



# 10月給食献立

2021年 美木多いっちゃん保育園

都合により献立を変更する事があります。

| 日  | 曜日 | 栄養価       | 乳児   | 幼児   | 朝のおやつ<br>(0~2歳対象) | 昼食   | 3時のおやつ                 | 材 料 名                                |  |   |
|----|----|-----------|------|------|-------------------|--|------------------------|--------------------------------------|--|---|
|    |    |           |      |      |                   |  |                        | 赤: 血や肉を作る                            | 緑: 体の調子を整える  | 黄: 熱や力の元になる   |
| 1  | 金  | エネルギーkcal | 477  | 478  | 牛乳<br>バナナ         | チキンライス<br>マカロニサラダ<br>黄桃                        | お茶<br>うどんのおやき          | コンソメ・鶏肉<br>牛乳<br>鶏卵<br>粉かつお          | ケチャップ・玉ねぎ<br>ミックスベジタブル・ブロッコリー<br>人参・きゅうり<br>黄桃缶・ねぎ             | 米・マカロニ<br>エッグケア<br>うどん・小麦粉<br>めんつゆ・ごま油                        |
|    |    | たんぱく質g    | 14.7 | 13.7 |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 脂質g       | 11.3 | 9.4  |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 塩分g       | 1.7  | 1.9  |                   |  |                        |                                      |  |   |
| 2  | 土  | エネルギーkcal | 225  | 247  | 牛乳<br>味しらべ        | お弁当会   | 牛乳<br>サラダせん<br>源氏パイ    | 牛乳                                   |  | サラダせん<br>源氏パイ   |
|    |    | たんぱく質g    | 7.7  | 6.9  |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 脂質g       | 12.7 | 13.7 |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 塩分g       | 0.5  | 0.5  |                   |  |                        |                                      |  |   |
| 4  | 月  | エネルギーkcal | 479  | 491  | 牛乳<br>星たべよ        | ご飯<br>白身魚のタルタル焼き<br>ごぼうサラダ<br>コンソメスープ          | 牛乳<br>スイートパンプキン        | ホキ<br>コンソメ<br>牛乳                     | 玉ねぎ・パセリ<br>インゲン・ごぼう<br>人参・コーン<br>かぼちゃ                          | 米・エッグケア<br>上白糖・ごまだれ<br>さつま芋<br>有塩バター                          |
|    |    | たんぱく質g    | 19.1 | 18.6 |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 脂質g       | 14.3 | 12.1 |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 塩分g       | 1.3  | 1.5  |                   |  |                        |                                      |  |   |
| 5  | 火  | エネルギーkcal | 498  | 577  | 牛乳<br>サッポロポテト     | ご飯<br>豆腐のチャンプルー<br>ブロッコリーのおかか和え<br>麩のすまし汁      | 牛乳<br>きな粉サンド           | 鶏卵・木綿豆腐<br>豚肉・粉かつお<br>かつお節<br>牛乳・きな粉 | もやし・玉ねぎ<br>にら・人参<br>ブロッコリー<br>みつば                              | 米・ごま油<br>上白糖<br>おつゆ麩<br>食パン・有塩バター                             |
|    |    | たんぱく質g    | 23.8 | 28.1 |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 脂質g       | 17.0 | 17.9 |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 塩分g       | 1.1  | 1.5  |                   |  |                        |                                      |  |   |
| 6  | 水  | エネルギーkcal | 526  | 578  | 牛乳<br>ぱりんこ        | 中華丼<br>わかめスープ<br>パイン缶                          | 牛乳<br>マドレーヌ            | 豚肉<br>チキンスープ<br>牛乳<br>鶏卵             | 玉ねぎ・人参・白菜<br>椎茸・絹さや<br>わかめ・ねぎ<br>パイン缶・レモン                      | 米・なたね油・みりん<br>片栗粉・小麦粉<br>無塩バター<br>上白糖                         |
|    |    | たんぱく質g    | 16.7 | 17.8 |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 脂質g       | 18.8 | 18.8 |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 塩分g       | 1.2  | 1.4  |                   |  |                        |                                      |  |   |
| 7  | 木  | エネルギーkcal | 444  | 481  | 牛乳<br>たべっこベイビー    | ご飯<br>豚肉の彩り炒め<br>ひじき煮<br>ちくわの味噌汁               | お茶<br>みかんヨーグルト<br>味しらべ | 豚肉・揚げ<br>ちくわ<br>味噌<br>ヨーグルト          | 玉ねぎ・ピーマン<br>エリンギ・ひじき<br>グリーンピース・人参<br>ねぎ・みかん缶                  | 米・ごま油・上白糖<br>片栗粉・みりん<br>コーンフレーク<br>味しらべ                       |
|    |    | たんぱく質g    | 18   | 18.5 |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 脂質g       | 12.5 | 11.6 |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 塩分g       | 1.2  | 1.5  |                   |  |                        |                                      |  |   |
| 8  | 金  | エネルギーkcal | 493  | 515  | 牛乳<br>バナナ         | ミートスパゲティ<br>ほうれん草とハムのサラダ<br>コンソメスープ            | お茶<br>菜飯おにぎり           | 合挽きミンチ<br>ハム<br>コンソメ                 | 玉ねぎ・人参・マッシュルーム<br>トマトホール缶・ケチャップ<br>パセリ・ほうれん草・かぼちゃ<br>バナナ・菜めしの素 | スパゲティ・なたね油<br>ウスターソース<br>エッグケア<br>米                           |
