

# 10月の予定献立

令和3年10月 米崎保育園

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

## 毎食、同じ量をしっかり! 炭水化物

ごはん、パン、麺類などの穀類をはじめ、いも類、果物、砂糖などにも含まれる栄養素で、その成分は、糖質と食物繊維に大きく分類されます。体への消化吸収が速く、即効性があるエネルギー源なので、三大栄養素のなかでも、最も摂取量を必要とします。成長期の子どもに炭水化物が不足すると、体力や免疫力、体重の低下につながるため、毎食同じ量をしっかり食べるようにしましょう。パンに比べてごはんの方が消化吸収が緩やかで、腹持ちも良いので、朝食にはごはん食がおすすめです。

## 食べる意欲を育てましょう

おっぱいやミルクしか飲めなかった赤ちゃんが、離乳期から少しずつ食べ物を取り込むことを覚え、色々な物を食べて食の幅を広げていきます。新しい食材との出会いやワクワクドキドキするような体験が食べる意欲につながります。子どもたちが「食べたい! 食べてみよう!」と思うように家族そろって食卓を囲み、大人も食事を楽しんで下さい。

