

|           |                 |                          | 材料名              |                        |                         |                                               |                                                               |                                                                                     | 栄養価                        |                                       |
|-----------|-----------------|--------------------------|------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| 日<br>(曜日) | 午前おやつ (未<br>開乳) | 主食                       | 献立名              | 血や肉<br>骨になるもの<br>(赤)   | 熱や力に<br>なるもの<br>(黄)     | 体の調子を<br>整えるもの<br>(緑)                         | 調味料他                                                          | 午後おやつ                                                                               | エネルギー<br>タンパク質<br>脂質<br>塩分 | 栄養価                                   |
| 1<br>(火)  | 牛乳<br>せんべい      | ごはん                      | とりすき             | とり<br>鶏モモ肉・豆腐          | 麩・油・砂糖・片栗粉              | 糸こんにゃく・ながねぎ・はくさい<br>たまねぎ・にんじん                 | しょうゆ                                                          | ・牛乳                                                                                 | 405 kcal                   |                                       |
|           |                 |                          | 小松菜の味噌汁          | みそ・煮干し・油揚げ             |                         | もやし・こまつな・にんじん                                 | ・ピザトースト<br>(食パン・たまねぎ・ピーマン<br>ベーコン (対応用)・コーン<br>ケチャップ・とろけるチーズ) | 24.0 g<br>16.8 g<br>2.7 g                                                           |                            |                                       |
|           |                 |                          | りんご              |                        |                         | りんご                                           |                                                               |                                                                                     |                            |                                       |
| 2<br>(火)  | 牛乳<br>パン        | ごはん                      | 韓国風サバの煮つけ        | サバ・みそ                  | さとう<br>砂糖・ごま油           | りんご・たまねぎ・にんにく<br>しょうが                         | 塩・みりん<br>しょうゆ・酒                                               | ・牛乳                                                                                 | 387 kcal                   |                                       |
|           |                 |                          | すまし汁<br>(ほうれんそう) | こんぶ                    |                         | ほうれんそう・えのき・にんじん                               | だし汁・塩<br>薄口しょうゆ                                               | ・せんべい                                                                               | 19.6 g<br>20.0 g<br>2.2 g  |                                       |
|           |                 |                          | コーンサラダ           |                        | あぶら<br>油                | キャベツ・きゅうり・コーン                                 | 酢・塩・こしょう                                                      |  |                            |                                       |
| 3<br>(木)  | 牛乳<br>せんべい      | ミニツイストパン<br>(乳・小麦食のみませず) | 鶏肉の味噌マヨ焼き        | とり<br>鶏モモ肉・みそ          | マヨネーズ (対応用)             | にんじん・かぼちゃ・たまねぎ                                | しょうゆ                                                          | ・牛乳                                                                                 | 366 kcal                   |                                       |
|           |                 |                          | キャベツのカレースープ      |                        |                         | たまねぎ・にんじん・しめじ<br>キャベツ・コーン                     | 塩・こしょう<br>薄口しょうゆ<br>カレー粉・だし汁                                  | ・鮭わかめおにぎり<br>(米・鮭わかめ)                                                               | 24.5 g<br>11.8 g<br>1.5 g  |                                       |
|           |                 |                          | みかん              |                        |                         | みかん                                           |                                                               |                                                                                     |                            |                                       |
| 4<br>(金)  | 牛乳<br>せんべい      | 黒パン<br>(乳・小麦食のみませず)      | ウインナーのクリーム煮      | ウインナー (対応用)<br>スキムミルク  | じゃがいも・小麦粉・バター           | たまねぎ・にんじん・はくさい<br>ほうれんそう・しめじ                  | 塩                                                             | ・フルーツポンチ<br>(フルーツゼリー・みかん缶<br>もも缶・砂糖・水)                                              | 317 kcal                   |                                       |
|           |                 |                          | ごま酢和え            | ハム (対応用)               | あぶら さとう しろう<br>油・砂糖・白ごま | キャベツ・きゅうり・にんじん                                | 酢・薄口しょうゆ                                                      |                                                                                     | 9.9 g<br>13.5 g<br>1.8 g   |                                       |
|           |                 |                          | ぶどう              |                        |                         | ぶどう                                           |                                                               |                                                                                     |                            |                                       |
