

2021

10月

献立表



新渡戸文化子ども園

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育補食	原材料	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の動きを ととのえる				
1	金	ごはん・厚揚げの肉みそだれかけ・豆と彩り野菜のサラダ さつまいも・ヨーグルト	生揚げ 豚肉 みそ 大豆 さつま揚げ 豆腐 ヨーグルト	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油 ごま油	万能ねぎ にんじん ブロッコリー 赤ピーマン こまつな にんにく しょうが たけのこ コーン 黄ピーマン 椎茸 だいこん ねぎ	326	ふかし芋	さつまいも	79
4	月	麦ごはん・鯖のごまだれかけ・小松菜と油揚げのお浸し 豆腐のあんかけ汁・オレンジゼリー	さわらみ 味噌 油揚げ 削り節 豆腐 ゼラチン	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	こまつな にんじん しょうが ねぎ もやし 椎茸 オレンジジュース	304	枝豆入り ボンデケーキ 牛乳	じゃがいも 小麦粉 キャッサバでん粉 枝豆 パルメザンチーズ 牛乳	182
5	火	栗赤飯・とり天・菊花のお浸し・すまし汁・りんご	鶏肉 たまご 豆腐 ちらし かまぼこ 昆布	米 もち米 ささげ 片栗粉 小麦粉 くり ごま ごま油 揚げ油	チンゲンツァイ ほうれんそう にんじん みつば にんにく しょうが さくの花 しめじ りんご	286	ブルーベリーケーキ	砂糖 小麦粉 パターマーガリン たまご 牛乳 ブルーベリージャム	178
6	水	〈おやつ〉 バナナ ごはん・鮭の和風マヨネーズ焼き・肉じゃが 青菜と豆腐のスープ・ブドウゼリー	さけ たまご 豚肉 豆腐 ゼラチン 寒天	米 しらたき じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 マヨネーズ	ほうれんそう にんじん さやいんげん チンゲンツァイ しょうが しめじ 玉葱 マッシュルーム 椎茸 ぶどうジュース	338	ココアトースト 牛乳	食パン 砂糖 マーガリン 牛乳	168
7	木	手作りピザパン・スティック野菜・コンカッセスープ・パインゼリー	ベーコン ゼラチン チーズ 寒天	強力粉 砂糖 じゃがいも マカロニ パター 油	青ピーマン にんじん ブロッコリー パセリ 玉葱 コーン だいこん きゅうり パインジュース	298	ゆかりおにぎり	米 焼きのり ゆかり	115
8	金	ごはん・お好み焼き風卵焼き・ポテトと豆のサラダ 大根とじゃが芋のみそ汁・なし	エビ たまご 削り節 大豆 油揚げ みそ 青のり	米 じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ	にんじん 赤ピーマン こまつな キャベツ ねぎ きゅうり 玉葱 だいこん なし	342	シリアルバー	コーンフレーク マッシュルーム マーガリン	102
11	月	わかめごはん・春巻き・にらとえのきのお浸し 中華コーンスープ・やわらか杏仁豆腐	大豆 豚肉 削り節 豆腐 たまご ゼラチン 炊き込みわかめ 寒天 牛乳	米 はるさめ 春巻きの皮 じゃがいも 片栗粉 砂糖 油 揚げ油 ごま油	にら 万能ねぎ しょうが 玉葱 たけのこ 椎茸 キャベツ もやし えのきたけ クリームコーン	391	黒糖くずもち	黒砂糖 砂糖 片栗粉 きな粉	82
12	火	10月のやさいさつまいも・きのこ きのこの炊き込みごはん・さつまいもコロケ 竹輪と野菜の和え物・貝だくさんスープ・みかん	油揚げ 豚肉 たまご 竹輪 削り節 生揚げ わかめ	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油	さやえんどう にんじん チンゲンツァイ しめじ しいたけ 椎茸 こほう 玉葱 キャベツ もやし しょうが ねぎ 蜜柑	349	焼きそば 牛乳	蒸し中華めん 油 豚肉 青のり 牛乳 にんじん 玉葱 キャベツ もやし	157
13	水	〈おやつ〉 二色サンド 発芽玄米入りごはん・鶏の唐揚げ・野菜とエビのお浸し なめこのみそ汁・リンゴゼリー	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン さくらえび	米 玄米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 砂糖 揚げ油	にんじん こまつな しょうが もやし なめこ ねぎ りんごジュース	85 364	桜えびの バリバリピザ	ぎょうざの皮 マヨネーズ チーズ さくらえび 刻みのみ	81
14	木	トマトクリームスパゲティ・かぼちゃのサラダ フルーツポンチ・牛乳	鶏肉 エビ 枝豆 牛乳 生クリーム 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 油 マーガリン	トマト ブロッコリー かぼちゃ にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり レモン ミックスフルーツ	436	焼きおにぎり	米 みそ	124
15	金	ごはん・さんまの生姜煮・芋のきんぴら 和風カレースープ・ピーチゼリー	さんま 大豆 ベーコン ゼラチン 寒天	米 砂糖 じゃがいも 油 ごま ごま油	にんじん さやいんげん チンゲンツァイ しょうが ねぎ こほう だいこん ももジュース	378	チーズトースト	食パン 砂糖 チーズ	104