|    |    | たんぱく質g    | 18.9 | 19.3 |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 脂質g       | 11.1 | 9.2  |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 塩分g       | 1.9  | 2.2  |                   |  |                        |                                      |  |   |
| 9  | 土  | エネルギーkcal | 487  | 465  | 牛乳<br>味しらべ        | チャーハン<br>春雨スープ<br>黄桃                           | 牛乳<br>ビスコ<br>クラッカー     | ウインナー<br>チキンスープ<br>牛乳                | 人参・玉ねぎ<br>ねぎ<br>コーン<br>黄桃缶                                     | 米・なたね油<br>ごま油・春雨<br>ビスコ<br>ルヴァンクラッカー                          |
|    |    | たんぱく質g    | 16.3 | 19.3 |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 脂質g       | 14.8 | 9.2  |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 塩分g       | 1.2  | 2.2  |                   |  |                        |                                      |  |   |
| 11 | 月  | エネルギーkcal | 494  | 527  | 牛乳<br>星たべよ        | ご飯<br>豚肉の生姜炒め<br>ブロッコリーの和風サラダ<br>さつま揚げの味噌汁     | 牛乳<br>ウインナー蒸しパン        | 豚肉・ツナ<br>さつま揚げ<br>味噌・牛乳<br>ウインナー     | 玉ねぎ・キャベツ<br>人参・しょうが<br>ブロッコリー・コーン<br>わかめ                       | 米・上白糖・みりん<br>なたね油<br>和風ドレッシング<br>ホットケーキミックス                   |
|    |    | たんぱく質g    | 22.1 | 24   |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 脂質g       | 15.7 | 14.7 |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 塩分g       | 1.5  | 1.8  |                   |  |                        |                                      |  |   |
| 12 | 火  | エネルギーkcal | 388  | 359  | 牛乳<br>マリー         | ご飯<br>白身魚の照り焼き<br>白菜のごま和え<br>かぼちゃの味噌汁          | お茶<br>チヂミ              | ホキ<br>味噌<br>豚ミンチ<br>鶏卵               | 人参・白菜<br>かぼちゃ<br>玉ねぎ<br>ねぎ・にら                                  | 米・みりん・上白糖<br>酒・ごま<br>小麦粉・片栗粉<br>ポン酢・ごま油                       |
|    |    | たんぱく質g    | 17.5 | 15.5 |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 脂質g       | 7.9  | 3.9  |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 塩分g       | 1.4  | 1.6  |                   |  |                        |                                      |  |   |
| 13 | 水  | エネルギーkcal | 516  | 604  | 牛乳<br>ぱりんこ        | ご飯<br>肉団子の中華風あんかけ<br>もやしのナムル<br>わかめスープ         | 牛乳<br>ジャムサンド           | ミートボール<br>チキンスープ<br>牛乳               | 玉ねぎ・人参<br>ピーマン・ケチャップ<br>もやし・わかめ<br>コーン                         | 米・なたね油・上白糖<br>酢・片栗粉<br>ごま・ごま油<br>食パン・いちごジャム                   |
|    |    | たんぱく質g    | 20   | 23.7 |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 脂質g       | 15.3 | 15.4 |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 塩分g       | 1.7  | 2.3  |                   |  |                        |                                      |  |   |
| 14 | 木  | エネルギーkcal | 449  | 504  | 牛乳<br>たべっこベイビー    | ご飯<br>かぼちゃクロquette<br>ほうれん草とささみのサラダ<br>コンソメスープ | お茶<br>フルーチェ<br>味しらべ    | ささみ<br>コンソメ<br>牛乳                    | ケチャップ・キャベツ<br>ほうれん草・人参<br>玉ねぎ・しめじ<br>パセリ                       | 米・かぼちゃクロquette<br>植物油・とんかつソース<br>エッグケア<br>フルーチェ・味しらべ          |
|    |    | たんぱく質g    | 11.6 | 11   |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 脂質g       | 13.5 | 12.9 |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 塩分g       | 1.4  | 1.8  |                   |  |                        |                                      |  |   |
| 15 | 金  | エネルギーkcal | 587  | 657  | 牛乳<br>バナナ         | ハヤシライス<br>コーンサラダ<br>黄桃                         | 牛乳<br>プリン<br>醤油せんべい    | 牛肉<br>コンソメ<br>牛乳<br>ウインナー            | マッシュルーム・玉ねぎ<br>人参・ケチャップ<br>キャベツ・コーン<br>黄桃缶                     | 米・なたね油・上白糖<br>ビーフシチュールー・ハヤシフレーク<br>和風ドレッシング<br>プリンミックス・醤油せんべい |
|    |    | たんぱく質g    | 19   | 20.5 |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 脂質g       | 16.3 | 17   |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 塩分g       | 2.3  | 3.2  |                   |  |                        |                                      |  |   |
| 16 | 土  | エネルギーkcal | 345  | 374  | 牛乳<br>味しらべ        | 肉うどん<br>白菜の甘酢和え<br>オレンジゼリー                     | 牛乳<br>ハッピーターン<br>ラムネ   | 牛肉<br>牛乳                             | 玉ねぎ<br>人参<br>ねぎ<br>白菜  | うどん・みりん・上白糖<br>酢・オレンジゼリー<br>ハッピーターン<br>ラムネ                    |
|    |    | たんぱく質g    | 13.5 | 13.9 |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 脂質g       | 11.0 | 9.3  |                   |  |                        |                                      |  |   |
|    |    | 塩分g       | 1.0  | 1.0  |                   |  |                        |                                      |  |   |