| 7<br>(月)  | 牛乳<br>一口焼いも     | ごはん                      | マーボー豆腐           | ぶた にく とうふ<br>豚ひき肉・豆腐   | ごま油・砂糖・油・片栗粉            | にんじん・ながねぎ・しょうが<br>干しいたけ                       | 塩・しょうゆ                                                        | ・野菜ジュース<br>・せんべい                                                                    | 330 kcal                   |                                       |
|           |                 |                          | わかめスープ           | かんそう<br>乾燥わかめ          | しろ<br>白ごま               | はくさい・にんじん・もやし<br>たまねぎ                         | 塩・だし汁                                                         |                                                                                     | 17.3 g<br>16.2 g<br>1.8 g  |                                       |
|           |                 |                          | りんご              |                        |                         | りんご                                           |                                                               |                                                                                     |                            |                                       |
| 8<br>(火)  | 牛乳<br>せんべい      | ごはん                      | 鶏肉のマーマレード焼き      | とり にく<br>鶏モモ肉          | マーマレード・油                |                                               | 塩・こしょう<br>しょうゆ                                                | ・牛乳                                                                                 | 398 kcal                   |                                       |
|           |                 |                          | すまし汁<br>(こねぎ)    | こんぶ                    | ふ<br>麩                  | こねぎ・はくさい・にんじん                                 | だし汁・塩<br>薄口しょうゆ                                               | ・バナナパンケーキ<br>(小麦粉・砂糖・調整豆乳<br>ベーキングパウダー<br>マーガリン (対応用)<br>バナナ)                       | 24.2 g<br>15.8 g<br>2.3 g  |                                       |
|           |                 |                          | ひじきのマリネ          | ハム (対応用)・ひじき<br>カットチーズ | ごま油・砂糖                  | にんじん・きゅうり・えだまめ                                | 酢・こしょう<br>しょうゆ・塩                                              |                                                                                     |                            |                                       |
| 9<br>(水)  | 牛乳<br>せんべい      | ごはん                      | ☆彡 西保育園お好み献立 ☆彡  |                        |                         |                                               |                                                               |                                                                                     |                            | 650 kcal<br>26.8 g<br>35.3 g<br>2.7 g |
|           |                 |                          | チキンカレー           | とり にく<br>鶏モモ肉・スキムミルク   | じゃがいも・小麦粉<br>バター・油      | たまねぎ・にんじん・にんにく<br>しょうが・パセリ                    | カレー粉・塩<br>ケチャップ<br>ソース                                        | ・牛乳                                                                                 |                            |                                       |
|           |                 |                          | 鶏のから揚げ           | とり にく<br>鶏モモ肉          | かたくりに<br>片栗粉・揚げ油        | しょうが                                          | しょうゆ・酒                                                        | ・マフィン<br>(たまご じゅうご 小麦 ぶく<br>(卵・乳・小麦含む)<br>※未満児はフルーツゼリー                              |                            |                                       |
| 10<br>(木) | 牛乳<br>せんべい      | 食パン<br>(乳・小麦食のみませず)      | 梅ドレサラダ           |                        | あぶら さとう<br>油・砂糖         | キャベツ・だいこん・きざみ梅                                | 酢・しょうゆ                                                        |                                                                                     |                            |                                       |
|           |                 |                          | 五目ワタンスープ         | ぶたにく<br>豚肉             | あぶら<br>油・ウェーブワントン       | にんじん・干しいたけ<br>はくさい・もやし・ながねぎ                   | しょうゆ・塩                                                        | ・牛乳                                                                                 | 361 kcal                   |                                       |
|           |                 |                          | みかんサラダ           | ハム (対応用)               | あぶら<br>油                | キャベツ・きゅうり・みかん缶                                | 酢・塩・こしょう                                                      | ・おかかおにぎり<br>(米・かつお節・しょうゆ<br>しろごま・塩)                                                 | 15.9 g<br>11.7 g<br>1.8 g  |                                       |
| 11<br>(金) | 牛乳<br>バナナ       | ミニコッペパン<br>(乳・小麦食のみませず)  | ナポリタン            | ツナ・粉チーズ                | スパゲッティ・油                | たまねぎ・にんじん・ピーマン<br>しめじ                         | ケチャップ<br>ソース・塩                                                | ・野菜ジュース<br>・せんべい                                                                    | 327 kcal                   |                                       |
