



# 10月給食献立

2022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 (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	土	エネルギーkcal	186	176	牛乳 ハッピーターン	お弁当会	牛乳 サラダせん ラムネ	牛乳		サラダせん ラムネ
		たんぱく質g	7	5.5						
		脂質g	10	8.3						
		塩分g	0.4	0.4						
3	月	エネルギーkcal	520	567	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 白身魚のタルタル焼き ごぼうサラダ コンソメスープ	牛乳 きな粉ふのラスク	ホキ コンソメ 牛乳 きな粉	玉ねぎ・パセリ インゲン・ごぼう 人参 コーン	米・エッグケア 上白糖・ごまだれ おつゆ麩 マーガリン
		たんぱく質g	21.6	21.8						
		脂質g	20.1	21						
		塩分g	1.3	1.6						
4	火	エネルギーkcal	490	571	牛乳 サッポロポテト	ご飯 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのおかか和え 菜の花のすまし汁	牛乳 ジャムサンド	鶏卵・木綿豆腐 豚肉・粉かつお かつお節 牛乳	もやし・玉ねぎ にら・人参 ブロッコリー 菜の花	米・ごま油 上白糖 食パン いちごジャム
		たんぱく質g	23.1	27.4						
		脂質g	14.9	15.3						
		塩分g	1.1	1.5						
5	水	エネルギーkcal	488	518	牛乳 ビスコ	中華丼 わかめスープ パイン缶	牛乳 ココアクッキー	豚肉 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・人参・白菜 椎茸・絹さや わかめ・ねぎ パイン缶	米・なたね油 みりん・片栗粉 小麦粉・ココア マーガリン・上白糖
		たんぱく質g	15.6	16.2						
		脂質g	15.2	13.9						
		塩分g	1.1	1.3						
6	木	エネルギーkcal	449	464	牛乳 サラダせん	ご飯 豚肉の生姜炒め ひじき煮 ちくわの味噌汁	お茶 みかんヨーグルト 味しらべ	豚肉・揚げ ちくわ 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが ひじき・グリーンピース ねぎ・みかん缶	米・上白糖 みりん・なたね油 コーンフレーク 味しらべ
		たんぱく質g	17.9	18						
		脂質g	12.8	10.6						
		塩分g	1.3	1.5						
7	金	エネルギーkcal	464	511	牛乳 バナナ	ご飯 鶏肉の香味焼き 大根とわかめのさっぱり和え 麩のすまし汁	牛乳 ポップコーン	鶏肉 牛乳	しょうが・ねぎ アスパラ・大根 わかめ・人参 玉ねぎ	米・酒・上白糖 ごま油・なたね油 青じそドレッシング 花麩・ポップコーン
		たんぱく質g	17.9	20.3						
		脂質g	19.2	10.6						
		塩分g	1.3	1.6						
8	土	エネルギーkcal	439	477	牛乳 ハッピーターン	チャーハン 春雨スープ 黄桃	牛乳 ビスコ ぱりんこ	ウインナー チキンスープ 牛乳	人参・玉ねぎ ねぎ コーン 黄桃缶	米・なたね油 ごま油・春雨 ビスコ ぱりんこ
		たんぱく質g	12.6	12.7						