| 日曜日 | 栄養価       | 乳児   | 幼児   | 朝のおやつ<br>(0~2歳対象) | 昼食  | 3時のおやつ            | 材 料 名                           |   |  |
|-----|-----------|------|------|-------------------|---|-------------------|---------------------------------|---|--|
|     |           |      |      |                   |   |                   | 赤:血や肉を作る                        | 緑:体の調子を整える  | 黄:熱や力の元になる                                   |
| 18月 | エネルギーkcal | 517  | 549  | 牛乳<br>星たべよ        | ピラフ<br>具だくさんスープ<br>パン缶                            | 牛乳<br>シュガーパイ      | 鶏肉<br>コンソメ<br>牛乳                | 玉ねぎ<br>ミックスベジタブル<br>人参<br>パン缶                       | 米・なたね油<br>じゃが芋<br>パイシート<br>グラニュー糖            |
|     | たんぱく質g    | 16.9 | 17.2 |                   |   |                   |                                 |   |  |
|     | 脂質g       | 18   | 17.4 |                   |   |                   |                                 |   |  |
|     | 塩分g       | 1.1  | 1.2  |                   |   |                   |                                 |   |  |
| 19火 | エネルギーkcal | 520  | 545  | 牛乳<br>サッポロポテト     | ご飯<br>さわらの西京焼き<br>白菜の和え物<br>わかめのすまし汁              | 牛乳<br>フライドポテト     | さわら<br>白味噌<br>牛乳                | インゲン・白菜<br>人参・わかめ<br>玉ねぎ<br>ねぎ                      | 米・酒・みりん<br>上白糖<br>シューストポテト<br>植物油            |
|     | たんぱく質g    | 20.2 | 19.7 |                   |   |                   |                                 |   |  |
|     | 脂質g       | 19.3 | 19.3 |                   |   |                   |                                 |   |  |
|     | 塩分g       | 1.3  | 1.5  |                   |   |                   |                                 |   |  |
| 20水 | エネルギーkcal | 562  | 645  | 牛乳<br>ぱりんこ        | ご飯<br>メンチカツ<br>ブロッコリーのごま和え<br>コンソメスープ             | 牛乳<br>ふのラスク       | メンチカツ<br>コンソメ<br>牛乳             | ケチャップ<br>ブロッコリー<br>人参・玉ねぎ<br>パセリ                    | 米・植物油<br>とんかつソース・ごま<br>上白糖・おつゆ麩<br>有塩バター     |
|     | たんぱく質g    | 17.8 | 19.9 |                   |   |                   |                                 |   |  |
|     | 脂質g       | 24.1 | 26.5 |                   |   |                   |                                 |   |  |
|     | 塩分g       | 1.8  | 2.0  |                   |   |                   |                                 |   |  |
| 21木 | エネルギーkcal | 476  | 468  | 牛乳<br>バナナ         | ロールパン<br>マカロニチキン<br>小松菜のマヨ和え<br>オニオンスープ           | お茶<br>ゆかりおにぎり     | 鶏肉<br>コンソメ<br>チャンポンスライス         | 玉ねぎ・エリンギ<br>トマトホール缶・ケチャップ<br>小松菜・人参・パセリ<br>バナナ・しその香 | ロールパン・マカロニ<br>なたね油・上白糖<br>エッグケア<br>米         |
|     | たんぱく質g    | 15.5 | 15.2 |                   |   |                   |                                 |   |  |
|     | 脂質g       | 12.9 | 11.3 |                   |   |                   |                                 |   |  |
