

令和5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
2	月	りんごジュース	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)	紙コップパン(ストロベリー味) (防災食) 牛乳
3	火	飲むヨーグルト	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) クリームスープ(防災食) (じゃがいも・玉ねぎ・とうもろこし・小麦粉・粉ミルク)	塩焼きそば (やしそば・キャベツ・ピーマン・人参・玉ねぎ・ごま油・中華だし) 麦茶
4	水	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)
5	木	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	マシュマロトースト (マシュマロ・食パン) 牛乳
6	金	ビスケット 牛乳	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)	ひとつち焼き芋 (さつまいも・塩) 麦茶
7	土	希望保育		
9	月		☆スポーツの日☆	
10	火	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)	ホットドック (パン・キャベツ・ウインナー・ケチャップ・砂糖) 麦茶
11	水	せんべい	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)
12	木	ソーセージ	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)	いちごのお麩のラスク (麩・砂糖・バター・いちごの粉) 牛乳
13	金	野菜ジュース	☆おにぎり遠足☆ フランクフルト ひよこ…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	ももゼリー
14	土	希望保育		
16	月	もも缶	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・カレールー) 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	ビスケット・野菜ジュース カップケーキ (ホットケーキミックス・砂糖・バター・牛乳・卵・生クリーム・みかん缶) ぶどうジュース
17	火	ウエハース 牛乳	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	いももち (じゃがいも・塩・片栗粉・砂糖・醤油) 麦茶
18	水	ヨーグルト	雑炊 (ごはん・シーチキン・人参・大根・しいたけ・白菜・えのき・葱・醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだし) 切干大根煮 (切干大根・人参・糸こんにゃく・油揚げ・砂糖・醤油・みりん・さばだし) さつまいものマヨ和え(さつまいも・マヨネーズ)・たくあん	パピコ 乳児…オレンジゼリー

19	木	バナナ	サンドイッチ(イチゴジャム・ハム)・コーンパン 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 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・みかん缶・野菜or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
20	金	ビスケット 牛乳	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)	ジャムスコーン (小麦粉・バター・牛乳・イチゴジャム・ ベーキングパウダー・砂糖) 麦茶
				ビスケット・野菜ジュース
21	土	希望保育		
23	月	みかん缶	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) えのきのみそ汁 (えのき・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	バ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
24	火	飲むヨーグルト	ごはん 麻婆豆腐(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	シュガーレモンパイ (レモン汁・パイシート・グラニュー糖) 乳児:餃子の皮 麦茶
25	水	バナナ	ごはん まぐろの竜田揚げ (まぐろ・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)	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) スキムミルク (脱脂粉乳)
26	木	ソーセージ	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(防災食) (たまねぎ・きゃべつ・人参・じゃが芋・野菜だし)	カルピス寒天 (カルピス・パイン缶・粉寒天・砂糖) 
27	金	野菜ジュース	ごはん ビビンバ(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) ブロッコリーマヨ(ブロッコリー・マヨネーズ) 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)	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
28	土		☆運動会☆	ビスケット・野菜ジュース
30	月	ヨーグルト	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
31	火	チーズ	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 	かぼちゃプリン (かぼちゃ・砂糖・牛乳・卵) りんごジュース

	除去はありません	✕ 切日 9月 29
	除去があります	

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)	778	700	Ca(mg)	272	313
たんぱく質(g)	29. 0	26. 7	Vc(g)	36. 0	28. 0
脂質(g)	21. 4	19. 5	鉄分(mg)	2. 6	2. 2
			塩分(g)	2. 2	2. 1

☆食欲の秋☆

まだ暑さを感じることもありますが、だんだんと秋を感じられるような季節になってきました。
この頃を迎えると体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が登場することで大人も子どもも食欲の秋を満喫できるというわけです。

【さつまいも】食物繊維が豊富で便を柔らかくする働きがあり、便秘解消にも役立ちます

【きのこ類】ビタミンB群を多く含み体や神経の働きを正常に保ち、疲労回復に役立ちます。免疫力を高め、風邪予防につながります。

【くり】ビタミン類をバランスよく含む。胃腸の働きを活発にし、疲労回復・食欲不振・冷え性に良いとされています。

【なし】なしに含まれるサポニンにはせきやのどの炎症をしずめ、アスパラギン酸には疲労回復効果があります。
さわやかな甘みにはソルビトールという成分が含まれ、腸内環境を整え、シャリシャリとした食感を生んでいる石細胞も便秘改善が期待できます。

☆秋に旬を迎える食材は美味しく、栄養価も抜群なのでぜひ様々な食材を楽しんでいただけたらと思います！

