



10月給食献立

2024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	火	エネルギーkcal	500	531	牛乳 マリー	牛丼 もやしのナムル ちくわの味噌汁	お茶 みかんヨーグルト 味しらべ	牛肉 ちくわ 味噌・牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ・ねぎ もやし 人参 みかん缶	米・しょうゆ みりん・上白糖 ごま油・コーンフレーク 味しらべ
		たんぱく質g	20.9	21.6						
		脂質g	9.9	7.7						
		塩分g	1.4	1.7						
2	水	エネルギーkcal	568	616	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 小松菜のすまし汁	牛乳 フライドポテト	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 小松菜	米・しょうゆ ごま油・上白糖 シューストポテト 植物油
		たんぱく質g	22.9	25.4						
		脂質g	22.2	22.6						
		塩分g	0.9	1.1						
3	木	エネルギーkcal	481	50.2	牛乳 バナナ	きのこご飯 さわらの照り焼き 白菜の味噌汁	牛乳 杏仁豆腐	揚げ さわら 味噌 牛乳	しめじ・えのき・まいたけ 人参・しょうが・小松菜 白菜・ねぎ パイ缶・黄桃缶	米・酒・みりん しょうゆ 上白糖 杏仁豆腐
		たんぱく質g	20.5	19.9						
		脂質g	12.9	11.4						
		塩分g	1.2	1.4						
4	金	エネルギーkcal	512	513	牛乳 サラダせん	ロールパン ビーフシチュー コーンサラダ 黄桃	牛乳 シュガーパイ	牛肉 コンソメ 牛乳	玉ねぎ・人参 マッシュルーム ブロッコリー・キャベツ コーン・黄桃缶	ロールパン・じゃが芋 ビーフシチュールー 和風ドレッシング パイシート・グラニュー糖
		たんぱく質g	18.9	19.2						
		脂質g	21.4	20.2						
		塩分g	2.4	2.8						
5	土	エネルギーkcal	183	160	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						
7	月	エネルギーkcal	504	580	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのサラダ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 プリン ぱりんこ	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳	インゲン ブロッコリー 人参・玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・みりん 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	20.5	23.6						
		脂質g	17.9	20.1						
		塩分g	1.4	2.1						
8	火	エネルギーkcal	555	588	牛乳 サッポロポテト	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 さつま芋のバター焼き	ミートボール チキンスープ 牛乳	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 さつま芋・有塩バター
		たんぱく質g	19.1	19.2						
		脂質g	18	17.7						
		塩分g	1.5	2						
9	水	エネルギーkcal	382	487	牛乳 ビスコ	五目うどん カリフラワーのゆかり和え パイ缶	牛乳 ジャムサンド	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 パイ缶	うどん・しょうゆ みりん 食パン いちごジャム
		たんぱく質g	16.3	19.9						
		脂質g	11.6	10.4						
		塩分g	1.2	1.7						
10	木	エネルギーkcal	502	549	牛乳 バナナ	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	牛乳 フルーツ寒天	ささみ コンソメ 牛乳	ケチャップ・キャベツ ほうれん草・人参 玉ねぎ・パセリ 黄桃缶・パイ缶	米・かぼちゃコロッケ 植物油・とんかつソース エッグケア・しょうゆ 寒天・上白糖
		たんぱく質g	14.2	14.8						
		脂質g	15	15						
		塩分g	1.2	1.6						
11	金	エネルギーkcal	533	544	牛乳 サラダせん	ご飯 鯖の香味焼き 大根とわかめのさっぱり和え きのこのすまし汁	牛乳 ふのラスク	さば 牛乳	しょうが・ねぎ ブロッコリー・大根 わかめ・人参 えのき・しめじ	米・しょうゆ 上白糖・酒・ごま油 青じそドレッシング おつゆ麩・なたね油
		たんぱく質g	22.2	22						
		脂質g	20.8	19.2						
		塩分g	1.2	1.3						
12	土	エネルギーkcal	361	429	牛乳 ぱりんこ	中華そば キャベツのおかか和え 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 キャベツ 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	15.1	16.1						
		脂質g	12.9	13.5						
		塩分g	1.5	1.7						
15	火	エネルギーkcal	531	600	牛乳 マリー	ご飯 メンチカツ インゲンのごま和え 大根のスープ	牛乳 りんご寒天 サラダせん	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 大根・玉ねぎ	米・植物油・とんかつソース ごま・しょうゆ・上白糖 寒天・アップルジュース サラダせん
		たんぱく質g	15.7	16.8						
		脂質g	18.8	20.8						
		塩分g	1.6	2						
16	水	エネルギーkcal	498	510	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 クッキー	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 小麦粉・片栗粉 マーガリン
