

2024年10月			献立表			衣笠愛児園	
日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ()は未測定	材 料 名			午前間食	午後間食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 火	黒糖パン、かじきのオーロラソース焼き カボナータ、コーンクリームスープ	463.9(424.4) 18.6(17.8) 17.8(17.3)	黒糖パン、米、小麦粉、油	かじき、牛乳、ウインナー、 バター、牛乳	玉ねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、 トマト、なす、人参、ミックスベジタブル、マッシュルーム、 ホールコーン缶	牛乳 赤ちゃんせんべい	ベジタブルピラフ 麦茶
02 水	ご飯、大豆の天ぷら、甘酢キャベツ 玉ねぎとトマトの味噌汁	515.0(427.1) 17.5(15.9) 10.2(10.9)	米、干しうどん、小麦粉、 油、白ごま、砂糖	米みそ、油揚げ、煮干し、さくらえび、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 トマト、小松菜、人参、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	きつねうどん 麦茶
03 木	ちゃんぽんうどん かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ	522.2(448.2) 19.6(17.7) 12.3(12.5)	干しうどん、米、油、砂糖、 片栗粉	豚肉、鶏ひき肉、さつま揚げ、 脱脂粉乳、鶏もも肉、牛乳	かぼちゃ、バナナ、キャベツ、 人参、もやし、長ねぎ、にら、 えだまめ、ごぼう	牛乳 赤ちゃんせんべい	枝豆鶏ご飯 麦茶
04 金	ハヤシライス、中華サラダ、オレンジ	614.5(497.7) 18.8(16.8) 21.5(18.7)	米、じゃが芋、食パン、春雨、 油、砂糖、白ごま	牛乳、豚肉、ツナ水煮缶、 バター	玉ねぎ、人参、きゅうり、 オレシジ、マッシュルーム、 ホールコーン缶、しめじ、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	青のりトースト 牛乳
05 土	豚肉のみそ丼 ワカメと長ねぎの清まし、ゼリー	397.1(280.1) 14.1(10.3) 11.1(7.8)	米、砂糖、片栗粉、油	豚肉、米みそ	玉ねぎ、人参、赤ピーマン、 チンゲンサイ、長ねぎ、かつわかめ	麦茶 赤ちゃんせんべい	
07 月	ビビンバ、ブロッコリーのドレッシング和え 豆腐と長ネギの清まし、オレンジ	548.3(451.4) 19.7(17.4) 21.5(18.7)	米、さつま芋、油、砂糖、 白ごま、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、	もやし、ほうれん草、ブロッコリー、 オレンジ、ホールコーン缶、 人参、長ねぎ	牛乳 赤ちゃんせんべい	芋けんぴ、牛乳
08 火	バターロール、ハンバーグ 春雨のマヨネーズサラダ かぶのスープ、牛乳	635.5(541.5) 27.0(23.6) 28.0(24.3)	ロールパン、米、パン粉、春雨、 油、白ごま、砂糖	牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、 なると、かにかまぼこ	玉ねぎ、人参、きゅうり、かぶ、 ほうれん草、長ねぎ、ピーマン	牛乳 赤ちゃんせんべい	炒飯、麦茶
09 水	ご飯、さんまのかばやき きゅうりとキャベツの和え物 小松菜とえのきの清まし	649.5(519.4) 21.1(18.3) 25.5(21.5)	米、油、砂糖、小麦粉、 メーブルシロップ	牛乳、さんま、バター、 かつお節	キャベツ、きゅうり、小松菜、 えのき、人参	牛乳 赤ちゃんせんべい	ホットケーキ 牛乳
10 木	ソース焼きそば、フライドポテト ワカメと人参玉ねぎのスープ、バナナ	495.0(417.5) 15.5(14.6) 11.9(12.1)	焼きそばめん、じゃが芋、 米、油、白ごま	豚肉、しらす干し、牛乳	玉ねぎ、バナナ、キャベツ、 もやし、人参、ピーマン、 焼きのり、かつわかめ、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	おにぎり (青のり・ごま・じゃこ) 麦茶
