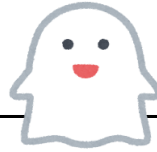


# 令和4年 10月 給食献立表

# さくら保育園

日曜日	朝おやつ	献立名	午後おやつ
1 土	希望保育	サンドイッチ・バナナ・牛乳	ビスケット・野菜ジュース
3 月	ウエハース 牛乳	秋のカレーライス (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃがいも・しめじ・まいたけ・さつまいも・チーズ・りんご・豚肉・カレールウ)	塩焼きそば (焼きそば・キャベツ・ピーマン・人参・玉ねぎ・ごま油・中華だし)
		キャベツのゆかり和え (キャベツ・きゅうり・ゆかり) 福神漬 乳児…たくあん	麦茶
4 火	ソーセージ	ごはん 白身魚のオーロラソース (カレイ・酒・片栗粉・マヨネーズ・ケチャップ・みそ) ささみのごま油和え (とりささみ・ほうれん草・もやし・醤油・ごま油・砂糖) サンラータン (大根・人参・豆腐・ハム・筍・しいたけ・白葱・醤油・酢・鶏ガラ)	パピコ 乳児…みかんゼリー
5 水	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のケチャップ和え (鶏肉・玉ねぎ・ケチャップ・ソース・砂糖) ちくわのサラダ (ちくわ・人参・きゅうり・キャベツ・マヨネーズ) しめじのスープ (しめじ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	いももち (じゃがいも・塩・片栗粉・砂糖・醤油) 麦茶
		食パン かぼちゃコロッケ (かぼちゃ・玉ねぎ・豚肉・黒ごま・卵・小麦粉・パン粉・ソース) ごぼうのサラダ (ごぼう・人参・きゅうり・シーチキン・マヨネーズ・醤油) 野菜スープ (人参・じゃが芋・いんげん・キャベツ・ベーコン・トマト・ケチャップ・コンソメ)	ベイクドチーズケーキ (小麦粉・卵・クリームチーズ・砂糖・生クリーム・レモン汁) 牛乳
7 金	のむヨーグルト	ごはん 麻婆(豚肉・鶏肉・豆腐・人参・玉ねぎ・白葱・にんにく・生姜・みそ・赤みそ・みりん・酒・醤油・砂糖・ごま油・中華だし・片栗粉) もやしのナムル (もやし・人参・きゅうり・ハム・醤油・酢・砂糖・ごま油) バナナ	チーズまんじゅう (ホットケーキミックス・卵・牛乳・バター・クリームチーズ・砂糖) 牛乳
8 土		☆運動会☆	
10 月		☆スポーツの日☆	
11 火	ビスケット 牛乳	コッペパン キャベツのメンチカツ (キャベツ・豚肉・玉ねぎ・塩・卵・小麦粉・パン粉・ソース) 和風サラダ (きゅうり・人参・キャベツ・しらす・かつお節・醤油) 春雨スープ (春雨・人参・わかめ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	スイートポテト (さつまいも・生クリーム・牛乳・砂糖・卵・黒ごま・バター) 麦茶
		ごはん 鮭の梅マヨ焼き (鮭・マヨネーズ・練り梅・みりん) キャベツのごま和え (キャベツ・人参・わかめ・すりごま・醤油・砂糖) 白菜のみそ汁 (白菜・人参・しいたけ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	ピザトースト (食パン・ベーコン・ピーマン・玉ねぎ・チーズ・ケチャップ) 麦茶
13 木	のむヨーグルト	スタミナ納豆ごはん (ごはん・納豆・豚肉・鶏肉・葱・にんにく・しょうが・醤油・砂糖・ごま油) やみつききゅうり(きゅうり・鶏ガラ・ごま・ごま油) たくあん おふのスープ (麩・人参・わかめ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	マーラーカオ スキムミルク (脱脂粉乳)
		☆おにぎり遠足☆ フランクフルト 乳児…ハンバーグ(豚肉、玉ねぎ、卵、パン粉、ケチャップ) スティックきゅうり りんご	ビスコ(防災食) 牛乳
15 土	希望保育	サンドイッチ・バナナ・牛乳	ビスケット・野菜ジュース
17 月	チーズ	ごはん まぐろの甘酢あんかけ (まぐろ・小松菜・人参・筍・しいたけ・玉ねぎ・醤油・みりん・酢・砂糖・片栗粉) 白菜のお浸し (白菜・キャベツ・かつお節・醤油) 豚汁 (人参・大根・ごぼう・こんにゃく・豚肉・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	大学芋 (さつまいも・砂糖・みりん・醤油・黒ごま) 麦茶
		ごはん 鶏肉の竜田揚げ (鶏肉・しょうが・酒・みりん・醤油・片栗粉) 小松菜のお浸し (小松菜・キャベツ・かつお節・醤油) けんちん汁 (大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・葱・ごま油・醤油・酒・みりん・かつおだし)	フルーツサンド (食パン・生クリーム・砂糖・もも缶・みかん缶) ひよこ…生クリームなし・ヨーグルト りんごジュース
18 水	パイン缶	ハヤシライス (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛肉・ハヤシルウ) わかめの酢の物 (わかめ・きゅうり・かまぼこ・しらす・砂糖・酢・塩) ミニトマト	チョコバナナパイ (バナナ・チョコ・パイシート・グラニュー糖) 乳児:餃子の皮・チョコなし 麦茶



