

2024年

10月の予定献立表

さむかわ保育園

にち 曜	乳児組 午前おやつ 主 食	献 立 名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価(幼児)		行 事 および 連 絡 事 項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		エネルギー 脂質	蛋白質 塩分	
1	牛乳	ご飯 クリームシチュー	鶏肉 脱脂粉乳	米 油 ごま	玉葱 人参 コーン缶 グリンピース	鮭とわかめおにぎり	631(597)	22.0(21.3)	1日 幼児組 身体測定
火	菓子	ポパイサラダ ヨーグルト	かまぼこ ヨーグルト	じゃが芋	ほうれんそう きゃべつ	牛乳	14.3(14.5)	2.2(1.9)	
2	牛乳	焼きそば 棒チーズ	豚肉 あさり水煮	油 中華麺	きゃべつ 人参 もやし ピーマン	ジャム&マーガリンサンドイッチ	519(513)	23.1(22.4)	2日 卒園写真 さくら組写真撮影
水	菓子	ひじきの炒り煮 オレンジ	チーズ 油揚げ		ひじき しらたき グリンピース オレンジ	牛乳	19.2(20.0)	2.0(1.8)	
3	豆乳	ご飯 ポークチャップ	豚肉 ツナ缶	米 油	玉葱 きゃべつ コーン缶 きゅうり	せんべい クッキー	557(526)	24.8(22.7)	3日 たんぼぼ組 身体測定
木	果物	大根とツナのサラダ みそ汁☆	油揚げ 豆腐	はちみつ	大根 人参	牛乳	21.8(20.2)	2.0(1.8)	
4	牛乳	麦ご飯 ユーリンチ	鶏肉	米 油 ごま ごま油	生姜 長葱 りんご きゅうり 人参	きなこホットケーキ	612(572)	22.2(21.0)	4日 あか組 身体測定
金	菓子	ポテトサラダ 白菜スープ	ハム	麦 じゃが芋 はちみつ	白菜 ほうれんそう コーン缶 わかめ	牛乳	24.6(22.6)	1.5(1.4)	
5	牛乳	スパゲティナポリタン	ぶたひきにく	油	玉葱 人参 グリンピース わかめ	カステラ せんべい	422(424)	16.5(16.5)	7日 ちゅうりっぷ組 身体測定
土	菓子	コンソメスープ		スパゲティ	えのきだけ しめじ	牛乳	11.0(12.1)	1.4(1.4)	
7	牛乳	ご飯 かじきのトマトソース煮	かじき	米 麴	にんにく 生姜 トマト缶 レモン	バナナ黒糖蒸しパン	579(550)	23.9(22.3)	7日 ちゅうりっぷ組 身体測定
月	菓子	マカロニサラダ キラキラスープ	ハム	マカロニ	えのきだけ 玉葱 わかめ コーン缶	牛乳	17.4(17.8)	1.6(1.5)	
8	牛乳	ご飯 レバーのかりん揚げ ポテト添え	豚レバー 豆腐	米 油 里芋	きゅうり 人参 大根 ごぼう	ババロア寒天ミニフィッシュ	610(583)	22.8(21.9)	9日 もも組 保育発表会・懇談会
火	菓子	きゅうりの浅漬け けんちん汁☆	油揚げ 豚肉	フライドポテト	生姜 きゃべつ	牛乳	21.2(20.2)	1.4(1.4)	
9	豆乳	ご飯 鶏肉と大豆の揚げ煮	鶏肉 ちくわ	米 油	生姜 ほうれん草 人参	はちみつドックパン	588(561)	21.1(20.0)	9日 もも組 保育発表会・懇談会
水	菓子	ほうれん草の胡麻和え バナナ	ゆで大豆	ごま さつま芋	バナナ	牛乳	18.6(18.6)	1.6(1.5)	
10	牛乳	食パン お好み焼き風卵焼き	豚肉 卵	食パン 油	きゃべつ 人参 ピーマン 玉葱 青のり	鶏ごぼうおにぎり	521(500)	24.3(22.7)	17日 歯科検診
木	菓子	コロコロサラダ オレンジ	油揚げ 茹で大豆	小麦粉	トマト コーン缶 オレンジ	牛乳	16.9(16.4)	1.0(1.0)	