11 金	ご飯、麻婆春雨、きゅうりの甘酢和え 玉ねぎとなすの味噌汁	560.6(457.2) 22.1(19.0) 14.9(14.0)	米、食パン、春雨、砂糖、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ、 煮干し	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、 なす、いちごジャム、人参、 にら、長ねぎ	牛乳 赤ちゃんせんべい	ジャムサンド、牛乳
12 土	カレーピラフ(きゅうりのライタ添え) キャベツのスープ、ゼリー	318.3(219.9) 8.8(6.5) 7.3(5.1)	米、油	豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、 バター、鶏がらスープ	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、 人参、グリーンピース	麦茶 赤ちゃんせんべい	
15 火	【誕生会】鮭ご飯、シュウマイ 白あえ(ごまみそ) 麩とワカメの清まし、オレンジ	643.6(518.1) 22.3(19.3) 19.8(17.5)	米、さつま芋、しゅうまいの皮、 片栗粉、砂糖、すりごま(白)、 白ごま、白玉麩	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 カルカロアイス、ちくわ、 米みそ、バター	玉ねぎ、オレンジ、ほうれん草、 人参、しらたき、グリーンピース、 かつわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	スイートポテト (アイス添え) 牛乳
16 水	スパゲッティイタリアン ブロッコリーとコーンの炒め物 コンソメスープ、バナナ	537.2(456.2) 22.6(19.8) 18.8(16.8)	スパゲティ、コッペパン、 油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、 バター、	玉ねぎ、バナナ、ブロッコリー、 キャベツ、人参、ホールコーン缶、 トマトビュレ、きゅうり、 ピーマン	牛乳 赤ちゃんせんべい	ホットドック、牛乳
17 木	中華丼、キュウリとワカメのおかか和え 豆腐と小松菜の清まし、チーズ	754.2(592.3) 24.4(20.7) 36.0(28.8)	米、小麦粉、粉糖、片栗粉、 砂糖	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、 バター、チーズで鉄分、 なると、かつお節、	白菜、きゅうり、玉ねぎ、 人参、小松菜、チンゲンサイ、 わかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	スノーボールクッキー 牛乳
18 金	チーズパン、揚げ魚の甘酢あんかけ キャベツのツナマヨネーズ和え じゃが芋、玉ねぎ、シメジのスープ、牛乳	614.2(531.3) 25.9(23.1) 27.2(24.1)	ロールパン、米、じゃが芋、 油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、豚ひき肉、 ツナ油漬缶、チーズ、 バター、	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 人参、しめじ、ホールコーン缶、 グリーンピース、しょうが、 にんにく	牛乳 赤ちゃんせんべい	カレーリゾット (非常食使用) 麦茶
19 土	運動会						
21 月	ご飯、すき焼き風煮 きゅうりの梅あえ ワカメと玉ねぎの味噌汁	585.0(474.3) 24.2(20.5) 20.4(17.9)	米、コッペパン、グラニュー糖、 砂糖、油	牛乳、木綿豆腐(水切り)、 豚肉、米みそ、煮干し、 かつお節、	玉ねぎ、しらたき、きゅうり、 人参、いんげん、うめびしお、 かつわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	揚げパン、牛乳
22 火	ぶどうパン、ささみのマリネ 粉ふき芋、ブロッコリーのスープ 牛乳	496.3(438.6) 25.5(22.3) 14.0(13.8)	じゃが芋、ぶどうパン、米、 砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ささみ、ツナ油漬缶、 牛乳	玉ねぎ、きゅうり、ホールコーン缶、 ブロッコリー、人参、赤ピーマン、 黄ピーマン	牛乳 赤ちゃんせんべい	シーチキン御飯 麦茶
