

令和6年度10月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・土曜日、麺の日、誕生会の日

日 曜	献立名	主 材 料			エネルギー (kcal)	午前おやつ (未滿児)	午後おやつ
		(赤) 血や肉になるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(黄) 体を動かす力になるもの			
1 火	オムレツ 粉ふき芋 ステックきゅうり トマト チーズ 心のかけ みそ汁	鶏ひき肉 卵 チーズ わかめ 牛乳	人参 玉ねぎ きゅうり 大根 えのき	米 サラダ油 ジャガイモ	335 (507)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
2 水	肉入りうどん 白菜のおかか和え 果物	豚肉 なたと 脱脂粉乳	ごぼう 人参 ねぎ 白菜 りんご	うどん サラダ油 さつま芋	392 (564)	牛乳 お菓子	ミルク お菓子
3 木	お弁当の日 (チキンカレー キャベツのツナ和え 果物)	鶏肉 ツナ チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ りんご	米 サラダ油 ジャガイモ	409	チーズ お菓子	ミルク ★煮りんご
4 金	ホタテ甘辛煮 ひじき炒め ポイルウィンナー 卵焼き もみじ納豆 みそ汁	ホタテ ひじき 油揚げ ちくわ ウィンナー 卵 納豆 わかめ 牛乳	人参 りんご	米 サラダ油 ジャガイモ	343 (515)	牛乳 お菓子	牛乳 果物
5 土	卵入り野菜にゅう麺 果物	鶏肉 卵 なたと	人参 ねぎ パナナ	そうめん サラダ油	362	お菓子	お菓子
6 日							
7 月	豚丼 もやしと小松菜の和えもの	豚肉 板かま 脱脂粉乳	もやし 小松菜 パナナ	米 サラダ油 糸こんに	347 (519)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
8 火	さんま生姜煮 切干大根煮 ミニウィンナー チーズ かきたま汁	さんま生姜煮 ちくわ 油揚げ ウィンナー チーズ 卵 牛乳	切干大根 人参 ねぎ	米 サラダ油 さつま芋	301 (473)	牛乳 お菓子	牛乳 ★パウンド ケーキ
9 水	マーボー豆腐 もやしのナムル ソーセージソテー みそ汁	豆腐 鶏ひき肉 魚肉ソーセージ 卵 わかめ 脱脂粉乳 牛乳	もやし きゅうり グリンピース	米 サラダ油 ジャガイモ	439 (611)	牛乳 お菓子	ミルク ★サーター アンダギー
10 木	カレー りんごサラダ ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご パナナ 柿	米 サラダ油 ジャガイモ	379 (551)	チーズ お菓子	ミルク 果物
11 金	ミニエビカツ マカロニツナサラダ 温野菜 心のかけ みそ汁	エビ ツナ 豆腐 わかめ 飲むヨーグルト	きゅうり ブロッコリー えのき	米 サラダ油	326 (498)	牛乳 お菓子	飲む ヨーグルト お菓子
12 土	卵あんかけ丼 わかめスープ 果物	鶏肉 卵 豆腐 わかめ	人参 小松菜 しいたけ りんご	米 サラダ油	412	お菓子	お菓子
13 日							
14 月	スポーツの日						
15 火	親子丼 酢のもの	鶏肉 卵 ヨーグルト	玉ねぎ しいたけ 三つ葉 キャベツ きゅうり	米 サラダ油	329 (501)	牛乳 お菓子	ヨーグルト お菓子
16 水	塩ラーメン 野菜ナムル 果物	豚肉 なたと 脱脂粉乳	ねぎ もやし きゅうり 人参 りんご	中華めん ごま油	477	牛乳 お菓子	牛乳 ★パウンド ケーキ
17 木	チキンカレー キャベツサラダ ゼリー	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり パナナ	米 サラダ油 ジャガイモ	382 (554)	チーズ お菓子	ミルク 果物
18 金	いわしの梅煮 ひじき炒め みそ卵 みそ汁	いわしの梅煮 豆腐 卵 ひじき ちくわ 油揚げ わかめ 牛乳	人参 えのき	米 サラダ油 さつま芋	344 (516)	牛乳 お菓子	牛乳 ★スイート ポテト
19 土	保育参観						
20 日							
21 月	二色丼 小松菜と人参のごま和え 中華スープ	鶏ひき肉 卵 豆腐 わかめ 脱脂粉乳	小松菜 人参 ねぎ 梨	米 サラダ油	391 (563)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
22 火	イカリングフライ さつま芋サラダ 温野菜 チーズ 心のかけ みそ汁	いか ハム 豆腐 わかめ チーズ 牛乳	きゅうり ブロッコリー えのき	米 サラダ油 さつま芋	343 (515)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
23 水	マーボー豆腐 野菜の塩昆布和え ソーセージソテー みそ汁	豆腐 鶏ひき肉 魚肉ソーセージ わかめ 脱脂粉乳	グリンピース もやし 人参 きゅうり	米 サラダ油 ジャガイモ	359 (531)	牛乳 お菓子	ミルク お菓子
24 木	きのこカレー キャベツサラダ ゼリー	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり エリンギ しめじ パナナ	米 サラダ油 ジャガイモ	398 (570)	牛乳 お菓子	ミルク 果物
25 金	お誕生会 (鮭わかめご飯 豚カツ 添え野菜 果物)	豚肉 牛乳	ブロッコリー 人参 りんご	米 サラダ油	404		★手作りプリン
26 土	スープパグッティ 果物	ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ コーン パナナ	スパグッティ サラダ油	433	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
27 日							
28 月	五目丼 酢のもの	鶏肉 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 しいたけ 三つ葉 ねぎ キャベツ きゅうり りんご	米 サラダ油	349 (521)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
29 火	さば生姜煮 金平ごぼう ミニウィンナー もみじ納豆 みそ汁	さば 納豆 わかめ チーズ 牛乳	生姜 ごぼう 人参 パナナ	米 サラダ油 ジャガイモ	323 (495)	牛乳 お菓子	牛乳 果物
30 水	いか唐揚げ ポテトサラダ 温野菜 心のかけ チーズ みそ汁	いか ハム チーズ わかめ 脱脂粉乳	きゅうり 人参 ブロッコリー 大根	米 サラダ油 ジャガイモ	315 (487)	牛乳 お菓子	牛乳 ★ホット ケーキ
31 木	チキンカレー りんごサラダ ゼリー	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご パナナ	米 サラダ油 ジャガイモ	389 (561)	チーズ お菓子	ミルク 果物

今月の食事指導

友達と楽しく食事する中で食事のマナーを知ったり、旬な食べ物に興味をもち味わって食べる。

- ※1 献立の内容は変更になることがあります。
- ※2 ( )は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。
- ※3 ★マークは手作りおやつです。
- ※4 毎週土曜日のおやつは小魚付きです。

10月10日は「目の愛護デー」

ビタミン A やアントシアニンは、目によい働きがあります。体内でビタミン A に変化するβ-カロテンの豊富なにんじん・ほうれんそうや、アントシアニンが含まれるブルーベリー、ぶどうなどをとるように心がけましょう。



旬の食材

りんご

日本には約2,000種類もあるといわれていますが、生産されている半分ほどは「ふじ」という品種で、約5割が青森県で生産されています。皮をむくと変色しますが、塩水のほか、レモン汁を入れた水に浸すことで防げます。