11	牛乳	ご飯 煮込みハンバーグ	豚鶏挽き肉 卵 豆腐	米 油	玉葱 きゃべつ 人参 きゅうり	大学芋	615(570)	24.6(22.5)	17日 歯科検診
金	果物	チーズ入りサラダ 貝たくさんみそ汁☆	脱脂粉乳 チーズ		大根 しめじ	牛乳	21.6(20.2)	2.1(1.8)	
12	牛乳	こぎつねうどん	鶏ひき肉	うどん	玉葱 人参 干しいたけ ほうれん草	せんべい クッキー	430(432)	14.7(15.0)	25日 誕生日会
土	菓子	きゃべつとコーンのサラダ	油揚げ		きゃべつ コーン缶	牛乳	10.7(12.4)	3.1(2.6)	
15	牛乳	ご飯 すき焼風煮	豚肉	米 油	白菜 えのきだけ 人参 長葱 しらたき	甘辛マカロニウエハース	530(513)	20.8(19.9)	25日 誕生日会
火	菓子	かぼちゃの素揚げ オレンジ	焼豆腐		えのきだけ 干しいたけ かぼちゃ オレンジ	牛乳	16.5(16.5)	1.6(1.5)	
16	牛乳	ご飯 肉団子スープ	豚挽き肉 卵	米 油 ごま油	玉葱 白菜 人参 長葱 バナナ	ミルククリームサンド	627(588)	22.9(21.6)	30日 うめ組 保育発表会・懇談会
水	菓子	ちくわのカレー風味揚げ バナナ	ちくわ	春雨 じゃが芋	生姜 もやし カレー粉缶	牛乳	17.8(18.1)	1.2(1.1)	
17	豆乳	ご飯 かれいの煮つけ	かれい ウインナー	米 油	玉葱 人参 大根 小松菜 しめじ	ブルースコーン	555(528)	25.7(23.7)	30日 うめ組 保育発表会・懇談会
木	菓子	大豆のケチャップ炒め みそ汁☆	茹で大豆		えのきだけ	牛乳	12.9(13.1)	2.6(2.3)	
18	牛乳	ご飯 高野豆腐と鶏肉の炒り煮	高野豆腐 鶏肉	米 油	人参 干しいたけ ごぼう 玉葱 ひじき	揚げパン	556(532)	21.2(20.2)	30日 うめ組 保育発表会・懇談会
金	菓子	ひじきとレンコンのサラダ 卵スープ	卵		こんにゃく いんげん れんこん きゅうり コーン缶	牛乳	18.9(19.0)	1.8(1.6)	
19	牛乳	しょうゆラーメン	焼豚	中華麺	もやし コーン缶	蒸しパン せんべい	449(442)	17.2(17.0)	25日 誕生日会
土	菓子	ブロッコリー	ナルト		ブロッコリー 人参	牛乳	9.9(10.9)	1.5(1.4)	
21	牛乳	ご飯 鯖のおろし煮	鯖 豆腐	米 油	生姜 にんにく 大根 ごぼう えのきだけ 水菜	ひじきボンボンドーナツ	573(541)	23.1(21.7)	25日 誕生日会
月	菓子	しゃきしゃき炒め すまし汁☆	ちくわ		もやし つきこんにゃく	牛乳	18.9(18.1)	2.2(1.9)	
22	牛乳	豚肉の甘辛丼	豚肉 油揚げ	米 油	玉葱 しらたき 人参 いんげん	せんべい クッキー	472(466)	20.0(19.2)	30日 うめ組 保育発表会・懇談会
火	菓子	トマトとわかめのサラダ みそ汁☆		春雨	トマト わかめ きゅうり きゃべつ	牛乳	16.2(16.8)	2.0(1.8)	
23	牛乳	ご飯 マーボー豆腐	豚挽き肉	米 油	玉葱 人参 干しいたけ ニラ	ジャムチーズドック	601(559)	23.3(21.5)	30日 うめ組 保育発表会・懇談会
水	果物	じゃが味噌 オレンジ	豆腐	じゃが芋	生姜 にんにく オレンジ	牛乳	18.6(17.8)	1.0(0.9)	
24	牛乳	ホットパン 鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	パン 油	玉葱 マーマレードジャム 人参 小松菜	里芋おにぎり	533(514)	22.5(21.3)	30日 うめ組 保育発表会・懇談会
