

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2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	木	ご飯 ぎせい豆腐 いかと大根の煮物 ジャが芋のみそ汁	もも	お粥 ぎせい豆腐 大根の煮物 みそ汁	バナナ	豆腐 ひき肉 卵 いか ジャが芋 椎茸 人参 三つ葉 ミニトマト 大根 いんげん わかめ	お茶 焼きおにぎり	604
2	金	焼きそば 野菜スティック わかめスープ	なし	お粥 野菜スティック わかめスープ	オレンジ	豚肉 卵 豆腐 蒸し中華麺 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 胡瓜 セロリ 葱 えのき わかめ	牛乳 お菓子	572
3	土	ご飯 チキンカレー 福神漬け 大豆和え	バナナ	お粥 鶏じゃが煮 大豆和え すまし汁	バナナ	鶏肉 大豆 ジャが芋 玉ねぎ 人参 福神漬け ブロッコリー	牛乳 ゆで卵	586
5	月	ご飯 にら入り卵焼き キャベツのしらす和え けんちん汁	オレンジ	お粥 キャベツのしらす煮 けんちん汁	オレンジ	卵 しらす 豆腐 油揚げ りんご にら キャベツ 人参 ごぼう 大根 葱	牛乳 南瓜ぜんざい	588
6	火	ご飯 きれいの煮付け 青梗菜の和え物 さつま芋のみそ汁	パイナップル	お粥 きれいに煮付け 和え物 みそ汁	バナナ	きれい 卵 油揚げ さつま芋 青梗菜 人参 玉ねぎ わかめ	牛乳 お菓子	568
7	水	きのご飯 おでん 三杯酢 卵豆腐のすまし汁	ゼリー	お粥 おでん 三杯酢 すまし汁	オレンジ	油揚げ ちくわ さつま揚げ 卵 高野豆腐 しらす 卵豆腐 かまぼこ 栗 人参 ごぼう 乾燥椎茸 しめじ いんげん 大根 胡瓜 菊 わかめ 三つ葉	牛乳 ロールケーキ	601
8	木	ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え なめこ汁	もも	お粥 肉じゃが ごま和え なめこ汁	バナナ	豚肉 豆腐 ジャが芋 人参 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 大根 なめこ 葱	牛乳 セサミバー	614
9	金	わかめうどん 海鮮かき揚げ トマト	なし	お粥 あんかけうどん 煮物 すまし汁	オレンジ	かまぼこ えび いか うどん わかめ 葱 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 トマト	牛乳 お好み焼き	592
10	土	トースト クリームシチュー チーズオムレツ ツナサラダ	バナナ	お粥 鶏肉と野菜の煮物 温トマト スープ	バナナ	鶏肉 チーズ ツナ ジャが芋 人参 玉ねぎ グリンピース レタス 水菜 胡瓜 ミニトマト	ヨーグルト せんべい	577
12	月	ご飯 れんこんバーグ さつま芋サラダ ほうれん草のスープ	オレンジ	お粥 豆腐ハンバーグ さつま芋サラダ スープ	オレンジ	豚ひき肉 豆腐 チーズ さつま芋 玉ねぎ れんこん しめじ えのき ミニトマト 人参 胡瓜 ほうれん草	豆乳プリン クラッカー	609
13	火	ご飯 鯖の照り焼き すき煮昆布 もやしのみそ汁	パイナップル	お粥 煮魚 人参煮 もやしのみそ汁	バナナ	鯖 さつま揚げ 厚揚げ トマト すき昆布 人参 乾燥椎茸 もやし わかめ	牛乳 お菓子	589
14	水	ご飯 ポテトコロッケ 千切りキャベツ 小松菜のみそ汁	キウイ	お粥 ジャが芋のそぼろ煮 茹で野菜 みそ汁	キウイ	豚ひき肉 油揚げ ジャが芋 玉ねぎ キャベツ 人参 トマト 小松菜 わかめ 葱	牛乳 マシュマロサンド	601
15	木	ご飯 麻婆豆腐 彩ナムル 中華コーンスープ	もも	お粥 麻婆豆腐 彩ナムル 中華コーンスープ	バナナ	木綿豆腐 ハム 葱 乾燥椎茸 人参 にら ほうれん草 もやし コーン缶 もやし 葉ねぎ	牛乳 お菓子	601
