

# 10月 給食だより

今月の目標 好き嫌いせず色々な食べ物を味わおう！！

令和3年 10月  
幼保連携型認定こども園一川目保育園

日	曜	献立名	離乳食	主な材料	おやつ	エネルギー (Kcal)		
1	金	焼きそば 野菜スティック わかめスープ	りんご	お粥 豚肉と野菜のあんかけ トマト スープ	りんご	豚肉 卵 豆腐 主中華麺 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ビーマン 胡瓜 セロリ ねぎ えのき わかめ	スキムミルク しらすおにぎり	595
2	土	ご飯 ハヤシライス ゆで卵 シーフードサラダ	バナナ	お粥 肉じゃが煮 茹で野菜 すまし汁	バナナ	豚肉 卵 えび いか じゃが芋 玉ねぎ 人参 エリンギ トマト缶 グリンピース ブロッコリー パプリカ 胡瓜	ヨーグルト せんべい	548
4	月	ご飯 炒り豆腐 いかと大根の煮物 じゃが芋のみそ汁	オレンジ	お粥 炒り豆腐 大根の煮物 みそ汁	オレンジ	豆腐 ひき肉 卵 いか じゃが芋 椎茸 人参 みつ葉 大根 いんげん 玉ねぎ わかめ	牛乳 ホットケーキ	599
5	火	ご飯 ししゃものカレー揚げ パリパリサラダ 白菜のスープ	パイナップル	お粥 煮魚 野菜煮 白菜のスープ	バナナ	ししゃも かにかま ベーコン トマト 胡瓜 人参 切干大根 白菜 しめじ	牛乳 南瓜ぜんざい	605
6	水	きのこご飯 筑前煮 酢の物 豆腐のすまし汁	ゼリー	お粥 筑前煮風 茹で野菜 すまし汁	ゼリー	油揚げ 鶏肉 しらす 豆腐 栗 さつまいも 人参 ごぼう 乾燥椎茸 まいたけ しめじ れんこん いんげん わかめ きゅうり もやし	りんごジュース さつまいもケーキ	683
7	木	ご飯 鯖の照り焼き すき煮昆布 もやしのみそ汁	もも	お粥 煮魚 野菜煮 もやしのみそ汁	バナナ	さば さつま揚げ 油揚げ すき昆布 乾燥椎茸 もやし しめじ わかめ	牛乳 お菓子	602
8	金	ご飯 マカロニグラタン 大根とツナのサラダ オニオンスープ	りんご	お粥 鶏肉と野菜のうま煮 大根サラダ風 スープ	りんご	鶏肉 えび 牛乳 チーズ ツナ ベーコン マカロニ 玉ねぎ ブロッコリー わかめ 胡瓜 大根 パプリカ トマト 人参	スキムミルク 芋もち	610
9	土	ご飯 エッグカレー 福神漬け 海藻サラダ	バナナ	お粥 肉じゃが煮 海藻サラダ風 すまし汁	バナナ	豚肉 うずらの卵 かにかま じゃが芋 人参 玉ねぎ 福神漬け レタス 胡瓜 わかめ コーン ミニトマト	牛乳 お菓子	594
11	月	麻婆丼 彩ナムル 中華コーンスープ	オレンジ	お粥 麻婆豆腐風 ナムル風 スープ	オレンジ	豚肉 豆腐 ハム 卵 ねぎ 乾燥椎茸 人参 たら ほうれん草 もやし コーン ねぎ	牛乳 人参蒸しパン(米粉)	604
12	火	ご飯 肉じゃが キャベツのおかか和え ふのりのみそ汁	パイナップル	お粥 肉じゃが煮 キャベツのおかか煮 みそ汁	バナナ	豚肉 豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ ふのり ねぎ	牛乳 お菓子	591
13	水	ご飯 ハンバーグトマト煮 サラスパ ほうれん草のスープ	キウイ	お粥 ハンバーグトマト煮 茹で野菜 スープ	キウイ	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ トマト缶 ブロッコリー 胡瓜 人参 しめじ ほうれん草	ジョア ポップコーン	597
14	木	ご飯 かれいの煮付け れんこん金平 なめこ汁	もも	お粥 カレイの煮付け 人参金平 なめこ汁	バナナ	カレイ ベーコン 豆腐 小松菜 れんこん 人参 ミニトマト 大根 なめこ ねぎ	牛乳 お菓子	607
15	金	塩ラーメン 花シュウマイ トマト	りんご	お粥 シュウマイ風 トマト スープ	りんご	豚肉 豚ひき肉 えび 中華麺 シュウマイの皮 人参 キャベツ もやし コーン 伍 いくら 青梗菜 ねぎ 玉ねぎ しいたけ トマト	スキムミルク 大学芋	575