		脂質g	12.8	11.9						
		塩分g	1.3	1.5						
11	火	エネルギーkcal	411	408	牛乳 マリー	ご飯 白身魚の照り焼き カリフラワーサラダ かぼちゃの味噌汁	お茶 フルーチェ 味しらべ	ホキ ツナ 味噌 牛乳	人参・カリフラワー かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ・にら	米・みりん 上白糖・酒 和風ドレッシング フルーチェ・味しらべ
		たんぱく質g	17.2	15.3						
		脂質g	9.6	7						
		塩分g	1.6	2.1						
12	水	エネルギーkcal	528	610	牛乳 ビスコ	ご飯 肉団子の中華風あんかけ もやしのナムル わかめスープ	牛乳 きな粉サンド	ミートボール チキンスープ 牛乳 きな粉	玉ねぎ・人参 ピーマン・ケチャップ もやし・わかめ コーン	米・なたね油・上白糖 酢・片栗粉・ごま ごま油・食パン 有塩バター
		たんぱく質g	20.8	24.4						
		脂質g	17.6	18						
		塩分g	1.6	2.3						
13	木	エネルギーkcal	462	479	牛乳 サラダせん	ご飯 かぼちゃコロッケ ほうれん草とささみのサラダ コンソメスープ	お茶 チヂミ	ささみ コンソメ 豚ミンチ 鶏卵	ケチャップ・キャベツ ほうれん草・人参 玉ねぎ ねぎ・にら	米・かぼちゃコロッケ 植物油・とんかつソース エッグケア・小麦粉・片栗粉 ポン酢・ごま油
		たんぱく質g	13	12.5						
		脂質g	14.2	11.5						
		塩分g	1.3	1.5						
14	金	エネルギーkcal	551	602	牛乳 バナナ	ハヤシライス コーンサラダ 黄桃	牛乳 プリン ぱりんこ	牛肉 コンソメ 牛乳	マッシュルーム・玉ねぎ 人参・ケチャップ キャベツ・コーン 黄桃缶	米・なたね油・上白糖 ビーフシチュールー・ハヤシフレーク 和風ドレッシング プリンミックス・ぱりんこ
		たんぱく質g	18.3	19.4						
		脂質g	16.4	17						
		塩分g	2.1	2.6						
15	土	エネルギーkcal	339	369	牛乳 ハッピーターン	肉うどん 白菜のポン酢和え オレンジゼリー	牛乳 ラムネ クラッカー	牛肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜	うどん・みりん ポン酢・上白糖 オレンジゼリー・ラムネ 全粒粉クラッカー
		たんぱく質g	14.1	14.7						
		脂質g	10.4	8.4						
		塩分g	0.8	1						
17	月	エネルギーkcal	488	532	牛乳 たべっこベイビー	ピラフ 具だくさんスープ パイン缶	牛乳 シュガーパイ	鶏肉 コンソメ 牛乳	玉ねぎ ミックスベジタブル 人参 パイン缶	米・なたね油 じゃが芋 パイシート グラニュー糖
		たんぱく質g	16.5	16.9						
		脂質g	17.2	17.3						
		塩分g	1.0	1.2						
18	火	エネルギーkcal	553	636	牛乳 サッポロポテト	ご飯 メンチカツ インゲンのごま和え きのこスープ	牛乳 ふのラスク	メンチカツ コンソメ 牛乳	ケチャップ ブロッコリー・インゲン 人参・玉ねぎ しめじ・パセリ	米・植物油 とんかつソース・ごま 上白糖・おつゆ麩 有塩バター
		たんぱく質g	17.3	19.2						
		脂質g	22.8	25.9						
		塩分g	1.5	1.8						

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (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
19	水	エネルギーkcal	524	548	牛乳 ビスコ	ご飯 さわらの西京焼き 白菜の和え物 わかめのすまし汁	牛乳 フライドポテト	さわら 白味噌 牛乳	ほうれん草 白菜・人参 わかめ・玉ねぎ ねぎ	米・酒・みりん 上白糖 カットポテト 植物油
		たんぱく質g	20.4	20.1						
		脂質g	20.2	19.4						
		塩分g	1.3	1.7						
20	木	エネルギーkcal	466	457	牛乳 バナナ	ロールパン マカロニチキン 小松菜のごまだれ和え オニオンスープ	お茶 菜飯おにぎり	鶏肉 コンソメ チャンポンスライス	玉ねぎ・エリンギ トマトホール缶・ケチャップ 小松菜・人参 パセリ・菜飯の素	ロールパン・マカロニ なたね油・上白糖 ごまだれ 米
		たんぱく質g	15.8	15.5						
		脂質g	11.3	9.4						
		塩分g	2.1	2.3						
21	金	エネルギーkcal	612	673	牛乳 サラダせん	ポークカレー キャベツとツナのサラダ りんご	牛乳 ももケーキ	豚肉 ツナ 牛乳 鶏卵	玉ねぎ・人参 キャベツ りんご 黄桃缶	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 和風ドレッシング 小麦粉・上白糖
		たんぱく質g	18.9	20.4						
		脂質g	24.2	24.5						
		塩分g	2.4	2.9						
22	土	エネルギーkcal	371	432	牛乳 ハッピーターン	中華そば ほうれん草のおかか和え みかん缶	牛乳 ラムネ 源氏パイ	豚肉 チキンスープ かつお節 牛乳	コーン・もやし 人参・チンゲン菜 ほうれん草 みかん缶	中華そば ごま油・上白糖 ラムネ 源氏パイ
		たんぱく質g	15.8	16.8						
		脂質g	13.3	13.5						
		塩分g	1.6	1.8						
24	月	エネルギーkcal	431	462	牛乳 たべっこベイビー	豚井 キャベツの昆布和え さつま揚げの味噌汁	牛乳 フルーツ寒天	豚肉 さつま揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ・キャベツ 塩昆布・わかめ 黄桃缶・パイン缶	米 みりん 上白糖 寒天
		たんぱく質g	17.9	19.1						
		脂質g	11.6	10.3						
		塩分g	1.2	1.6						
25	火	エネルギーkcal	487	499	牛乳 マリー	ご飯 白身魚の幽庵焼き 小松菜の煮浸し ちくわの味噌汁	牛乳 ちんすこう	ホキ 揚げ ちくわ 味噌	レモン果汁 インゲン・小松菜 人参・玉ねぎ ねぎ	米・酒 上白糖・みりん 小麦粉・片栗粉 なたね油
		たんぱく質g	19.8	19.3						
		脂質g	15.1	13.9						
		塩分g	1.2	1.5						
26	水	エネルギーkcal	485	503	牛乳 ビスコ	ミートスパゲティ ほうれん草とハムのサラダ かぼちゃのスープ	お茶 ゆかりおにぎり	合挽きミンチ ハム コンソメ 牛乳	玉ねぎ・人参・マッシュルーム トマトホール缶・ケチャップ パセリ・ほうれん草 かぼちゃ・しその香	スパゲティ・なたね油 ウスターソース 和風ドレッシング 米
		たんぱく質g	19	19.5						
		脂質g	10.5	7.3						
		塩分g	1.9	2.4						
27	木	エネルギーkcal	581	655	牛乳 バナナ	☆お誕生日会☆ ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーのツナ和え じゃが芋の味噌汁	牛乳 ケーキアラモード	鶏肉・ツナ 味噌 牛乳 鶏卵 ホイップ	しょうが・インゲン ブロッコリー 人参・玉ねぎ・わかめ 黄桃缶 みかん缶	米・みりん・片栗粉 植物油 上白糖 じゃが芋 小麦粉・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						
28	金	エネルギーkcal	457	497	牛乳 サラダせん	ご飯 麻婆豆腐 焼売 野菜スープ	お茶 柿 ぼたぼた焼き	木綿豆腐・豚ミンチ 味噌 焼売 チキンスープ	しょうが・玉ねぎ・人参 ねぎ・チンゲン菜 もやし・コーン 柿	米・なたね油 ごま油・みりん 片栗粉 ぼたぼた焼
		たんぱく質g	18.4	19.8						
		脂質g	15.6	14.2						
		塩分g	1.1	1.3						
29	土	エネルギーkcal	340	365	牛乳 ハッピーターン	五目うどん カリフラワーのゆかり和え パイン缶	牛乳 ぱりんこ アスバラガスビスケット	豚肉 チャンポンスライス 牛乳	玉ねぎ・椎茸・ねぎ カリフラワー 人参・しその香 パイン缶	うどん みりん ぱりんこ アスバラガスビスケット
		たんぱく質g	14.9	15.8						
		脂質g	12.5	10.9						
		塩分g	1.2	1.4						
31	月	エネルギーkcal	495	540	牛乳 たべっこベイビー	豚肉と高野の卵とじ井 ほうれん草のサラダ 大根の味噌汁	牛乳 スイートパンプキン	豚肉・高野豆腐 鶏卵 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・みつば ほうれん草・コーン 大根・ねぎ かぼちゃ	米・みりん・上白糖 和風ドレッシング おつゆ麩・さつま芋 有塩バター
		たんぱく質g	20.6	22.3						
		脂質g	14.6	14.3						
		塩分g	1.2	1.4						



**赤・黄・緑に分けて  
バランスのよい食事を**

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

- ◆赤色群...たんぱく質(体をつくる)  
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群...糖質・脂質  
(エネルギー源になる)  
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群...ミネラル・ビタミン  
(体の調子を整える)  
⇒野菜、果物、きのこ類など

# 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っ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。

