

# 10月の献立表

下矢作保育園

|                | 献立名                        |                        | おやつ(3時)         | 血、肉、骨を作る食品             | 熱、力の元になる食品                   | 体調を整える食品                         | 未満児     |
|----------------|----------------------------|------------------------|-----------------|------------------------|------------------------------|----------------------------------|---------|
| 2<br>(月)       | みそおでん<br>すまし汁              | ピーナッツ和え<br>オレンジ        | スウィートポテト<br>牛乳  | ちくわ 卵<br>牛乳            | さつま芋 パター 砂糖<br>麩 ごはん         | 大根 ほうれん草 人参<br>こんにやく ねぎ オレンジ     | ごはん     |
| 3<br>(火)       | カレー肉じゃが<br>豆腐と青菜の味噌汁       | ツナサラダ<br>バナナ           | りんごケーキ<br>牛乳    | 豚肉 ツナ缶 豆腐<br>卵 牛乳      | じゃが芋 砂糖 パター<br>小麦粉 ごはん       | 玉葱 人参 グリンピース<br>小松菜 キャベツ ねぎ      | ごはん     |
| 4<br>(水)       | つくね焼き<br>かきたま汁             | 切干サラダ<br>ぶどう           | お月見ゼリー<br>ビスケット | 鶏挽肉 卵 ハム               | 砂糖 油 パン粉<br>ごはん              | 玉葱 人参 ねぎ 切干大根<br>きゅうり 若布 ぶどう     | ごはん     |
| 5<br>(木)       | あぶたま<br>ワンタンスープ            | 酢味噌和え<br>ミニトマト         | 栗団子<br>牛乳       | 卵 油揚げ 豚肉<br>牛乳         | ワンタン 上新粉 片栗粉<br>ごはん          | 若布 きゅうり 人参<br>玉葱 ねぎ ミニトマト        | しらすごはん  |
| 6<br>(金)       | さばの塩焼き<br>豚汁               | 千草和え<br>りんご            | 豆銀糖<br>牛乳       | さば 卵 豚肉<br>豆腐 牛乳       | 砂糖 じゃが芋<br>ごはん               | ほうれん草 人参 こんにやく<br>大根 しめじ ねぎ りんご  | ごはん     |
| 7<br>(土)       | 肉うどん<br>いんげんのごま和え<br>若布の煮物 | いんげんのごま和え<br>グレープフルーツ  |                 | 豚肉 高野豆腐                | うどん                          | 玉葱 人参 なめこ ごま<br>いんげん 若布 小松菜      | ごはん     |
| 9<br>(月)       | 体育の日                       |                        |                 |                        |                              |                                  |         |
| 10<br>(火)      | ニラとじゃこの卵焼き<br>小松菜の味噌汁      | きんぴら<br>りんご            | ジャムサンド<br>牛乳    | 卵 ちりめんじゃこ<br>油揚げ 牛乳    | 食パン ジャム<br>砂糖 ごはん            | にら 玉葱 ごぼう 小松菜<br>人参 いんげん りんご     | さつま芋ごはん |
| 11<br>(水)      | 遠足<br>手作り弁当の日              |                        | かまもち<br>牛乳      |                        |                              |                                  |         |
| 12<br>(木)      | さんまの佃煮<br>いものこ汁            | 七福ナムル<br>キウイフルーツ       | バナナケーキ<br>牛乳    | さんま いか 豚肉<br>卵 牛乳      | 小麦粉 砂糖 パター<br>いものこ ごはん       | ほうれん草 人参 こんにやく<br>ごま 大根 玉葱 ねぎ    | ごはん     |
| 13<br>(金)      | 松風焼き<br>きのこのスープ            | アスパラサラダ<br>ミニトマト       | さつま芋素揚げ<br>牛乳   | 鶏挽肉 卵 豆腐<br>牛乳         | さつま芋 油 パン粉<br>ごはん            | ねぎ アスパラガス きゅうり<br>しめじ えのき茸 ミニトマト | ごはん     |
| 14<br>(土)      | ちくわの二色揚げ<br>もやしの味噌汁        | 春雨の酢の物<br>オレンジ         |                 | ちくわ 卵 油揚げ<br>チーズ       | 小麦粉 油 春雨<br>ごはん              | 青のり きゅうり 若布<br>もやし 人参 小松菜 ねぎ     | ごはん     |
| 16<br>(月)      | 豚肉と野菜の炒め物<br>なめこ汁          | ごま酢キャベツ<br>なし          | パイナップルケーキ<br>牛乳 | 豚肉 豆腐 卵<br>牛乳          | 米粉 砂糖<br>ごはん                 | キャベツ 玉葱 人参<br>白菜 なめこ ねぎ なし       | ごはん     |