		たんぱく質g	20.5	20						
		脂質g	17.2	15.6						
		塩分g	1.3	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
17	木	エネルギーkcal	506	531	牛乳 バナナ	ご飯 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 牛乳	玉ねぎ・エリンギ トマト缶・ケチャップ 小松菜・人参 パセリ・菜めしの素	米・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	15.2	15.5						
		脂質g	8.1	6.2						
		塩分g	1.7	1.9						
18	金	エネルギーkcal	637	707	牛乳 サラダせん	ポークカレー キャベツとツナのサラダ オレンジ	牛乳 ももケーキ	豚肉 ツナ 牛乳 鶏卵	玉ねぎ・人参 キャベツ オレンジ 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	19.6	21.5						
		脂質g	24.1	24.6						
		塩分g	2.4	2.9						
21	月	エネルギーkcal	492	546	牛乳 たべっこベイビー	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 ポップコーン	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	米・しょうゆ みりん・上白糖 ポップコーン なたね油
		たんぱく質g	20.3	22.3						
		脂質g	16.5	16.7						
		塩分g	1.3	1.7						
22	火	エネルギーkcal	582	679	牛乳 サッポロポテト	ご飯 麻婆豆腐 餃子 野菜スープ	牛乳 ちんすこう	木綿豆腐 豚ミンチ 味噌・餃子 チキンスープ・牛乳	しょうが 玉ねぎ・人参 ねぎ・チンゲン菜 もやし・コーン	米・なたね油 ごま油・みりん 片栗粉・小麦粉 上白糖
		たんぱく質g	20.9	23.9						
		脂質g	21.8	25						
		塩分g	1.1	1.4						
23	水	エネルギーkcal	616	691	牛乳 ビスコ	☆お誕生日会☆ ご飯 鶏の唐揚げ ジャーマンポテト コンソメスープ	牛乳 プリンアラモード	鶏肉 ベーコン コンソメ 牛乳 ホイップ	しょうが ブロッコリー 玉ねぎ・パセリ コーン 黄桃缶	米・しょうゆ みりん・片栗粉 植物油・上白糖 カットポテト・なたね油 プリンミックス
		たんぱく質g	20.2	23.1						
		脂質g	25.2	27.8						
		塩分g	1	1.6						
24	木	エネルギーkcal	355	347	牛乳 バナナ	ご飯 白身魚の幽庵焼き 小松菜の煮浸し ちくわの味噌汁	お茶 柿 ぼたぼた焼き	ホキ 揚げ ちくわ 味噌・牛乳	レモン果汁 小松菜・人参 玉ねぎ・ねぎ 柿	米・酒・しょうゆ 上白糖・じゃが芋 みりん ぼたぼた焼
		たんぱく質g	16	13.9						
		脂質g	6	2.7						
		塩分g	1.1	1.4						
25	金	エネルギーkcal	487	498	牛乳 サラダせん	ミートスパゲティー ほうれん草とツナのサラダ コンソメスープ	お茶 ゆかりおにぎり	合挽きミンチ ツナ コンソメ 牛乳	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	スパゲティー・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	19	19.5						
		脂質g	11.8	8.5						
		塩分g	1.9	2.3						
26	土	エネルギーkcal	498	541	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	16.5	17.1						
		脂質g	14.6	13.7						
		塩分g	1	1.2						
28	月	エネルギーkcal	444	488	牛乳 たべっこベイビー	豚丼 ほうれん草のサラダ 大根の味噌汁	お茶 フルーチェ 味しらべ	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参・ねぎ ほうれん草 コーン・大根	米・しょうゆ みりん・上白糖 和風ドレッシング・おつゆ麩 フルーチェ・味しらべ
		たんぱく質g	16.8	16.7						
		脂質g	10.2	8.7						
		塩分g	1.5	1.7						
29	火	エネルギーkcal	462	465	牛乳 マリー	☆お誕生日会☆ 和風スパゲティー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	お茶 たぬきおにぎり	ツナ コンソメ 牛乳	玉ねぎ・人参 ほうれん草・しめじ ブロッコリー・コーン パセリ・ねぎ	スパゲティー・なたね油 しょうゆ・昆布茶 ごまだれ・米 みりん・天かす
		たんぱく質g	16.7	16.4						
		脂質g	10.1	7.3						
		塩分g	1.7	1.9						
30	水	エネルギーkcal	498	584	牛乳 ビスコ	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 切干大根の煮物 わかめのすまし汁	牛乳 きな粉サンド	ちくわ 揚げ 牛乳 きな粉	青のり・人参 切干大根 干し椎茸・わかめ 玉ねぎ・ねぎ	米・つぶら粉・植物油 しょうゆ・上白糖 みりん・なたね油 食パン・有塩バター
		たんぱく質g	16.8	20.3						
		脂質g	16.6	16.6						
		塩分g	1.4	2.2						
31	木	エネルギーkcal	644	727	牛乳 バナナ	ご飯 ホイコーロー 焼売 春雨スープ	牛乳 ココアクッキー	豚肉・味噌 焼売 チキンスープ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ・人参 ピーマン わかめ・にら	米・しょうゆ・酒 上白糖・なたね油 春雨・小麦粉 ココア・無塩バター
		たんぱく質g	19.9	22.2						
		脂質g	24.9	28						
		塩分g	1.4	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。