|           |                 |                          | コーンスープ           |                        |                         | ほうれんそう・はくさい・たまねぎ<br>にんじん・コーン<br>クリームコーン (対応用) | だし汁・塩                                                         |                                                                                     | 10.8 g<br>5.9 g<br>1.6 g   |                                       |
|           |                 |                          | みかん              |                        |                         | みかん                                           |                                                               |                                                                                     |                            |                                       |

★朝晩は冷え込む日が増えて、秋らしい気候になってきました。体調を崩さないように過ごしてくださいね。

★秋は旬の味覚がたくさんあります。10月は、「サバ」「ぶり」「りんご」「梨」「さつまいも」など、たくさん旬の食材がでます。28日は手作りアップルパイがでますので、お楽しみに♪

★10月31日の「ハロウィン」にちなんで、30日のおやつはかぼちゃを入れたハロウィン蒸しパン、31日はかぼちゃを入れたハロウィンカレーがでます。

今月の平均栄養量  
保育園栄養給与目標量

・ ・ ・ エネルギー 394Kcal、たんぱく質 19.5g、脂質 16.0g、塩分 2.0g  
・ ・ ・ エネルギー 403Kcal、たんぱく質 18.8g、脂質 15.7g、塩分 1.5g



栄養価は  
昼食とおやつを  
合わせた値です。  
主食のごはん  
とパンの分は  
除いています。



|            |                 |             | 材料名                 |                      |                            |                                           |                                |                                                                   | 栄養価                                   |                                       |
|------------|-----------------|-------------|---------------------|----------------------|----------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 日<br>(曜日)  | 午前おやつ (未<br>満児) | しゅしょく<br>主食 | 献立名                 | 血や肉<br>骨になるもの<br>(赤) | 熱や力に<br>なるもの<br>(黄)        | 体の調子を<br>整えるもの<br>(緑)                     | 調味料他                           | ご<br>午後おやつ                                                        | エネルギー<br>タンパク質<br>脂質<br>水分            |                                       |
| 1 5<br>(火) | 牛乳<br>せんべい      | ごはん         | ちゃんちゃん焼き            | マス・みそ                |                            | キャベツ・たまねぎ・にんじん<br>しめじ・コーン                 | 塩・こしょう<br>酒・みりん<br>しょうゆ        | ・牛乳<br>・さつまいも蒸しパン<br>(さつまいも・小麦粉<br>砂糖・調整豆乳・黒ごま<br>油・ベーキングパウダー)    | 389 kcal<br>21.2 g<br>13.5 g<br>2.0 g |                                       |
|            |                 |             | すまし汁<br>(チンゲンサイ)    | こんぶ                  |                            | チンゲンサイ・えのき<br>にんじん                        | だし汁・塩<br>薄口しょうゆ                |                                                                   |                                       |                                       |
|            |                 |             | りんご                 |                      |                            | りんご                                       |                                |                                                                   |                                       |                                       |
| 1 6<br>(水) | 牛乳<br>せんべい      | ごはん         | じゃがいものそぼろ煮          | とり鶏ひき肉               | じゃがいも・油・砂糖・片栗粉             | にんじん・たまねぎ・えだまめ<br>しょうが                    | しょうゆ・酒<br>こしょう                 | ・牛乳<br>・グレープゼリー<br>(グレープゼリーの素<br>バイン缶)                            | 328 kcal<br>16.9 g<br>12.9 g<br>1.9 g |                                       |
|            |                 |             | キャベツの味噌汁            | みそ・煮干し・細切りみずず        | キャベツ・たまねぎ・にんじん             |                                           |                                |                                                                   |                                       |                                       |
|            |                 |             | みかん                 |                      | みかん                        |                                           |                                |                                                                   |                                       |                                       |
| 1 7<br>(木) | 牛乳<br>せんべい      |             | 誕 生 会               |                      |                            |                                           |                                |                                                                   |                                       | 542 kcal<br>19.2 g<br>13.0 g<br>2.4 g |
|            |                 |             | 吹きよせごはん             | とり鶏もも肉               | こめ米・もち米・墨水煮・油              | ごぼう・にんじん・しめじ<br>えだまめ                      | しょうゆ・塩<br>酒・みりん                | ・牛乳<br>・フレンズクレープ<br>※7ulゲン不使用                                     |                                       |                                       |
|            |                 |             | すまし汁<br>(なると)       | こんぶ・なると (対応用)        | にんじん・こまつな                  | だし汁・塩<br>薄口しょうゆ                           |                                |                                                                   |                                       |                                       |
|            |                 |             | 磯香和え (マヨ)           | もみのり                 | マヨネーズ (対応用)                | キャベツ・えのき・コーン                              | しょうゆ                           |                                                                   |                                       |                                       |
