

10月の献立表

日	曜日	10時の おやつ	主食	副食	主な食材	3時の おやつ	立正保育園		
							エネルギー cal	蛋白質 g	脂質 g
1	金	麦茶 マンナ	ごはん	豚肉の味噌炒め煮・春雨サラダ スティックきゅうり・スープ	豚肉・キャベツ・ピーマン・玉葱・人参・生姜 緑豆春雨・もやし・わかめ・えのき	牛乳 人参ケーキ	547	18.3	17.7
2	土	麦茶 せんべい	めん	スパゲティ・麦茶 ミニゼリー	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・ミニゼリー	麦茶 せんべい	210	6.4	5.0
4	月	牛乳 せんべい	うどん	きのこうどん・茹で卵 ささ身のゴママヨ和え	えのき・しいたけ・しめじ・油揚げ・玉葱・人参 卵・鶏ささ身・キャベツ・きゅうり・もやし	麦茶 おかかおにぎり	449	17.0	13.0
5	火	麦茶 ボーロ	ごはん	肉じゃが・納豆 野菜のナムル・みそ汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・生揚げ 干椎茸・ひきわり納豆・キャベツ・きゅうり・大根	牛乳 マーラーカオ	628	24.7	21.6
6	水	牛乳 ウエハース	ごはん	ニラとコーンの卵焼き・塩昆布和え 切り干し大根の煮つけ・みそ汁	卵・ニラ・コーン・切り干し大根・玉葱・人参 油揚げ・キャベツ・きゅうり・豆腐・しめじ	麦茶 梨	395	13.7	9.5
7	木	麦茶 バナナ	パン	ハムカツサンド・ミニゼリー ツナサラダ・かき卵スープ	ハム・キャベツ・きゅうり・ツナ・ミニゼリー 卵・玉葱・人参・えのき・わかめ	麦茶 じゃがバター	473	14.7	21.9
8	金	牛乳 カルケット	ごはん	キャロットピラフ・鶏肉の唐揚げ コーンサラダ・スープ	玉葱・人参・鶏肉・にんにく・生姜・キャベツ きゅうり・コーン・豆腐・わかめ	プリン	509	18.8	19.9
9	土	麦茶 せんべい	パン	パン・麦茶 バナナ	パン・バナナ・麦茶	麦茶 せんべい	391	7.0	16.7
11	月	牛乳 マンナ	ごはん	チンジャオロース・中華サラダ 春雨スープ	豚肉・ピーマン・黄・赤パプリカ・たけのこ・椎茸 ハム・もやし・きゅうり・緑豆春雨・人参・玉葱	麦茶 ツナパン	452	15.0	13.4
12	火	麦茶 チーズ	うどん	味噌煮込みうどん・ドレッシング漬け バナナ	鶏肉・油揚げ・人参・じゃが芋・玉葱・ごぼう・大根 こんにゃく・かぶ・きゅうり・バナナ	手作りヨーグルト	368	15.4	10.0
13	水	麦茶 リンゴ	ごはん	青菜ごはん・フィッシュナゲット 人参の甘煮・スパサラダ・みそ汁	豆腐・ツナ・玉葱・人参・スパゲティ・ハム きゅうり・キャベツ・もやし	麦茶 スティックきゅうり	578	16.1	24.4
14	木	牛乳 ボーロ	パン	ジャムマーガリンパン・きのこのシチュー ウインナー・わかめとコーンのサラダ	豚肉・しめじ・えりんぎ・マッシュルーム・玉葱 人参・ウインナー・わかめ・キャベツ・きゅうり	麦茶 バナナ	478	15.0	21.2
15	金	麦茶 ゼリー	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵 ひじき・ハム・大根・きゅうり	牛乳 ココア蒸しパン	600	17.5	23.6
16	土	麦茶 せんべい	めん	焼きそば・麦茶 ミニゼリー	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし ミニゼリー	麦茶 せんべい	294	7.8	8.9