|     | 塩分g       | 2.1  | 2.4  |                   |   |                   |                                 |   |  |
| 22金 | エネルギーkcal | 610  | 680  | 牛乳<br>たべっこベイビー    | ポークカレー<br>キャベツとツナのサラダ<br>りんご                      | 牛乳<br>ももケーキ       | 豚肉<br>ツナ<br>牛乳<br>鶏卵            | 玉ねぎ・人参<br>キャベツ<br>りんご<br>黄桃缶                        | 米・じゃが芋<br>カレールー・なたね油<br>和風ドレッシング<br>小麦粉・上白糖  |
|     | たんぱく質g    | 19.1 | 20.6 |                   |   |                   |                                 |   |  |
|     | 脂質g       | 23.1 | 24.6 |                   |   |                   |                                 |   |  |
|     | 塩分g       | 2.3  | 2.9  |                   |   |                   |                                 |   |  |
| 23土 | エネルギーkcal | 370  | 440  | 牛乳<br>味しらべ        | 五目うどん<br>ほうれん草のおかか和え<br>みかん缶                      | 牛乳<br>ビスコ<br>源氏パイ | 豚肉<br>チャンポンスライス<br>かつお節<br>牛乳   | 玉ねぎ・椎茸<br>ねぎ・ほうれん草<br>人参<br>みかん缶                    | うどん・みりん<br>上白糖・ビスコ<br>源氏パイ                   |
|     | たんぱく質g    | 15.5 | 17.1 |                   |   |                   |                                 |   |  |
|     | 脂質g       | 14.6 | 15.8 |                   |   |                   |                                 |   |  |
|     | 塩分g       | 1.1  | 1.2  |                   |   |                   |                                 |   |  |
| 25月 | エネルギーkcal | 438  | 459  | 牛乳<br>星たべよ        | 豚丼<br>キャベツの昆布和え<br>さつま揚げの味噌汁                      | 牛乳<br>ポップコーン      | 豚肉<br>さつま揚げ<br>味噌<br>牛乳         | 玉ねぎ・人参<br>ねぎ・キャベツ<br>塩昆布<br>わかめ                     | 米<br>みりん・上白糖<br>ポップコーン<br>なたね油               |
|     | たんぱく質g    | 18   | 19.2 |                   |   |                   |                                 |   |  |
|     | 脂質g       | 15.4 | 14.2 |                   |   |                   |                                 |   |  |
|     | 塩分g       | 1.5  | 1.8  |                   |   |                   |                                 |   |  |
| 26火 | エネルギーkcal | 487  | 498  | 牛乳<br>マリー         | ご飯<br>白身魚の幽庵焼き<br>小松菜の煮浸し<br>ちくわの味噌汁              | 牛乳<br>ちんすこう       | ホキ・揚げ<br>ちくわ<br>味噌<br>牛乳        | レモン果汁・インゲン<br>小松菜・人参<br>玉ねぎ<br>ねぎ                   | 米・酒<br>上白糖<br>みりん<br>小麦粉・片栗粉                 |
|     | たんぱく質g    | 19.8 | 19.3 |                   |   |                   |                                 |   |  |
|     | 脂質g       | 15.1 | 13.9 |                   |   |                   |                                 |   |  |
|     | 塩分g       | 1.2  | 1.4  |                   |   |                   |                                 |   |  |