| 17<br>(火)      | オムレツ<br>すりみ汁               | 大豆サラダ<br>オレンジ          | パンナコッタ<br>せんべい  | 卵 大豆 すり身<br>豆腐 牛乳      | 砂糖 油 片栗粉<br>ごはん              | 若布 きゅうり 人参 大根<br>こんにやく ねぎ オレンジ   | ごはん     |
| 18<br>(水)      | 豆腐とホタテの炒め煮<br>ベーコンスープ      | 中華和え<br>ミニトマト          | ごまポッキー<br>牛乳    | 豆腐 ほたて ハム<br>ベーコン 卵 牛乳 | 片栗粉 春雨 じゃが芋<br>小麦粉 ごはん       | ねぎ 人参 きゅうり 玉葱<br>パセリ ごま ミニトマト    | ふいかけごはん |
| 19<br>(木)      | 八宝菜<br>青菜の味噌汁              | もやしのナムル<br>ぶどう         | がんづき<br>牛乳      | 豚肉 いか 卵<br>牛乳          | 小麦粉 片栗粉<br>黒砂糖 ごはん           | 白菜 人参 玉葱 もやし<br>きゅうり 小松菜 ぶどう     | ごはん     |
| 20<br>(金)      | 鶏のからあげ<br>若布の味噌汁           | スパゲティサラダ<br>バナナ        | ごままんじゅう<br>牛乳   | 鶏肉 ハム 豆腐<br>卵 牛乳       | 片栗粉 油 スパゲティ<br>マヨネーズ 小麦粉 ごはん | きゅうり 人参 若布<br>玉葱 小松菜 ねぎ バナナ      | ごはん     |
| 21<br>(土)      | 焼きそば<br>はんぺんスープ            | 青菜としめじのお浸し<br>りんご      |                 | 豚肉 はんぺん 卵              | 中華めん                         | 玉葱 人参 ピーマン<br>ほうれん草 しめじ ねぎ       | 焼そば     |
| 23<br>(月)      | 海老と豆腐のケチャップ煮<br>若布コーンスープ   | 甘酢和え<br>キウイフルーツ        | りんごゼリー<br>せんべい  | ムキエビ 豆腐                | 片栗粉 砂糖<br>ごはん                | 筍 玉葱 ねぎ グリンピース<br>キャベツ きゅうり 若布   | ごはん     |
| 24(火)<br>お誕生会  | 五目ふかし<br>魚の照り焼き            | ぶどう<br>ブロッコリーのごま酢和え    | ケーキ<br>牛乳       | 鶏肉 魚 豆腐<br>牛乳          | 花麩 ケーキ<br>もち米                | 筍 干椎茸 さやえんどう<br>ブロッコリー 人参 ねぎ     | おふかし    |
| 25<br>(水)      | 鶏真薯<br>春雨スープ               | ほうれん草とコーンのサラダ<br>ミニトマト | フルーツサンド<br>牛乳   | 鶏挽肉 卵 ベーコン<br>牛乳       | 春雨 食パン<br>じゃが芋 ごはん           | 玉葱 ほうれん草 人参<br>コーン パセリ 干椎茸       | 卵ごはん    |
| 26<br>(木)      | 巣ごもり卵<br>煮込みうどん            | 若布マヨネーズサラダ<br>りんご      | 甘食<br>牛乳        | 卵 ささみ なんと<br>油揚げ 牛乳    | マヨネーズ うどん<br>小麦粉 ごはん         | キャベツ 人参 若布<br>きゅうり しめじ ほうれん草     | ごはん     |
| 27<br>(金)      | 魚のホイル焼き<br>大根汁             | ブロッコリーサラダ<br>なし        | チーズポテト<br>牛乳    | 魚 卵 チーズ<br>牛乳          | マヨネーズ じゃが芋<br>油 ごはん          | しめじ えのき茸 人参<br>玉葱 ブロッコリー 大根      | ごはん     |
| 28<br>(土)      | 炒り豆腐<br>しめたま汁              | 南瓜の含め煮<br>りんご          |                 | 豆腐 鶏挽肉 卵               | 砂糖 油 ごはん                     | 玉葱 ごぼう グリンピース<br>南瓜 しめじ 小松菜 ねぎ   | ごはん     |
| 30<br>(月)      | すき焼き<br>玉葱と若布の味噌汁          | さつま芋サラダ<br>ぶどう         | りんごパイ<br>牛乳     | 豚肉 豆腐 油揚げ<br>牛乳        | さつま芋 マヨネーズ<br>砂糖 ごはん         | 玉葱 人参 こんにやく<br>きゅうり 若布 ぶどう       | ごはん     |
| 31(火)<br>ハロウィン | スコッチエッグ<br>じゃが芋の味噌汁        | 三色サラダ<br>りんご           | 南瓜クッキー<br>牛乳    | 卵 豚肉 ハム<br>牛乳          | パン粉 油 マヨネーズ<br>じゃが芋 小麦粉 ごはん  | 玉葱 もやし きゅうり<br>人参 ねぎ 南瓜          | ごはん     |

さつま芋

秋といえば「さつま芋」、焼き芋やお菓子など、ホクホクと甘く子どもたちに人気の食材です。  
主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。

～今月の平均栄養価～

|       | 未満児     | 以上児     |
|-------|---------|---------|
| エネルギー | 534kcal | 421kcal |
| たんぱく質 | 19.4g   | 18.0g   |
| 脂 肪   | 17.6g   | 17.9g   |