16	金	醤油ラーメン 花シュウマイ トマト	なし	お粥 シュウマイ 温トマト 醤油ラーメン	オレンジ	なると 豚ひき肉 えび 中華麺 シュウマイの皮 メンマ ほうれん草 わかめ 葱 人参 玉ねぎ 椎茸	牛乳 ホットケーキ	587
17	土	ご飯 ポークカレー 福神漬け 海藻サラダ	バナナ	お粥 肉じゃが煮 海藻サラダ すまし汁	バナナ	豚肉 かにかま ジャが芋 玉ねぎ 人参 福神漬け レタス 胡瓜 海藻ミックス コーン缶 ミニトマト	牛乳 ゆで卵	575
19	月	パン えびグラタン 大根とツナのサラダ オニオンスープ	オレンジ	お粥 鶏肉の煮物 大根とツナ スープ	オレンジ	鶏肉 えび とろけるチーズ ツナ ウィンナー マカロニ 玉ねぎ わかめ 胡瓜 大根 パプリカ トマト 玉ねぎ 人参	牛乳 芋もち	603
20	火	ご飯 ほっけの塩焼き 五目ひじき 野菜いっぱいみそ汁	パイナップル	お粥 ほっけ焼き 五目ひじき みそ汁	バナナ	ほっけ 大豆 さつま揚げ トマト ひじき 人参 乾燥椎茸 大根 南瓜 キャベツ 玉ねぎ	牛乳 お菓子	583
21	水	ご飯 ちくわとチーズのカレー揚げ 酢の物 千切り野菜汁	キウイ	お粥 煮魚 酢の物 千切り野菜汁	キウイ	ちくわ チーズ しらす わかめ もやし 胡瓜 トマト 人参 大根 えのき	牛乳 ほうれん草どら焼き	610
22	木	ご飯 豆腐チャンプル バリバリサラダ 白菜のスープ	もも	お粥 豆腐チャンプル 人参煮 スープ	バナナ	豚肉 豆腐 かにかま 春雨 椎茸 人参 にら 胡瓜 白菜 人参 玉ねぎ 切干し大根	牛乳 カリカリ野菜バー	616
23	金	和風パスタ ブロッチャーサラダ ジャが芋とコーンのスープ	なし	お粥 和風パスタ 茹で野菜 スープ	オレンジ	ベーコン チーズ 卵 ちくわ スパゲッティ 玉ねぎ しめじ えのき 椎茸 ブロッコリー 人参 コーン缶 ジャが芋	お茶 カルシウムおにぎり	607
24	土	ご飯 きのごカレー 福神漬け コールスローサラダ	バナナ	お粥 肉じゃが煮 茹で野菜 すまし汁	バナナ	豚肉 エリンギ しめじ 玉ねぎ 人参 福神漬け キャベツ レーズン ミニトマト	牛乳 ゆで卵	608
26	月	焼肉丼 オクラとチーズの納豆和え ぶりのみそ汁	オレンジ	お粥 豚肉の野菜あんかけ 納豆 みそ汁	オレンジ	豚肉 チーズ 納豆 豆腐 ピーマン 玉ねぎ 人参 ミニトマト オクラ ぶりの 葱	牛乳 お菓子	595
27	火	ご飯 鮭のバター醤油焼き ジャーマンポテト もやしのスープ	パイナップル	お粥 煮魚 ジャーマンポテト もやしのスープ	バナナ	鮭 ウィンナー ジャが芋 玉ねぎ トマト もやし きくらげ にら	牛乳 マカロニきな粉	599
28	水	ご飯 肉豆腐 南瓜の甘煮 白菜のみそ汁	キウイ	お粥 肉豆腐 南瓜煮 みそ汁	キウイ	豚肉 豆腐 油揚げ 玉ねぎ えのき 春菊 南瓜 人参 白菜 しめじ	スキムココア お菓子	581
29	木	ご飯 白身魚フライ 千切りキャベツ みぞれ汁	もも	お粥 煮魚 茹で野菜 みぞれ汁	バナナ	白身魚フライ 豚肉 厚揚げ キャベツ 人参 えのき 大根 葱	ジョア ポップコーン	623
30	金	焼きうどん ひじきのサラダ モロヘイヤスープ	なし	お粥 焼うどん ひじきのサラダ スープ	オレンジ	豚肉 ささみ うどん 人参 玉ねぎ ピーマン ひじき 胡瓜 パプリカ ブロッコリー コーン缶 えのき モロヘイヤ	牛乳 お菓子	576
31	土	ロールパン クリームシチュー ウィンナー キャベツのサラダ	バナナ	お粥 鶏じゃが煮 キャベツのサラダ スープ	バナナ	鶏肉 ウィンナー ツナ ロールパン ジャが芋 人参 玉ねぎ グリンピース わかめ キャベツ 胡瓜 コーン缶	ヨーグルト せんべい	586

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。

エネルギーは3歳以上児の目安です