



# 10月の予定献立



令和3年10月 米崎保育園

	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1 (金)	かじきの醤油マヨネーズ 千草和え 春雨スープ グレープフルーツ	ジョア せんべい	かじき 油揚げ いか ベーコン ジョア	マヨネーズ しらたき ごま 春雨	パセリ ほうれん草 もやし 人参 玉葱 チンゲン菜
2 (土)	運動会				
4 (月)	ポパイオムレツ コーンとポテトのサラダ 肉団子スープ キウイフルーツ	蒸しパン 牛乳	卵 ハム 鶏挽肉 豚挽肉 ひじき 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ 春雨 小麦粉 三温糖	ほうれん草 玉葱 コーン 人参 きゅうり 椎茸 キウイフルーツ
5 (火)	豆腐とホタテ貝の炒め物 青菜のごま和え 豆麩のみそ汁 オレンジ	ゼリームス せんべい	豆腐 ほたて 牛乳 生クリーム	片栗粉 しらたき ごま 豆麩 じゃが芋 砂糖	ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 さやえんどう オレンジ
6(水) ほかほか	煮魚 切干大根の和風サラダ もやしの味噌汁 梨	ジャムサンド 牛乳	赤魚 ひじき 油揚げ 牛乳	ごま ごま油 食パン マーガリン ジャム	切干大根 人参 きゅうり もやし 小松菜 梨
7 (木)	豚肉の野菜巻き 青菜のソテー 卵スープ グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳	豚肉 卵 牛乳	バター さつま芋 砂糖	人参 いんげん ごぼう ほうれん草 コーン えのき茸
8 (金)	マカロニグラタン 大徳寺和え わかめのみそ汁 ミントマト	五平餅風 牛乳	鶏肉 チーズ 卵 若布 豆腐 牛乳	マカロニ 小麦粉 バター 白玉粉 ごま くるみ 砂糖	人参 玉葱 ピーマン 小松菜 マッシュルーム 椎茸 ねぎ
9 (土)	手作り弁当				
11 (月)	中華のローストチキン シーフードサラダ はんぺんスープ りんご	ごまプリン せんべい	鶏肉 ひじき えび はんぺん 牛乳	ごま 練乳 砂糖	ねぎ きゅうり レタス セロリ 人参 えのき茸 パセリ りんご
12 (火)	いり豆腐 三色サラダ 南瓜といんげんのみそ汁 オレンジ	さつま芋チーズケーキ 牛乳	豆腐 鶏挽肉 ハム クリームチーズ 卵 牛乳	春雨 マヨネーズ 豆麩 さつま芋 グラニュー糖	人参 玉葱 干椎茸 さやえんどう もやし きゅうり 南瓜 いんげん
13(水) ほかほか	ちくわの二色揚げ いかとワカメの酢味噌和え 吉野汁 柿	白玉団子黒みつけ 牛乳	ちくわ 卵 チーズ いか 若布 ささみ 豆腐 牛乳	小麦粉 油 ごま 片栗粉 黒砂糖 白玉粉	きゅうり 人参 キャベツ みつば 柿
14(木) りんご狩り	手作り弁当				
15 (金)	ひじき卵 オーロラサラダ キャベツのみそ汁 キウイフルーツ	ホットケーキ 牛乳	卵 ひじき 豚挽肉 チーズ ハム 油揚げ 牛乳	マカロニ マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖	人参 いんげん 玉葱 きゅうり レタス キャベツ キウイフルーツ
16 (土)	五目焼きビーフン さつま芋甘煮 幼児牛乳 バナナ		豚肉 牛乳	ビーフン さつま芋	人参 ピーマン 玉葱 もやし キャベツ パナナ
18 (月)	筑前煮 小松菜のピーナッツ和え 凍り豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	いが栗坊や 牛乳	鶏肉 若布 凍り豆腐 卵 牛乳	こんにゃく ピーナッツ ごま さつま芋 砂糖 油	筍 ごぼう 人参 椎茸 小松菜 さやえんどう グレープフルーツ