| 27水 | エネルギーkcal | 446  | 497  | 牛乳<br>ぱりんこ        | ご飯<br>鶏肉の香味焼き<br>大根とわかめのさっぱり和え<br>麩のすまし汁          | 牛乳<br>フルーツ寒天      | 鶏肉<br>牛乳                        | しょうが・ねぎ<br>アスパラガス・大根<br>わかめ・人参・玉ねぎ<br>黄桃缶・パン缶       | 米・酒・上白糖<br>ごま油・なたね油<br>青じそドレッシング・花麩<br>寒天    |
|     | たんぱく質g    | 17.4 | 19.9 |                   |   |                   |                                 |   |  |
|     | 脂質g       | 16.8 | 17.7 |                   |   |                   |                                 |   |  |
|     | 塩分g       | 1.2  | 1.4  |                   |   |                   |                                 |   |  |
| 28木 | エネルギーkcal | 438  | 485  | 牛乳<br>たべっこベイビー    | ご飯<br>麻婆豆腐<br>焼売<br>野菜スープ                         | お茶<br>柿<br>ぼたぼた焼き | 木綿豆腐<br>豚ミンチ<br>味噌・焼売<br>チキンスープ | しょうが・玉ねぎ<br>人参・ねぎ<br>チンゲン菜・もやし<br>コーン・柿             | 米・なたね油<br>ごま油<br>みりん・片栗粉<br>ぼたぼた焼            |
|     | たんぱく質g    | 18.3 | 19.8 |                   |   |                   |                                 |   |  |
|     | 脂質g       | 14.5 | 14.2 |                   |   |                   |                                 |   |  |
|     | 塩分g       | 1.0  | 1.3  |                   |   |                   |                                 |   |  |
| 29金 | エネルギーkcal | 581  | 655  | 牛乳<br>バナナ         | ☆お誕生日会☆<br>ご飯<br>鶏の唐揚げ<br>ブロッコリーのツナ和え<br>じゃが芋の味噌汁 | 牛乳<br>ケーキアラモード    | 鶏肉・ツナ<br>味噌<br>牛乳<br>鶏卵<br>ホイップ | しょうが・インゲン<br>ブロッコリー<br>人参・玉ねぎ<br>わかめ<br>黄桃缶・みかん缶    | 米・みりん<br>片栗粉<br>植物油・上白糖<br>じゃが芋・小麦粉<br>無塩バター |
|     | たんぱく質g    | 21.2 | 24.5 |                   |   |                   |                                 |   |  |
|     | 脂質g       | 23.6 | 27.3 |                   |   |                   |                                 |   |  |
|     | 塩分g       | 1.2  | 1.7  |                   |   |                   |                                 |   |  |
| 30土 | エネルギーkcal | 338  | 359  | 牛乳<br>味しらべ        | 中華そば<br>キャベツのゆかり和え<br>パン缶                         | 牛乳<br>ぱりんこ<br>ラムネ | 豚肉<br>チキンスープ<br>牛乳              | コーン・もやし・人参<br>チンゲン菜<br>キャベツ<br>しその香・パン缶             | 中華そば<br>ごま油<br>ぱりんこ<br>ラムネ                   |
|     | たんぱく質g    | 14.2 | 14.6 |                   |   |                   |                                 |   |  |
|     | 脂質g       | 11.3 | 9.4  |                   |   |                   |                                 |   |  |
|     | 塩分g       | 1.8  | 2.0  |                   |   |                   |                                 |   |  |

## 食事の配置、知っていますか？

ごはんは左、みそ汁は右、はしは手前など、  
食器を正しい場所に置いていますか？  
おうちでお手伝いをするときや  
大人が準備するときなども言葉をかけながら行なうと  
正しい配置を知ることができます。  
和食や洋食などで違いがあることも、  
知らせていけたらいいですね。



## ハロウィン

10月にはハロウィンが31日にあります。  
日本では最近になって  
盛り上がりしてきたハロウィンですが、  
古くはアイルランド発祥の民族的な風習です。  
カボチャがシンボルとなっていますが、  
これはハロウィンで家にやってくる子どもたちを  
迎えるためのカボチャをくりぬいて  
そこにロウソクを定着させたものです。  
これをジャック・オー・ランタンといい  
ハロウィンのシンボルになっています。

