

給食だより

実りの秋、食欲の秋がやってきました。食べ物の旬を知って、その恵みを味わうことは、子どもの豊かな感性や味覚形成につながりますよ。「旬」というのは、その食材を最もおいしく食べられる時期のことをいいます。旬は、味だけでなく栄養価が高くなる食材が多いので、積極的にとり入れて実りの秋を過ごしてみてくださいね。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- ・シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
 - ・エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
 - ・エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちようちんは、もともとカブをくり抜いたちようちんだつたものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

かぼちゃパイ

【材料】10個分

- ・かぼちゃ 200g
 - ・牛乳 25g
 - ・砂糖 25g
 - ・餃子の皮 10枚
 - ・マーガリン 20g

【作り方】

- ①かぼちゃはサイコロに切り、レンジで柔らかくなるまで加熱し、温かいうちにつぶします。

②①に砂糖・マーガリン・牛乳を入れよく混ぜます。

③餃子の皮にあんを包んで、トースターでいい焼き色が付いたら出来上がりです。

☆ポイント☆

砂糖とマーガリンは常温に戻して
おくと混ざりやすくさらに滑らかな
あんになります。
かぼちゃの代わりにさつまいも
でも美味しくできますよ◎

…たべものなぞなぞ…

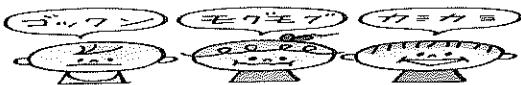
ごはんをたくさんたべると
でてくるパイってなあに?

