

# 10月の献立表

令和6年度

立正保育園

日	曜日	10時の おやつ	主 食	副 食	主 な 食 材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
1	火	麦茶 さつまいも	うどん	冷やし変わり納豆うどん・梨 南瓜のそぼろ煮	ひきわり納豆・しらす・大根・人参・長葱 鶏挽肉・南瓜・梨	手作りゼリー	243	10.0	3.8
2	水	麦茶 マンナ	ごはん	ドライカレー・福神漬け ツナサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・生姜 福神漬・ツナ缶・キャベツ・きゅうり・もやし・わかめ	飲むヨーグルト せんべい	496	16.0	16.3
3	木	麦茶 せんべい	パン	ブルーベリージャムパン・中華きゅうり ミートソーススパゲティ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・にんにく・トマト缶 きゅうり・豆腐・ふ	フルーツポンチ	449	15.6	12.2
4	金	麦茶 リンゴ	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・コーン缶 ハム・キャベツ・きゅうり・もやし・えのき・わかめ	フローズンゼリー	475	14.8	17.7
5	土			～ 運動会 ～					
7	月	麦茶 ウエハース	ごはん	きつね柳川風煮物・野菜のナムル みそ汁	豚挽肉・油揚げ・れんこん・ごぼう・人参・しらたき じゃが芋・卵・玉葱・キャベツ・きゅうり・もやし・ふ・わかめ	麦茶 ピザまん	440	15.9	10.7
8	火	麦茶 バナナ	ごはん	中華丼・ドレッシング漬け スープ	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・椎茸・たけのこ 生姜・大根・きゅうり・豆腐・わかめ	牛乳 ココア蒸しパン	459	15.3	13.1
9	水	麦茶 カルケット	ごはん	炒り鶏・納豆・マカロニサラダ みそ汁	鶏肉・人参・ごぼう・たけのこ・こんにやく・干椎茸 ひきわり納豆・ハム・マカロニ・きゅうり・ふ・もやし	麦茶 焼き芋	469	17.0	12.4
10	木	麦茶 きゅうり	パン	卵サンド・フライドポテト 小松菜ともやしの和え物・ソーセージスープ	卵・じゃが芋・小松菜・もやし・人参・コーン缶 魚肉ソーセージ・キャベツ・玉葱・人参	麦茶 ツナ昆布おにぎり	508	15.8	15.1
11	金	麦茶 チーズ	ごはん	きのこのクリームライス・ブロッコリー 人参と昆布の煮物	豚肉・玉葱・人参・えのき・しめじ・エリンギ コーン缶・豆乳・ブロッコリー・刻み昆布・ちくわ	牛乳 マシュマロサンド	505	16.2	16.3
12	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	250	8.7	5.3
15	火	麦茶 カルケット	ごはん	千草焼き・ひじきの煮物 春雨サラダ・みそ汁	卵・鶏挽肉・玉葱・人参・みつ葉・芽ひじき・油揚げ 緑豆春雨・きゅうり・もやし・キャベツ・ふ	麦茶 チーズトースト	482	17.4	17.3
16	水	麦茶 リンゴ	ごはん	たらのみそバター・じゃが芋炒め 塩昆布和え・みそ汁	たら・じゃが芋・玉葱・人参・ピーマン・キャベツ きゅうり・もやし・油揚げ	フルーツサラダ	397	15.3	9.7
17	木	麦茶 ポーロ	うどん	カレーうどん・茹で卵 もやしの胡麻和え	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・長葱・卵・もやし きゅうり	麦茶 せんべい	367	13.4	15.2
18	金	麦茶 マンナ	ごはん	ピザバーグ・ブロッコリー さつま芋サラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・卵・おから・コーン・ピーマン ブロッコリー・さつま芋・きゅうり・リンゴ・チンゲン菜・えのき	アイスクリーム	550	15.4	19.8
19	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・しめじ えのき・椎茸・きゅうり	麦茶 ビスケット	165	6.5	4.9
21	月	麦茶 ウエハース	ごはん	マーボー丼・ばんさんす スープ	豚挽肉・豆腐・人参・長葱・椎茸・にら・にんにく・生姜 ハム・緑豆春雨・もやし・きゅうり・キャベツ・わかめ	牛乳 ふラスク	414	15.5	13.5
22	火	麦茶 チーズ	ごはん	厚揚げと大根のそぼろ煮・みそ汁 キャベツの胡麻和え	生揚げ・豚挽肉・大根・玉葱・人参・生姜・キャベツ きゅうり・もやし・ふ・わかめ	牛乳 マーラカオ	533	20.7	19.4
23	水	麦茶 せんべい	パン	チキンカツサンド・コールスローサラダ 春雨スープ・リンゴ	鶏肉・ハム・キャベツ・きゅうり・コーン缶・リンゴ 緑豆春雨・人参・えのき・わかめ	麦茶 手作りおこし	444	12.8	18.3
24	木	麦茶 バナナ	ごはん	わかめごはん・鶏肉のこうみ焼き ポテトサラダ・南瓜焼き・みそ汁	鶏肉・長葱・生姜・じゃが芋・きゅうり・人参 コーン缶・南瓜・豆腐・えのき	麦茶 さつま芋あべかわ	534	21.9	18.7
25	金	麦茶 ポーロ	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・ハム 芽ひじき・大根・きゅうり	麦茶 ビスコ	457	13.3	18.2
26	土	麦茶 せんべい	ごはん	カレーライス・麦茶 ミニゼリー	カレー・麦茶・ミニゼリー	麦茶 せんべい	220	4.2	2.3
28	月	麦茶 マンナ	ごはん	錦井・ほうれん草の胡麻和え ごぼうサラダ・みそ汁	鶏挽肉・卵(コーン)・桜でんぶ・ほうれん草 もやし・ごぼう・きゅうり・人参・玉葱・わかめ	麦茶 子供用食	433	15.0	15.0
29	火	麦茶 リンゴ	うどん	きのこうどん・茹で卵 ささみのごまマヨ和え	油揚げ・玉葱・人参・椎茸・しめじ・えのき・卵 鶏ささみ・キャベツ・もやし	麦茶 チャーハンおにぎり	448	17.6	14.8
30	水	麦茶 せんべい	ごはん	ぎせい豆腐・切り干し大根の煮物 酢の物・みそ汁	豆腐・卵・人参・干椎茸・みつ葉・切り干し大根 玉葱・油揚げ・もやし・きゅうり・わかめ・ふ・キャベツ	牛乳 キャロット蒸しパン	510	20.5	14.4
31	木	麦茶 ポーロ	ごはん	ハロウィンカレー・福神漬け わかめサラダ・ミニゼリー	豚肉・南瓜・玉葱・人参・コーン缶・福神漬 ミニゼリー・わかめ・キャベツ・きゅうり	牛乳 ハロウィンクッキー	585	15.9	21.5

## 10月の目標

- ・乳児 ・活動が活発になり食べる量が増え楽しく食事をする。
- ・身体と食べ物の関係を知り、食事に関心を持つ。
- ・幼児 ・身体を動かし自分の食べられる量を把握しバランス良く食事をする。
- ・健康と食べ物の関係を知り元気に過ごす。

31日 ハロウィンメニュー

ハロウィンカレー ハロウィンクッキー

## お米を食べよう

秋は新米の季節です。お米は味が淡泊なため和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良く飽きずに美味しく食べることができます。また、美味しいだけでなく、お米は炭水化物が豊富で、からだのエネルギー源となり、その他タンパク質やカルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維などの栄養素を含んでいます。