木	菓子	和風スパゲティソティ コーンクリームスープ	ハム	スパゲティ	バナナ 生姜 にんにく えのきだけ しめじ	豆乳	18.7(18.3)	2.2(2.0)	
25	牛乳	きのこ混ぜご飯 ブロッコリー	鮭フレーク 卵	米 油	しめじ 干しいたけ 人参 ブロッコリー	ロールケーキ	635(596)	24.8(23.1)	30日 うめ組 保育発表会・懇談会
金	菓子	ミートボールケチャップ味 オレンジ	豚挽肉 豆腐	ごま	玉葱 れんこん オレンジ	ヤクルトジョア	23.8(22.9)	1.6(1.4)	
26	牛乳	焼うどん	豚肉	油 うどん	きゃべつ 人参 もやし 茄子 玉葱	マドレーヌ せんべい	422(421)	16.6(16.5)	30日 うめ組 保育発表会・懇談会
土	菓子	茄子と玉ねぎのみそ汁	豆腐	じゃが芋		牛乳	11.3(12.0)	2.2(1.9)	
28	牛乳	麦ご飯 鮭とポテトのバター炒め	鮭	米 油 バター	しめじ わかめ きゅうり	しらすおかおにぎり	576(549)	23.6(21.1)	30日 うめ組 保育発表会・懇談会
月	菓子	わかめときゅうりの酢の物 みそ汁☆	豆腐	じゃが芋	ほうれん草 かぶ	牛乳	14.2(15.2)	2.2(1.9)	
29	牛乳	ご飯 肉じゃが	豚肉	米 油 ごま	玉葱 人参 干しいたけ グリンピース	棒ドーナツ	568(541)	20.1(19.3)	30日 うめ組 保育発表会・懇談会
火	菓子	白菜とコーンのごまサラダ みそ汁☆		じゃが芋	白菜 コーン缶 しらたき なめこ 大根	牛乳	19.6(19.5)	1.9(1.7)	
30	豆乳	ご飯 はなシューマイ	豚肉	米 油 ごま	玉葱 人参 干しいたけ グリンピース	アニマルパン	625(584)	22.5(21.1)	30日 うめ組 保育発表会・懇談会
水	菓子	ひじきサラダ バナナ			白菜 コーン缶 わかめ	牛乳	21.0(19.6)	1.0(1.0)	
31	牛乳	ハヤシライス	豚肉 ヨーグルト	米 油	玉葱 人参 しめじ きゃべつ きゅうり	ハロウィン菓子	568(543)	16.9(16.9)	30日 うめ組 保育発表会・懇談会
木	果物	コールスローサラダ ヨーグルト	ウインナー(非)	じゃが芋	コーン缶	ジュース	14.9(14.9)	3.3(2.7)	

☆さつま芋の栄養☆

主な成分は炭水化物です。カロテンやビタミンC、E、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子を整えるため便秘予防に役立ちます。

～保育園のおやつ 大学いも～

《材料1人分g》
さつま芋...60
油...適量
水飴...3
グラニュー糖...5
水...4.5
黒ゴマ...1.3

《作り方》
①さつま芋を食べやすく切る
②①を170℃の油であげる
③鍋に調味料を入れて煮立て
①を絡めた後にゴマをふる

☆旬の食材・野菜を使って

ビタミンCとでん粉を豊富に含んだれんこんは「見通しがきく」ことからお正月には縁起のいい野菜とされています

れんこんチップス ☆
れんこん...40g 塩...適宜 揚げ油
①れんこんは皮をむき薄めにスライスして水にさらす
②水気を拭き取り180℃の油で揚げお好みで塩をふる

10月の3才以上児平均提供栄養量 (Iは未満児：エネルギー553(529)・蛋白質21.6(20.5)・脂質17.3(17.2)・食塩1.9(1.7)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日はてづくりおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。