18	月	麦ごはん・竹輪の二色揚げ・カリカリじゃこサラダ せんべい汁・柿	竹輪 たまご 鶏肉 青のり じゃこ	米 麦 小麦粉 砂糖 南部せんべい 揚げ油 ごま油	にんじん こまつな キャベツ きゅうり こほう だいこん ねぎ かき	348	肉みそ麺 牛乳	蒸し中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 豚肉 みそ 牛乳 しょうが にんにく 椎茸 玉葱 たけのこ	149
19	火	まごわやさしい給食 大豆じゃこご飯・鯖のオニオンソース・野菜ときのこのお浸し 豆腐とわかめのみそ汁・アセロラゼリー	大豆 鯖 削り節 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン じゃこ わかめ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも ごま 油 ごま油	ほうれんそう こまつな にんにく しょうが 玉葱 もやし しめじ えのきたけ ねぎ アセロラジュース	384	のり塩ポテト	青のり じゃがいも カット オリーブ油	68
20	水	〈おやつ〉 カボチャプリン 黒砂糖パン・ハンバーグ・コーンポテト かぼちゃとにんじんのポターージュ・グレープフルーツゼリー	豚肉 牛肉 豆腐 たまご ゼラチン 牛乳 生クリーム 寒天	黒砂糖パン じゃがいも パン粉 砂糖 パター 油	パセリ にんじん かぼちゃ コーン 玉葱 しめじ レモン グレープジュース	101 459	おかかおにぎり	米 削り節 焼きのり	127
21	木	さつまいもの彩りごはん・かじきのねぎソースかけ 大根の梅ドレサラダ・吉野汁・キウイフルーツ	枝豆 めかじき 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 さつまいも 小麦粉 砂糖 片栗粉 ごま 油 ごま油	にんじん こまつな コーン ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり 梅 椎茸 切りフルーツ	307	ガーリックトースト 牛乳	ソフトフランス マーガリン パセリ 牛乳	173
22	金	ごはん・いかの照り焼き・枝豆サラダ じゃが芋とキノコのスープ・豆乳プリン	いか 枝豆 大豆 削り節 豆腐 ゼラチン 豆乳 寒天	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油	赤ピーマン にんじん きゅうり 黄ピーマン コーン しめじ えのきたけ ねぎ	316	お好み焼き	小麦粉 油 たまご 削り節 さくらえび 青のり キャベツ	94
25	月	発芽玄米入りごはん・豚肉のカレー焼き 野菜のごま醤油かけ・生姜のあったかスープ・ほうじ茶ブラン ジェ	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 玄米 小麦粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ごま	こまつな にんじん ほうれんそう もやし だいこん 椎茸 ねぎ しょうが	395	マッシュマロ クラッカーサンド	クラッカー マッシュマロ	73
26	火	ハヤシライス・ポテトサラダ リンゴのコンポートヨーグルトかけ・牛乳	牛肉 ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 マーガリン パター マヨネーズ	トマトジュース トマト にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり コーン りんご	443	ソーセージマフィン	ホットケーキミックス 砂糖 マヨネーズ たまご ウィンナー 牛乳 パセリ	146
27	水	〈おやつ〉 ビスケット・ショア 梅鮭ごはん・豆腐のまご揚げ・切り干し大根のサラダ さつまいものみそ汁・レモンゼリー	鮭 豆腐 エビ 鶏肉 たまご みそ ゼラチン じゃこ 寒天	米 片栗粉 砂糖 さつまいも ごま 揚げ油 ごま油	にんじん 梅 しょうが ねぎ 切り干しだいこん きゅうり こほう 椎茸 だいこん レモン	157 355	シュガートースト	食パン 砂糖 マーガリン	120
28	木	きのこうどん・五目豆サラダ・秋いっぱい蒸しパン・牛乳	鶏肉 油揚げ 蒸し かまぼこ 枝豆 大豆 ひよこまめ たまご 生クリーム 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 さつまいも パター 油	にんじん こまつな こほう しめじ えのきたけ 椎茸 ねぎ きゅうり キャベツ 玉葱 りんご 干しぶどう	422	ねぎみそおにぎり	米 ごま油 ねぎ みそ	124
29	金	ごはん・ホキのみそマヨ焼き じゃがいものシャキシャキ和え・秋の里汁・カルピスカン	ホキ みそ 豚肉 豆腐 寒天 カルピス	米 じゃがいも 砂糖 さといも 片栗粉 マヨネーズ 油	にんじん しょうが きゅうり 玉葱 椎茸 しめじ だいこん ねぎ	286	かぼちゃのマフィン	砂糖 小麦粉 パター たまご 牛乳 かぼちゃ	85

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。
管理栄養士 鈴木唯
栄養士 高橋知世

10月になり、季節は秋になりました。「読書の秋」「運動の秋」「食欲の秋」からたくさんのお見つけが楽しめる季節にしたいですね。給食室からは、「食欲の秋」をより感じてもらえるように、旬の食材を取り入れた献立がたくさん登場します。今月の季節のやさしいは「さつまいも」と「きのこ」です。暑さもなくなり日中は過ごしやすですが、夜は肌寒さも感じます。気温に適した服装をして風邪をひかないように注意し、たくさん食べて風邪に負けない体づくりをしましょう。