19(火) 誕生会	焼そば エビフライ ブロッコリーサラダ 若布コーンスープ ぶどう	ケーキ 牛乳	豚肉 えび 卵 若布 牛乳	中華麺 小麦粉 パン粉 油	キャベツ 人参 ピーマン もやし 玉葱 ブロッコリー りんご
20(水) ほかほか	豆腐のドライカレー風 キャベツの甘酢和え ワンタンスープ 梨	かぼちゃのケーキ 牛乳	豆腐 豚挽肉 牛乳	ワンタン	人参 玉葱 グリンピース キャベツ みかん缶 レーズン 干椎茸
21 (木)	鶏真薯 きんぴらごぼう にらたま汁 りんご	バナナケーキ 牛乳	鶏挽肉 卵 牛乳	パン粉 片栗粉 しらたき ごま 小麦粉 黒砂糖	ねぎ 人参 ごぼう いんげん えのき茸 にら りんご パナナ
22 (金)	あぶたま 大根サラダ じゃが芋とキャベツのみそ汁 柿	ホットドック 牛乳	卵 油揚げ かまぼこ ウィンナー 牛乳	ごま油 じゃが芋 バターロール マーガリン	大根 きゅうり キャベツ 玉葱 柿 パセリ
23 (土)	はんぺんのチーズ焼き もやしの炒め物 幼児牛乳 オレンジ		はんぺん チーズ 卵 ベーコン 牛乳		もやし ピーマン オレンジ
25 (月)	鶏肉のソテー 玉菜といんげんのごま豆腐和え ラーメン入りかき玉汁 グレープフルーツ	杏仁豆腐 せんべい	鶏肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	ごま 中華麺 砂糖	キャベツ いんげん 人参 玉葱 ねぎ みかん缶 パイン缶 桃缶
26 (火)	にらとじゃこのオムレツ 昆布の煮付 豆腐とほうれん草のみそ汁 りんご	もちもちポンデーナッツ 牛乳	卵 しらす さつま揚げ 昆布 豆腐 牛乳	こんにゃく 白玉粉 砂糖 ホットケーキmix 油	にら 干椎茸 人参 いんげん ほうれん草 えのき茸 りんご
27(水) ほかほか	豆腐だんごのケチャップ煮 マカロニツナサラダ コーンとキャベツのスープ キウイフルーツ	かぼちゃパイ 牛乳	豆腐 鶏挽肉 卵 ツナ 牛乳	小麦粉 片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ バター	ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 玉葱 コーン パセリ キウイ
28 (木)	魚の夕焼けソース 若布の煮物 いものこ汁 柿	バナナカスタード せんべい	さば 凍り豆腐 若布 豚肉 豆腐 卵 牛乳	マヨネーズ こんにゃく 里芋 小麦粉 バター	人参 チンゲン菜 しめじ ごぼう ねぎ 柿 パナナ
29 (金)	豚肉のみそ炒め 中華風サラダ きのこスープ 梨	お好み焼き 牛乳	豚肉 卵 ハム 豆腐 かつお節 牛乳	春雨 ごま油 小麦粉	玉葱 小松菜 人参 きゅうり しめじ えのき茸 梨 キャベツ
30 (土)	変り納豆 かぼちゃ含め煮 幼児牛乳 バナナ		納豆 豚挽肉 ハム 牛乳	砂糖	キャベツ きゅうり ねぎ 人参 南瓜 パナナ

## 料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側(ごはんの向こう側)に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

## 「こ食」ってなに?

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- 孤食…一人で食べる
- 個食…一人ひとり違うものを食べる
- 団食…同じものをばかり食べる など



～今月の一平均栄養所要量～  
エネルギー 406kcal  
たんぱく質 17.5g  
脂肪 17.3g