|            |                 |             | スティックゼリー<br>0.1歳児なし |                      | スティックゼリー                   |                                           |                                |                                                                   |                                       |                                       |
| 1 8<br>(金) | 牛乳<br>せんべい      | (乳・小麦粉のみまで) | チキンのピザ風             | とり鶏もも肉・とろけるチーズ       |                            | たまねぎ・しめじ・ピーマン                             | 塩・こしょう<br>ケチャップ                | ・牛乳<br>・五平もち<br>(米・みそ・砂糖・みりん<br>酒・白すりごま・油)                        | 405 kcal<br>21.9 g<br>14.1 g<br>1.8 g |                                       |
|            |                 |             | ABCスープ              |                      | ABCライスパスタ                  | たまねぎ・はくさい・にんじん                            | 薄口しょうゆ<br>塩・こしょう<br>酒・だし汁      |                                                                   |                                       |                                       |
|            |                 |             | 柿                   |                      | かき                         |                                           |                                |                                                                   |                                       |                                       |
| 2 1<br>(月) | 牛乳<br>せんべい      | ごはん         | スタミナ焼肉              | ぶた豚肉・みそ              | きとう砂糖・油・ごま油                | にんにく・しょうが・にんじん<br>たまねぎ・赤ピーマン<br>黄ピーマン・もやし | 酒・しょうゆ<br>塩・こしょう<br>オイスターソース   | ・牛乳<br>・ふかしいも<br>(さつまいも)<br>                                      | 383 kcal<br>19.8 g<br>14.7 g<br>1.5 g |                                       |
|            |                 |             | すまし汁<br>(小松菜)       | こんぶ                  | こまつな・にんじん・えのき              | だし汁・塩<br>薄口しょうゆ                           |                                |                                                                   |                                       |                                       |
|            |                 |             | みかん                 |                      | みかん                        |                                           |                                |                                                                   |                                       |                                       |
| 2 2<br>(火) | 牛乳<br>せんべい      | ごはん         | 五目きんぴら              | ぶた豚肉                 | あ揚げ油・白ごま・ごま油<br>砂糖・じゃがいも   | ごぼう・たけのこ (水煮)<br>にんじん・つきこん                | しょうゆ<br>みりん                    | ・牛乳<br>・プリン<br>(プリンの素・牛乳)<br>※プリンの素に卵は含まない                        | 324 kcal<br>17.5 g<br>14.6 g<br>1.9 g |                                       |
|            |                 |             | はくさいの味噌汁            | みそ・煮干し               | はくさい・たまねぎ・にんじん             |                                           |                                |                                                                   |                                       |                                       |
|            |                 |             | スティックゼリー            |                      | スティックゼリー                   |                                           |                                |                                                                   |                                       |                                       |
| 2 3<br>(水) | 牛乳<br>せんべい      | ごはん         | 和風ハンバーグ             | ぶた豚ひき肉・豆腐・みそ・干ひじき    | あぶら油・パン粉 (卵・乳なし)<br>砂糖・片栗粉 | たまねぎ・しょうが・にんじん                            | みりん・塩・酒<br>こしょう・しょうゆ           | ・牛乳<br>・セサミサンド<br>(食パン・白すりごま<br>マーガリン (対応用)<br>砂糖)                | 376 kcal<br>18.4 g<br>21.5 g<br>2.1 g |                                       |
|            |                 |             | すまし汁                | こんぶ                  | ながねぎ・はくさい・にんじん             | だし汁・塩<br>薄口しょうゆ                           |                                |                                                                   |                                       |                                       |
|            |                 |             | バインサラダ              |                      | あぶら油                       | キャベツ・きゅうり・バイン缶                            | 酢・塩                            |                                                                   |                                       |                                       |
| 2 4<br>(木) | 牛乳<br>バナナ       | (乳・小麦粉のみまで) | チリコンカン              | だいず大豆・ぶた豚ひき肉         | じゃがいも・油                    | たまねぎ・にんじん・にんにく                            | ケチャップ<br>ソース・塩<br>こしょう         | ・牛乳<br>・せんべい<br>                                                  | 388 kcal<br>21.8 g<br>20.1 g<br>2.1 g |                                       |
|            |                 |             | キャベツスープ             |                      | あぶら油                       | キャベツ・たまねぎ・にんじん                            | だし汁・塩<br>しょうゆ                  |                                                                   |                                       |                                       |