20	木	しらすせんべい	サンドイッチ(イチゴジャム)・コロケパン 鶏のから揚げ(鶏肉・片栗粉・しょうが・にんにく・醤油・酒) ミートボール ※乳児:ミートボール・もも缶なし スパゲティサラダ (スパゲティ・人参・きゅうり・みかん缶・マヨネーズ) チーズ・梨・もも缶・野菜・りんごジュース(乳児:野菜ジュース)	フルーチェ(いちご味・牛乳) ビスケット
21	金	ヨーグルト	ごはん ピビンバ(豚肉・鶏肉・人参・もやし・小松菜・ごま・生姜・にんにく・ごま油・醤油・酒・砂糖) たたききゅうり(きゅうり・塩) たくあん わかめのスープ (わかめ・人参・玉ねぎ・コーン・葱・醤油・かつおだし)	スコーン (小麦粉・バター・牛乳・粉チーズ・イチゴジャム・ベーキングパウダー・砂糖) 麦茶
22	土	希望保育	サンドイッチ・バナナ・牛乳	ビスケット・野菜ジュース
24	月	チーズ	ごはん 豚大根 (豚肉・人参・大根・いんげん・なると・しょうが・砂糖・みそ・醤油・みりん) 小松菜の納豆和え (小松菜・納豆・人参・白菜・醤油) ごぼうのみそ汁 (ごぼう・人参・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	レモンケーキ (ホットケーキミックス・レモン汁・卵・生クリーム・砂糖・バター・ベーキングパウダー) スキムミルク (脱脂粉乳)
25	火	飲むヨーグルト	食パン はんぺんフライ (黒はんぺん・小麦粉・卵・パン粉・ソース) マセドアンサラダ (じゃが芋・人参・きゅうり・ハム・トマト・酢・砂糖・塩) 白菜のスープ (白菜・人参・しいたけ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	カルピス寒天 (カルピス・パイン缶・粉寒天・砂糖)
26	水	ソーセージ	チャンポン麺 (ラーメン・かまぼこ・人参・玉ねぎ・豚肉・キャベツ・コーン・さやえんどう・鶏ガラ・醤油・片栗粉) チーズかまぼこ バナナ	栗の蒸しパン (蒸しパンミックス・栗の甘露煮・バター・卵・牛乳・砂糖) 麦茶
27	木	しらすせんべい	ごはん のし鶏 (鶏肉・卵・玉ねぎ・醤油・砂糖・みりん) ゆたかあえ (人参・こんにゃく・たくあん・いんげん・黒ごま・砂糖・醤油・マヨネーズ) 大根のみそ汁 (大根・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	フルーツヨーグルト (ヨーグルト・もも缶・みかん缶・バナナ)
28	金	バナナ	肉味噌うどん (うどん・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・豚肉・鶏肉・赤みそ・みそ・にんにく・しょうが・酒・醤油・みりん・砂糖・片栗粉) ウインナー たたききゅうり(きゅうり・塩) 梨	もちもちチーズパン (白玉粉・粉チーズ・牛乳) 乳児…マカロニ黄な粉 (マカロニ・黄な粉・砂糖) 牛乳
29	土	希望保育	サンドイッチ・バナナ・牛乳	ビスケット・野菜ジュース
31	月	ヨーグルト	食パン 鶏肉のカレー揚げ (鶏肉・生姜・カレー粉・砂糖・酒・みりん・醤油・パン粉) ポテトサラダ (じゃがいも・人参・きゅうり・みかん缶・コーン・マヨネーズ) 和風ポトフ (人参・じゃが芋・大根・こんにゃく・鶏肉・ベーコン・かつおだし・さばだし・塩)	かぼちゃプリン (かぼちゃ・砂糖・牛乳・卵) りんごジュース

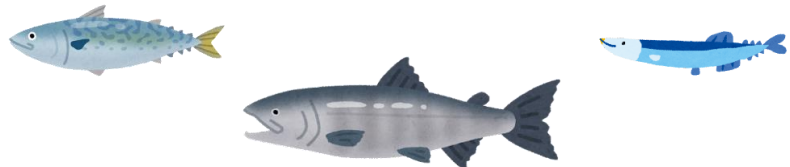
<input type="checkbox"/>	除去はありません
<input type="checkbox"/>	除去があります

✂切日
月 日

## ★ 魚を食べよう

秋は野菜・果物や魚など、おいしい物がたくさんあります。魚では、イワシ・サケ・サバ・サンマなどがおいしい時季ですが、それらにはDHAやEPAが豊富に含まれていて、脳の活性化などにも効果的です。買い物に行っていっしょに魚を選んだり、魚釣りに挑戦したりして、魚に関心を持って食べられるようにしたいですね。

※DHA=ドコサヘキサエン酸、EPA=エイコサペンタエン酸



ひよこ組のみチェックをお願いします

☆10月の1日当たりの平均栄養摂取量です☆

《左:幼児 / 右:乳児》

エネルギー(Kcal)	779	701	Ca(mg)	273	314
たんぱく質(g)	29.1	26.8	Vc(g)	37.0	29.0
脂質(g)	21.5	19.6	鉄分(mg)	2.7	2.3
			塩分(g)	2.8	2.6

