じゃが芋	ケチャップ・コンソメ ウスターソース・塩 酢 コンソメ	オレンジ お菓子 牛乳
29 (火)	筑前煮 小魚 麩とわかめの味噌汁	鶏肉・鰹節・ちくわ かえりちりめん わかめ・味噌・煮干し	人参・れんこん・ごぼう・三度豆・竹の子・干し椎茸 玉ねぎ・ねぎ	三温糖・こんにゃく 麩	みりん・醤油 酢	さつま芋ようかん(手) 0歳 ふかし芋 牛乳
30 (水)	鯖の香味焼き 小松菜の和え物 白菜としめじの味噌汁	鯖 鰹節 油揚げ・味噌・煮干し	にんにく・生姜 小松菜・えのき・人参 白菜・しめじ・ねぎ	三温糖	酒・醤油・みりん 醤油・みりん	ヨーグルト お菓子
31 (木)	かぼちゃシチュー ロールパン(乳児) ミックスサラダ	鶏肉・牛乳 ハム	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・椎茸・パセリ きゅうり・キャベツ・人参・コーン	じゃが芋・小麦粉・マーガリン 小麦粉・油 マヨネーズ	塩・コンソメ 塩	ハロウィンケーキ(手) 0.1歳 かぼちゃ蒸しパン 牛乳

- ★ 0・1・2歳児は、午前のおやつとして牛乳を飲みます。
- ★ ことり組と離乳食の間は、りんごは提供しません。
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ 幼児組は、お誕生日会(2日)は、主食は要りません。
- ★ 裏面に食事便りを載せています。ご覧ください。

食事だより



暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候の「秋」がやってきました。

秋は1年を通して、1番食べ物の美味しい季節です。

子どもの頃から食べ物の匂を知り、多くの食材に触れ合う機会を作るとは豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。

サツマイモに栗、きのこや新米など

たくさんの秋の味覚を食卓でも楽しみましょう。

さつまいもの栄養について

さつまいもに含まれる食物繊維には、腸内の善玉菌を増やして

おなかの調子を整える役割があるため、便秘予防に効果があります。

しかし、食生活が変化した現代では、食物繊維摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。

今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

☆3・4・5歳児はお芋ほりに行きます！

材料 幼児（一人分）

さつまいも	55g
無塩バター	1.5g
牛乳	10g
砂糖	5g
卵黄	1.5g

そして、掘ったお芋を使って5歳児が
スイートポテトを作ります☆



保育園での作り方

- ① さつまいもを蒸かす。
- ② ナイロン袋にさつまいもを入れ、揉んで混ぜ
卵黄以外の調味料をすべて入れて、さらに揉んで混ぜる。
- ③ 食べやすい大きさに成型してアルミカップに置く。
- ④ 卵黄を溶いて、ハケで塗る。
- ⑤ オーブンで焼く。