|            |                 |             | チーズ                 | スライスチーズ              |                            |                                           |                                |                                                                   |                                       |                                       |
| 2 5<br>(金) | 牛乳<br>せんべい      |             | 煮込みうどん              | ぶた豚肉・あぶら油揚げ・こんぶ      | うどん・油                      | ながねぎ・にんじん・はくさい<br>しめじ                     | だし汁・酒<br>みりん・しょうゆ              | ・牛乳<br>・塩むすび<br>(米・塩・焼きのり)                                        | 450 kcal<br>18.0 g<br>12.4 g<br>2.3 g |                                       |
|            |                 |             | かみかみサラダ             | さきいか (未満児は除去)        | マヨネーズ (対応用)<br>白すりごま       | キャベツ・にんじん・ごぼう                             | しょうゆ                           |                                                                   |                                       |                                       |
|            |                 |             | 梨                   |                      |                            | なし梨                                       |                                |                                                                   |                                       |                                       |
| 2 8<br>(月) | 牛乳<br>せんべい      | ごはん         | 豚肉のしょうが焼き           | ぶた豚肉                 | あぶら油・かたくりこ油・片栗粉            | しょうが・もやし・たまねぎ<br>にんじん・ピーマン                | しょうゆ<br>みりん                    | ・牛乳<br>・手作りアップルパイ<br>(りんご・砂糖・レモン汁<br>パイ皮 (小麦・乳))                  | 512 kcal<br>24.5 g<br>26.5 g<br>2.2 g |                                       |
|            |                 |             | なめこの味噌汁             | みそ・煮干し・豆腐            | なめこ・だいこん・ながねぎ              |                                           |                                |                                                                   |                                       |                                       |
|            |                 |             | ぶどう                 |                      | ぶどう                        |                                           |                                |                                                                   |                                       |                                       |
| 2 9<br>(火) | 牛乳<br>せんべい      | ごはん         | ぶり大根                | ぶり                   | きとう砂糖・かたくりこ油・片栗粉・揚げ油       | しょうが・だいこん                                 | しょうゆ・みりん                       | ・牛乳<br>・ハロウィン蒸しパン<br>(小麦粉・砂糖・油・調整豆乳<br>ベーキングパウダー<br>かぼちゃペースト)<br> | 421 kcal<br>22.2 g<br>17.7 g<br>2.0 g |                                       |
|            |                 |             | 玉ねぎの味噌汁             | みそ・煮干し               | 麩                          | たまねぎ・にんじん・えのき                             |                                |                                                                   |                                       |                                       |
|            |                 |             | ゆかり和え               |                      | キャベツ・きゅうり・ゆかり              | 塩                                         |                                |                                                                   |                                       |                                       |
| 3 0<br>(水) | 牛乳<br>せんべい      | ごはん         | ハロウィンカレー            | とり鶏もも肉・スキムミルク        | じゃがいも・バター<br>小麦粉・油         | かぼちゃ・たまねぎ・にんじん<br>パセリ・にんにく・しょうが           | カレー粉・塩<br>ケチャップ<br>ソース         | ・牛乳<br>・せんべい                                                      | 377 kcal<br>16.0 g<br>15.1 g<br>2.0 g |                                       |
|            |                 |             | 福神漬け和え              |                      | きゅうり・キャベツ<br>福神漬け          |                                           |                                |                                                                   |                                       |                                       |
|            |                 |             | みかん                 |                      | みかん                        |                                           |                                |                                                                   |                                       |                                       |
| 3 1<br>(木) | 牛乳<br>みかん       | (乳・小麦粉のみまで) | タンドリーチキン            | とり鶏もも肉・プレーンヨーグルト     |                            | にんにく                                      | 塩・こしょう・酒<br>しょうゆ・カレー粉<br>ケチャップ | ・牛乳<br>・せんべい<br>                                                  | 311 kcal<br>21.3 g<br>11.5 g<br>2.2 g |                                       |
|            |                 |             | 春雨スープ               | はるさめ                 | はくさい・にんじん・たまねぎ<br>コーン・しめじ  | だし汁・塩<br>こしょう・しょうゆ                        |                                |                                                                   |                                       |                                       |
|            |                 |             | もやしのナムル             | ハム (対応用)             | きとう砂糖・ごま油                  | もやし・きゅうり・にんじん                             | 酢・しょうゆ                         |                                                                   |                                       |                                       |