16	土	ロールパン クリームシチュー ツナオムレツ サラダ	バナナ	お粥 鶏じゃが煮 茹で野菜 すまし汁	バナナ	鶏肉 ツナ 卵 ロールパン じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ レタス 胡瓜 ミニトマト ブロッコリー	ヨーグルト せんべい	573
18	月	親子丼 三色なます 小松菜のみそ汁	オレンジ	お粥 鶏肉のうま煮 なます風 みそ汁	オレンジ	鶏肉 卵 厚揚げ 乾燥椎茸 玉ねぎ 人参 みつ葉 胡瓜 大根 小松菜 わかめ ねぎ	牛乳 シュガーラスク	582
19	火	ご飯 肉豆腐 南瓜の甘煮 かきたま汁	パイナップル	お粥 肉豆腐 南瓜煮 すまし汁	バナナ	豚肉 卵 豆腐 玉ねぎ えのき 春菊 南瓜 たら	牛乳 お菓子	582
20	水	ご飯 ポテトコロッケ 千切りキャベツ ほうれん草のみそ汁	キウイ	お粥 じゃが芋のそぼろ煮 茹で野菜 みそ汁	キウイ	豚ひき肉 卵 ハム じゃが芋 コーン缶 玉ねぎ キャベツ 人参 トマト モロヘイヤ えのき	牛乳 マカロニきな粉	624
21	木	ご飯 ほっけの塩焼き 五目ひじき 野菜いっぱいみそ汁	もも	お粥 煮魚 五目ひじき みそ汁	バナナ	ほっけ 大豆 油揚げ トマト ひじき 人参 乾燥椎茸 れんこん 大根 南瓜 キャベツ 玉ねぎ	牛乳 お菓子	584
22	金	わかめうどん 五目鶏つくね トマト	りんご	お粥 わかめうどん つくね風 トマト	りんご	鶏肉 かまぼこ 鶏ひき肉 豆腐 卵 うどん(乾) わかめ 乾燥椎茸 ねぎ 玉ねぎ 人参 れんこん 枝豆 ひじき トマト	スキムミルク ほうれん草どら焼き	572
23	土	ご飯 ポークカレー 福神漬け コールスローサラダ	バナナ	お粥 肉じゃが煮 コールスローサラダ風 スープ	バナナ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ しめじ 人参 トマト缶 キャベツ コーン缶 レーズン ミニトマト	牛乳 ゆで卵	560
25	月	さんまのかば焼き丼 キャベツの甘酢和え みぞれ汁	オレンジ	お粥 煮魚 キャベツの甘酢和え みぞれ汁	オレンジ	さんま 豚肉 厚揚げ ミニトマト キャベツ 胡瓜 青しそ 人参 えのき 大根 ねぎ	牛乳 もちもちドーナツ	595
26	火	ご飯 しらす入り卵焼き ほうれん草の白和え けの汁	パイナップル	お粥 しらす煮 ほうれん草の白和え けの汁	バナナ	卵 しらす 豆腐 鶏肉 油揚げ さつま揚げ さつまいも 人参 葉ねぎ トマト ほうれん草 ごぼう 大根 ふき わらび	牛乳 お菓子	563
27	水	ご飯 豆腐の肉みそかけ 青梗菜の和え物 春雨スープ	キウイ	お粥 豆腐の肉みそかけ 茹で野菜 スープ	キウイ	豆腐 豚ひき肉 卵 春雨 人参 乾燥椎茸 いんげん 青梗菜 もやし トマト きくらげ 白菜 ねぎ	牛乳 セサミバー	608
28	木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 納豆 もやしのみそ汁	もも	お粥 魚の野菜あんかけ 納豆 もやしのみそ汁	バナナ	鮭 納豆 しめじ 玉ねぎ キャベツ 人参 ビーマン ミニトマト もやし わかめ	牛乳 ふかし芋	591
29	金	和風パスタ 大豆和え ポトフ	りんご	お粥 鶏肉のうま煮 茹で野菜 ポトフ	りんご	ベーコン 大豆 鶏肉 パスタ じゃが芋 玉ねぎ しめじ えのき 椎茸 人参 ブロッコリー キャベツ	スキムミルク クッキー	604
30	土	ロールパン 南瓜シチュー ウィンナー 温野菜	バナナ	お粥 鶏肉と南瓜の煮物 温野菜 スープ	バナナ	鶏肉 ウィンナー ロールパン 牛乳 南瓜 人参 玉ねぎ ブロッコリー ミニトマト	牛乳 お菓子	605

エネルギーは3歳以上児の目安です

## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



### 離乳食について

月齢に合わせて、食材の形状や種類を変えています。



### 午前のおやつについて

ちゅうりっぷ組では牛乳を飲む園児には牛乳が出ます。1才未満の園児には麦茶と、お菓子が出ます。