日	曜日	行事	献立名	さ い り よ う				おやつ	
				赤◇ 血や肉になるもの		緑◇ からだの調子を整えるもの			
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
1	火		ごはん アヒージョカレー焼き 厚揚げと野菜の炒め物 味噌汁	あじ(切) 青なL80g 冷凍椎茸厚揚げ 1kg タケヤみそ 1kg	人参 小松菜 冷凍500g しらうがおひしチーズ 白菜,牛乳かわめかト100g 冷凍カーネルコーン500g	精白米(うらち米) キャノーラ油1.3kg キャノーラ油1.3kg上白糖	牛乳 シューイースト		
2	水		ごはん ミニカツ キャベツサラダ すまし汁	メンチカツ60g×10	キャベツきゅうり,人参 冷凍カーネルコーン500g 白菜,牛乳かわめかト100g	精白米(うらち米) キャノーラ油1.3kg 和田ごましまようゆ	麦茶 フルーチェ(いちご)		
3	木		ごはん 豚じがく 白菜のとろ煮和え 味噌汁	豚もも赤身ごま切れ うす揚げ20g,木綿豆腐 340g タケヤみそ 1kg	むきたまねぎ 1kg/p,人参さやいんげん(角煮) 白菜,きゅうり,冷凍カーネルコーン500g,人参 青ねぎ	精白米(うらち米) 冷凍じがいも 500g上白糖 上白糖	牛乳 バナナ ハッピーターン		
4	金		ごはん 鶏肉のトマト煮込み ほうれん草のごま和え コンソメスープ	皮引きとりモモ肉カット100g	トマトクラシック1号 2.5kg ほうれんそうカット冷凍500g りんごともやし,人参 人参,大根	精白米(うらち米) 上白糖 白ごま(すり),上白糖	牛乳 ココアボール		
5	土		牛乳 みそ味みうどん	共通牛乳1L 豚もも赤身ごま切れ,うす揚げ30g タケヤみそ 1kg	むきたまねぎ 1kg/p,人参,ほうれんそう(冷凍)	冷凍みうどん,上白糖	リんごカップゼリー ぱんだに焼き		
7	月		ごはん つるりんチキン エビカキララ 中華スープ	豚もも赤身ごま切れ	白菜,むきたまねぎ 1kg/p,人参,ニラ りょくとうもやし,干しわかめカット100g	精白米(うらち米) 水晶筍南 500g 上白糖,ごま油 600g エビ風味カツュウハイ 16g × 25個	牛乳 ちんすこう		
8	火	運動会 予行日	カレーライス マカロニサラダ 果物(実積)	牛もも赤身ごま切れ,スモミルク ロースハムスライス	むきたまねぎ 1kg/p,人参 ミニコロッキー味噌500g きゅうり 黄桃1号ダイス 1.8kg	精白米(うらち米) じがいも, マークイン2L マカロニ(乾),味の素マヨネーズ	麦茶 プリン(ホイップのせ)		
9	水		ごはん サバの照り焼き ひじきとコーンの煮物 味噌汁	サバ(骨取り)40gカット うす揚げ30g タケヤみそ 1kg	ひじき100g,人参,れんこんスライス 冷凍500g 冷凍カーネルコーン500g,インゲン(角煮) すなむきたまねぎ 1kg/p,しめじ	精白米(うらち米) 上白糖,片栗粉 キャノーラ油1.3kg	牛乳 大学いも		
10	木		ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーナムル 中華スープ	木綿豆腐 340g合びき肉(生) 赤だし ハナマルキ 500g	むきたまねぎ 1kg/p,人参,青ねぎ りょくとうもやし,ミニブロッコリー(冷凍)500g 人参 むきたまねぎ 1kg/p,スイートコーン(生)牛乳(冷凍)	精白米(うらち米) 上白糖 片栗粉 上白糖,ごま油 600g白ごま(すり)	牛乳 パリパリピザ		
11	金	誕生会	ごはん 鶏のパン粉焼き ほうれん草ソテー コンソメスープ	皮引きとりモモ肉カット100g ペーパンスライス	むきたまねぎ 1kg/p,人参,青ねぎ ほうれんそうカット冷凍500g,しめじ 大根,人参	精白米(うらち米) パン粉(乾燥),キャノーラ油1.3kg 上白糖,味の素マヨネーズ ジンジャーマーガリン無塩 450g キャノーラ油1.3kg 冷凍じがいも 500g	牛乳 みかんのフルーツサンド		
12	土		牛乳 焼きそば	共通牛乳1L 豚もも赤身ごま切れ 冷凍ちくわ3本入り	キャベツむきたまねぎ 1kg/p,人参	茹できやば餅	ぶどうカップゼリー ぱんだに		
15	火		ごはん 鶏肉のマーレード焼き さつまいもサラダ コンソメスープ	皮引きとりモモ肉カット100g キューピックチーズ1kg	きゅうり,人参 むきたまねぎ 1kg/p,冷凍カーネルコーン500g 白鳳	精白米(うらち米) マーレードジャム キャノーラ油1.3kg さつまいも,味の素マヨネーズ	牛乳 かばちゃスコーン		
16	水	運動会 予行日	ごはん ミートボールの甘辛丸 ほうれん草ナムル 中華スープ	嬉だんご1kg(冷凍50個)	りょくとうもやし ほうれんそうカット(冷凍)500g,人参 干しわかめカット100g,むきたまねぎ 1kg/p 冷凍カーネルコーン500g	精白米(うらち米) サラダ油,上白糖,片栗粉 上白糖,ごま油 600g白ごま(すり)	牛乳 豆腐ドーナツ		