18	月	牛乳 ウエハース	ごはん	変わり納豆・野菜ソテー カブのサラダ・みそ汁	ひきわり納豆・しらす・大根・人参・長葱・玉葱・椎茸 ベーコン・キャベツ・もやし・たけのこ・かぶ・きゅうり	麦茶 変わりピザ	408	16.9	9.4
19	火	麦茶 チーズ	ごはん	松風焼き・きんぴらごぼう えのきの酢の物・みそ汁	鶏挽肉・玉葱・人参・卵・ごぼう・えのき わかめ・きゅうり・もやし・キャベツ・しめじ	麦茶 リンゴ	450	18.5	10.9
20	水	牛乳 マンナ	ごはん	きのこごはん・ちくわの磯辺揚げ コールスローサラダ・みそ汁	しめじ・えのき・まいたけ・干椎茸・人参 油揚げ・ちくわ・ハム・キャベツ・きゅうり・コーン	牛乳 味噌蒸しパン	569	18.5	18.4
21	木	麦茶 バナナ	パン	チーズサンド・小松菜サラダ 鶏肉のマーマレード焼き・スープ	チーズ・きゅうり・鶏肉・マーマレード・小松菜 キャベツ・人参・ツナ・玉葱・もやし	麦茶 焼き芋	401	18.4	15.0
22	金	牛乳 カルケット	ごはん	ハンバーグ・コーン人参 フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・おから・卵・コーン・ハム キャベツ・もやし・きゅうり・えのき・わかめ	麦茶 ふラスク	558	18.1	22.1
23	土	麦茶 せんべい	めん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸 しめじ・えのき・きゅうり	麦茶 せんべい	203	7.3	5.1
25	月	牛乳 ボーロ	うどん	けんちんうどん・磯辺さつまいも ツナサラダ	鶏肉・里芋・大根・人参・ごぼう・こんにゃく 豆腐・さつまいも・キャベツ・きゅうり・ツナ	フルーツサラダ	497	14.3	21.2
26	火	麦茶 リンゴ	ごはん	錦井・ほうれん草の胡麻和え 大根サラダ・みそ汁	鶏挽肉・卵（コーン）・桜でんぶ・ほうれん草 ハム・大根・きゅうり・玉葱・人参・油揚げ	飲むヨーグルト せんべい	604	25.0	20.1
27	水	麦茶 せんべい	ごはん	ハロウィンカレー・焼きかぼちゃ 福神漬け・キャベツサラダ	豚肉・かぼちゃ・玉葱・人参・福神漬け キャベツ・きゅうり・もやし	牛乳 ハロウィンクッキー	613	16.3	22.2
28	木	麦茶 きゅうり	パン	ツナサンド・フライドポテト ソーセージスープ・リンゴ	ツナ・きゅうり・じゃが芋・リンゴ・キャベツ 玉葱・人参・もやし・魚肉ソーセージ	麦茶 手作りおこし	437	11	18.2
29	金	麦茶 チーズ	ごはん	わかめごはん・鶏肉のこみ焼き マカロニサラダ・バナナ	鶏肉・長葱・生姜・ハム・マカロニ きゅうり・人参・バナナ	牛乳 きなこドーナツ	635	24.0	21.7
30	土	麦茶 せんべい	めん	スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり 麦茶	麦茶 せんべい	184	6.7	5.0

10月の食育のねらい

乳児 活動が活発になり食べられる量が増えて楽しく食事をする
身体と食べ物との関係を知らせてもらいながら食事に
関心を持つ

幼児 身体を動かして自分の食べられる量を把握しバランス良く
食事をする
健康と食べ物との関係を知らせてもらい元気に過ごす

27日 ハロウィン
ハロウィンカレー ハロウィンクッキー

収穫の秋

秋は実りの季節です。最近はずっと暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けず、毎日元気いっぱい過ごしてもらいたいですね。