



# 10月給食献立

2023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
2	月	エネルギーkcal	520	550	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・しょうゆ 上白糖・ごまだれ おつゆ麩・なたね油 上白糖
		たんぱく質g	21.6	21.5						
		脂質g	20.1	21						
		塩分g	1.3	1.6						
3	火	エネルギーkcal	464	499	牛乳 サッポロポテト	中華丼 中華サラダ わかめスープ	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・きゅうり わかめ・ねぎ	米・なたね油・みりん しょうゆ・片栗粉・春雨 中華ドレッシング・小麦粉 ココア・マーガリン・上白糖
		たんぱく質g	15.5	16.2						
		脂質g	14.3	14						
		塩分g	1.3	1.5						
4	水	エネルギーkcal	497	552	牛乳 ビスコ	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 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・しょうゆ ごま油・上白糖 食パン いちごジャム
		たんぱく質g	23.3	27.1						
		脂質g	15.8	15.4						
		塩分g	1.1	1.5						
5	木	エネルギーkcal	442	447	牛乳 バナナ	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・しょうゆ・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	17.7						
		脂質g	11.5	10.6						
		塩分g	1.2	1.5						
6	金	エネルギーkcal	558	602	牛乳 サラダせん	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	17.7	17						
		塩分g	2.2	2.6						
7	土	エネルギーkcal	183	162	牛乳 味しらべ	お弁当	牛乳 星たべよ ラムネ	牛乳		星たべよ ラムネ
		たんぱく質g	7	5.3						
		脂質g	9.7	7.7						
		塩分g	0.4	0.3						
10	火	エネルギーkcal	395	411	牛乳 サッポロポテト	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	米・しょうゆ・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	15.4						
		脂質g	8.8	7						
		塩分g	1.6	2.1						
11	水	エネルギーkcal	528	585	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・しょうゆ 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	23.5						
		脂質g	17.6	17.6						
		塩分g	1.6	2.3						
12	木	エネルギーkcal	455	483	牛乳 バナナ	ご飯 かぼちゃコロケ 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・パセリ にら	米・かぼちゃコロケ 植物油・とんかつソース エッグケア・しょうゆ 小麦粉・片栗粉・ボン酢・ごま油
		たんぱく質g	13	12.5						
		脂質g	12.9	11.5						
		塩分g	1.2	1.5						
13	金	エネルギーkcal	471	515	牛乳 サラダせん	ご飯 鶏肉の香味焼き 大根とわかめのきつぱり和え 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・しょうゆ・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	20.5	21.6						
		塩分g	1.4	1.6						
16	月	エネルギーkcal	368	449	牛乳 たべっこベイビー	五目うどん カリフラワーのゆかり和え パイン缶	牛乳 シュガーパイ	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・しょうゆ みりん パイシート グラニュー糖
		たんぱく質g	15.5	17.5						
		脂質g	15.1	15						
		塩分g	1.2	1.5						
17	火	エネルギーkcal	555	621	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 えのき・玉ねぎ しめじ・パセリ	米・植物油 とんかつソース・ごま しょうゆ・上白糖 おつゆ麩・なたね油
		たんぱく質g	17.4	19.1						
		脂質g	22.8	25.9						
		塩分g	1.5	1.8						
18	水	エネルギーkcal	525	532	牛乳 ビスコ	ご飯 さわらの西京焼き 白菜の和え物 湯葉のすまし汁	牛乳 フライドポテト	さわら 白味噌 湯葉 牛乳	ほうれん草・白菜 人参 玉ねぎ みつば	米・酒・みりん 上白糖・しょうゆ カットポテト 植物油
		たんぱく質g	20.5	20						
		脂質g	20.3	19.6						
		塩分g	1.2	1.6						

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 トマト缶・ケチャップ 小松菜・人参・パセリ 菜飯のもと	ロールパン・マカロニ なたね油・上白糖 ごまだれ・しょうゆ 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						
20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						
21土	エネルギーkcal	363	432	牛乳 ぱりんこ	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・しょうゆ ごま油・上白糖 ラムネ 源氏パイ
	たんぱく質g	15.7	16.8						
	脂質g	12.9	13.5						
	塩分g	1.6	1.8						
23月	エネルギーkcal	446	480	牛乳 たべっこベイベー	豚肉と高野の卵とじ丼 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・高野豆腐 鶏卵・さつま揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 みつば・キャベツ 塩昆布・わかめ 黄桃缶・パイン缶	米・しょうゆ みりん 上白糖 寒天
	たんぱく質g	19.3	21						
	脂質g	13.4	12.6						
	塩分g	1.1	1.5						
24火	エネルギーkcal	471	482	牛乳 サッポロポテト	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 牛乳	レモン果汁 インゲン・小松菜 人参・玉ねぎ ねぎ	米・酒・しょうゆ 上白糖・みりん 小麦粉・片栗粉 なたね油
	たんぱく質g	19.5	19						
	脂質g	14.3	13.9						
	塩分g	1.2	1.5						
25水	エネルギーkcal	474	488	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 コンソメスープ	お茶 ゆかりおにぎり	合挽ミンチ ハム コンソメ	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・トマト缶 ケチャップ・パセリ ほうれん草・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 しょうゆ・米
	たんぱく質g	18.8	19.2						
	脂質g	10.4	7.2						
	塩分g	1.9	2.4						
26木	エネルギーkcal	581	638	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・しょうゆ・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	24.2						
	脂質g	23.6	27.3						
	塩分g	1.2	1.7						
27金	エネルギーkcal	457	480	牛乳 サラダせん	ご飯 麻婆豆腐 焼売 野菜スープ	お茶 柿 ぽたぽた焼き	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 ぽたぽた焼
	たんぱく質g	18.4	19.5						
	脂質g	15.6	14.2						
	塩分g	1.1	1.3						
28土	エネルギーkcal	464	494	牛乳 味しらべ	ピラフ 具だくさんスープ パイン缶	牛乳 ぱりんこ アスパラガスビスケット	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・しょうゆ ぱりんこ アスパラガスビスケット
	たんぱく質g	15.9	16.3						
	脂質g	14.6	13.7						
	塩分g	1	1.2						
30月	エネルギーkcal	480	522	牛乳 たべっこベイベー	豚丼 ほうれん草のサラダ 大根の味噌汁	牛乳 スイートパンブキン	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ・ほうれん草 コーン・大根 かぼちゃ	米・しょうゆ・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	19.2	20.4						
	脂質g	12.8	12						
	塩分g	1.3	1.5						
31火	エネルギーkcal	556	612	牛乳 サッポロポテト	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 切干大根の和え物 わかめのすまし汁	牛乳 ココアクッキー	ちくわ ツナ 牛乳	青のり・人参 切干し大根・わかめ 玉ねぎ ねぎ	米・天ぷら粉 植物油・しょうゆ 上白糖・小麦粉 ココア・無塩バター
	たんぱく質g	15	16.9						
	脂質g	22.6	24.8						
	塩分g	1.1	1.8						

**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。