17	木		ごはん チンジャオロース 春雨サラダ 中華スープ	牛もも赤身ごま切れ ロースハムスライス 中華スープ	むきたまねぎ 1kg/p,牛乳(牛けの水素700g) 人参,冷凍ビーマンスライス500g/P きゅうり りょくとうもやし,のさたけ(生) 小松菜 冷凍500g	精白米(うらち米) 上白糖,キャノーラ油1.3kg 牛乳 600g片栗粉 絹豆腐(さめ(ね)) 100g白ごま(すり) ごま油 600g上白糖	牛乳 小倉クリームドッグ		
18	金		ごはん 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物 味噌汁	赤魚骨取り80g うす揚げ30g 冷凍椎茸厚揚げ 1kg/タケヤみそ 1kg	切り干し干し大根,人参 小松菜 冷凍500g	精白米(うらち米) 上白糖 上白糖 じがいも, メークイン(生)	牛乳 バナナスコーン		
19	土	運動会	牛乳 コンランーメン	共通牛乳1L 豚もも赤身ごま切れ	人参,むきたまねぎ 1kg/p ほうれんそうカット冷凍500g	(冷)中華麺	みかんのカップゼリー 量たべよ		
21	月		ごはん 生姜炒め きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁	豚もも赤身ごま切れ	むきたまねぎ 1kg/p,人参,キャベツ しらうがおひしチーズ きゅうり,干しわかめカット100g 小松菜 冷凍500g,しめじ	精白米(うらち米) 上白糖,キャノーラ油1.3kg 上白糖	牛乳 かばちゃパイ		
22	火		ごはん ホキのムニエル ブロッコリーのおかか和え コンソメスープ	ホキ骨取りカット40g 花かつお破碎100g ペーパンスライス	ミニブロッコリー(冷凍)500g,人参 大根	精白米(うらち米) 小豆餅1kg ジンジャーマーガリン 450g 上白糖 冷凍じがいも 500g	牛乳 きな粉煎しパン		
23	水		ごはん 野菜コロッケ キャベツのじゅわん 味噌汁	もりめんじゅわん 100g 木綿豆腐 340g/タケヤみそ 1kg	キャベツ,ほうれんそうカット(冷凍)500g,人参 干しわかめカット100g,白鳳	精白米(うらち米) 冷凍野菜コロッケ,キャノーラ油1.3kg 上白糖	牛乳 ベリーベリーギルト		
24	木		ごはん 鶏肉の西京焼き 白菜の煮びたし すまし汁	皮引きとりモモ内カット100g 白みそ ハナマルキ 500g うす揚げ30g	白鳳,人参,のさたけ(生) 心臓たまねぎ 1kg/p,干しわかめカット100g 大根	精白米(うらち米) 上白糖	牛乳 オレンジケー		
25	金		ごはん 鶏子煮 きんぴらごぼう 味噌汁	皮引きとりモモごまぎれ 豚(M) 10個入り	むきたまねぎ 1kg/p,青ねぎ ササガキ生ごぼう 500g,人参 白鳳,人参,のさたけ(生) きんぴらごぼう(きなこ) 1kg/p,干しわかめカット100g	精白米(うらち米) 上白糖	麦茶 おにぎり(わかめ)		
26	土	運動会 予備日	牛乳 チャーハン 中華スープ	共通牛乳1L 皮引きウインナー 木綿豆腐 340g	人炒むきたまねぎ 1kg/p,青ねぎ えのきた(生),干しわかめカット100g	精白米(うらち米),ごま油 600g	りんごカップゼリー アンパンマンせんべい		
28	月		ごはん サウラのバター醤油焼き	(牛)骨取りサワー40gカット	白鳳,人参,炒きざみのり 大根,ほうれんそうカット(冷凍)500g	精白米(うらち米) 小豆餅1kg ジンジャーマーガリン 450g 上白糖	牛乳 プライドボテ		
29	火	運動会 予備日	ごはん 鶏のクリタル焼き ほうれん草サラダ コンソメスープ	皮引きとりモモ内カット100g ほうれん草のクリタル焼き ミニコンソメスープ	ほうれんそうカット(冷凍)500g りょくとうもやし,人参,冷凍カーネルコーン500g むきたまねぎ 1kg/p,キャベツ	精白米(うらち米) キャノーラ油1.3kg 和風だし(まよ)し	牛乳 お好みマカロニ		
30	水		ごはん チキンシャンタン もやしナムル 中華スープ	豚もも赤身ごま切れ 冷凍椎茸厚揚げ 1kg ロースハムスライス	むきたまねぎ 1kg/p,人参,白鳳 しらうがおひしチーズ700g,インゲン(角煮) りょくとうもやし ほうれんそうカット(冷凍)500g 干しわかめカット100g,むきたまねぎ 1kg/p 冷凍カーネルコーン500g	精白米(うらち米) ごま油 600g上白糖,片栗粉 上白糖,ごま油 600g白ごま(すり)	牛乳 おはなスラック(ココア)		
31	木		ごはん かぼちゃのミートグラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ	合ひき肉(生) シュレッドミックスチーズ	冷蔵ビーンズスライス500g/P,かぼちゃ(冷凍) 人参,むきたまねぎ 1kg/p ミニブロッコリー(冷凍)500g,人参 冷凍カーネルコーン500g むきたまねぎ 1kg/p,キャベツ	精白米(うらち米) 上白糖,キャノーラ油1.3kg 和風だし(まよ)し	牛乳 ハロウィンクッキー		