23 水	【新メニュー】 ご飯、ノリノリ塩から揚げ 隠元ともやしの酢の物 かぶの味噌汁	730.8(576.3) 32.5(26.3) 33.7(27.2)	米、砂糖、片栗粉、 グラニュー糖、小麦粉、 ごま油、揚げ油	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、 米みそ、無塩バター、 ちくわ、油揚げ、煮干し、 鶏がらスープ	もやし、きゅうり、かぶ、 人参、いんげん、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	凍り豆腐の フレンチトースト風 牛乳
24 木	みそ煮込みうどん おからサラダ、オレンジ	606.9(497.3) 22.8(19.7) 25.3(21.4)	干しうどん、ぎょうざの皮、 油、砂糖、片栗粉	牛乳、おから、鶏肉(もも皮なし)、 米みそ、油揚げ、 魚肉ソーセージ、ちくわ	白菜、かぼちゃ、オレンジ、 ブロッコリー、長ねぎ、 人参、干しぶどう	牛乳 赤ちゃんせんべい	パンブキンバイ、牛乳
25 金	ご飯、鮭の磯辺焼き 切り干し大根の煮物(豆) キャベツの味噌汁	442.5(403.2) 24.1(21.5) 7.2(9.1)	米、砂糖、油	鉄分ヨーグルト、さけ、 大豆(ゆで)、米みそ、 油揚げ、煮干し、牛乳	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、 人参、切り干しだいこん、 グリーンピース、あおのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	ヨーグルト(鉄) バナナ、麦茶
26 土	マーボー丼 麩と水菜の清まし、ゼリー	370.9(261.8) 15.0(11.0) 9.6(6.7)	米、片栗粉、砂糖、 白玉麩、油	木綿豆腐、豚ひき肉、 米みそ	人参、にら、長ねぎ、 水菜	麦茶 赤ちゃんせんべい	
28 月	ご飯、生揚げの甘酢炒め ブロッコリーのおかか和え ニラの味噌汁	548.0(448.4) 21.7(18.8) 18.9(16.8)	米、ホットケーキ粉、 片栗粉、砂糖、油	牛乳、生揚げ、ツナ油漬缶、 米みそ、煮干し、 かつお節	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、 にら、黄ピーマン、 ピーマン	牛乳 赤ちゃんせんべい	ツナパン、牛乳
29 火	バターロール、チキンカツ ワカメサラダ、もやしスープ 牛乳	577.4(500.8) 25.1(22.3) 23.5(21.1)	ロールパン、米、油、 パン粉、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、ツナ油漬缶	きゅうり、もやし、玉ねぎ、 ホールコーン缶、 人参、小松菜、なめたけ、 かつわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	なめたけごはん、 麦茶
30 水	ご飯、ぶりの照り焼き 野菜の塩昆布和え 豆腐となめこの味噌汁	518.8(427.7) 27.8(23.0) 18.1(16.3)	米、マカロニ、砂糖	牛乳、ぶり、絹ごし豆腐、 米みそ、煮干し、 きな粉	キャベツ、きゅうり、 なめこ、人参、 塩こんぶ、しょうが	牛乳 赤ちゃんせんべい	マカロニきな粉 牛乳
31 木	【ハロウィン】 おばけカレー コールスロー、オレンジ	710.4(564.8) 23.8(20.2) 27.0(22.6)	米、フレンチドレッシング、 砂糖	牛乳、豚ひき肉、 ハム、無塩バター、 バター	人参、玉ねぎ、 オレンジ、レッドキャベツ、 キャベツ、きゅうり、 かぼちゃ、ホールコーン缶、 ブロッコリー、 赤ピーマン、 えだまめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	かぼちゃクッキー 牛乳

給食・だより

旬の食材

さつまいも

秋の味覚の代表ともいえ、じっくりと時間をかけて加熱すると、より甘みが引き立ちます。ホクした食感の「紅あずま」や「鳴門金時」、しっとりとした食感の「安納いも」や「シルクスイート」と、様々な品種があります。

子どもと一緒に 食べものクイズ

Q 「おかき」と「せんべい」の違い
①原料 ②大きさ ③形

A 正解は①。おかきには粘り気のあるもち米が、せんべいには粘り気ないうるち米が使われています。おかきはふくらみやすく、せんべいはふくらみにくいという特性もあります。