3歳未満児				3歳以上児			
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	蛋白質
平均栄養素	444 kcal	18.6 g	14.9 g	66.7 g	1.4 g	547 kcal	20.4 g
目標栄養素	479 kcal	19.9 g	20 g ~ 25 g	68.8 g	1.5 g	550 kcal	22.7 g

離乳食メニュー

10月前半



牧野保育園

		初期(おかゆペースト40g)	中期(つぶし粥80g)		後期(軟飯100g)	
1	火	野菜ペースト(20g) にんじん 白菜	おかず(30g) カレイ にんじん 白菜 小松菜 しょうゆ 昆布だし	汁物(60g) にんじん 白菜 小松菜 しょうゆ 昆布だし	おかず(50g) カレイ にんじん 白菜 小松菜 砂糖 しょうゆ 昆布だし	汁物(70g) コーン 白菜 小松菜 みそ 昆布だし
2	水	キャベツ にんじん	鶏肉 キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ 昆布だし	キャベツ 白菜 にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 キャベツ きゅうり にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン 白菜 にんじん しょうゆ 昆布だし
3	木	豆腐 玉ねぎ	鶏肉 いんげん じゃがいも にんじん しょうゆ 昆布だし	豆腐 玉ねぎ 白菜 しょうゆ 昆布だし	豚肉 いんげん じゃがいも にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン 豆腐 白菜 みそ 昆布だし
4	金	じゃがいも にんじん	鶏肉 大根 ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし	じゃがいも ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 大根 ほうれん草 にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし じゃがいも にんじん しょうゆ 昆布だし
5	土	玉ねぎ にんじん	鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし	豚肉 玉ねぎ ほうれん草 にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし
6	日					
7	月	白菜 にんじん	鶏肉 白菜 にんじん 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	白菜 にんじん 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	豚肉 白菜 にんじん 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし にんじん 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし
8	火	じゃがいも ブロッコリー	鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり しょうゆ 昆布だし	じゃがいも ブロッコリー にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり 砂糖 しょうゆ 昆布だし	じゃがいも ブロッコリー にんじん しょうゆ 昆布だし
9	水	にんじん 玉ねぎ	カレイ いんげん にんじん 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	なす にんじん 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	カレイ いんげん にんじん 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン なす 玉ねぎ みそ 昆布だし
10	木	豆腐 ブロッコリー	鶏肉 玉ねぎ にんじん ブロッコリー しょうゆ 昆布だし	豆腐 ねぎ 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	鶏肉 玉ねぎ にんじん ブロッコリー 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし ねぎ 豆腐 しょうゆ 昆布だし
11	金	じゃがいも ほうれん草	鶏肉 大根 にんじん ほうれん草 しょうゆ 昆布だし	じゃがいも にんじん ほうれん草 しょうゆ 昆布だし	鶏肉 大根 にんじん ほうれん草 砂糖 しょうゆ 昆布だし	じゃがいも にんじん ほうれん草 しょうゆ 昆布だし
12	土	キャベツ にんじん	鶏肉 キャベツ にんじん 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	キャベツ にんじん 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	豚肉 キャベツ にんじん 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	キャベツ にんじん 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし
13	日					
14	月					
15	火	白菜 さつまいも	鶏肉 白菜 きゅうり にんじん しょうゆ 昆布だし	さつまいも 玉ねぎ 白菜 しょうゆ 昆布だし	鶏肉 白菜 きゅうり にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン さつまいも 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし

離乳食メニュー

10月後半



牧野保育園

		初期(おかゆベース40g)	中期(つぶし粥80g)	後期(軟飯100g)	
16	水	野菜ペースト(20g) ほうれん草 にんじん	おかず(30g) 鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	汁物(60g) ほうれん草 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	おかず(50g) 鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ にんじん 砂糖 ショウガ 昆布だし
					汁物(70g) コーン 玉ねぎ にんじん
					しょうゆ 昆布だし
17	木	玉ねぎ 小松菜	鶏肉 玉ねぎ きゅうり ピーマン	玉ねぎ にんじん 小松菜	鶏肉 玉ねぎ きゅうり ピーマン
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 ショウガ 昆布だし
18	金	じゃがいも にんじん	カレイ じゃがいも にんじん 小松菜	じゃがいも にんじん 小松菜	カレイ じゃがいも にんじん 小松菜
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 ショウガ 昆布だし
19	土	玉ねぎ ほうれん草	鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 にんじん	玉ねぎ ほうれん草 にんじん	豚肉 玉ねぎ ほうれん草 にんじん
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 ショウガ 昆布だし
					玉ねぎ ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし
20	日				
21	月	キャベツ 小松菜	鶏肉 玉ねぎ きゅうり 小松菜	キャベツ 玉ねぎ にんじん	豚肉 きゅうり にんじん 小松菜
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 ショウガ 昆布だし
					キャベツ 玉ねぎ にんじん みそ 昆布だし
22	火	じゃがいも ブロッコリー	ホキ 大根 ブロッコリー にんじん	じゃがいも 大根 ブロッコリー	ホキ 大根 ブロッコリー にんじん
23	水	豆腐 ほうれん草	鶏肉 にんじん ほうれん草 白菜	豆腐 キャベツ 白菜	鶏肉 にんじん ほうれん草 白菜
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 ショウガ 昆布だし
					豆腐 キャベツ 白菜 みそ 昆布だし
24	木	玉ねぎ にんじん	鶏肉 玉ねぎ にんじん 大根	白菜 にんじん 大根	鶏肉 玉ねぎ にんじん 大根
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 ショウガ 昆布だし
					白菜 にんじん 大根 しょうゆ 昆布だし
25	金	ねぎ キャベツ	鶏肉 ピーマン キャベツ にんじん	玉ねぎ ねぎ にんじん	鶏肉 ピーマン キャベツ にんじん
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 ショウガ 昆布だし
					玉ねぎ ねぎ にんじん みそ 昆布だし
26	土	豆腐 にんじん	鶏肉 にんじん 玉ねぎ ねぎ	豆腐 玉ねぎ にんじん	鶏肉 にんじん 玉ねぎ ねぎ
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 ショウガ 昆布だし
					豆腐 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし
27	日				
28	月	豆腐 白菜	カレイ 白菜 にんじん ほうれん草	豆腐 大根 ほうれん草	カレイ 白菜 にんじん ほうれん草
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 ショウガ 昆布だし
					豆腐 大根 ほうれん草 みそ 昆布だし
29	火	玉ねぎ ほうれん草	鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 にんじん	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ	鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 にんじん
					砂糖 ショウガ 昆布だし
					もやし キャベツ 玉ねぎ
30	水	白菜 にんじん	鶏肉 白菜 にんじん いんげん	玉ねぎ ほうれん草 にんじん	豚肉 白菜 にんじん いんげん
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 ショウガ 昆布だし
					コーン 玉ねぎ ほうれん草 しょうゆ 昆布だし
31	木	かぼちゃ ブロッコリー	鶏肉 かぼちゃ 白菜 玉ねぎ	ブロッコリー ほうれん草 にんじん	鶏肉 かぼちゃ 白菜 玉ねぎ
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 ショウガ 昆布だし
					コーン ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし