令和５年度１０月献立表　友愛保育園

・★は手作りおやつです。
・平均栄養量が変わることがあります。
・都合により一部献立が変更になる場合があります。
・１Ｆクラスの魚は、白身魚になる場合があります。

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後	午前
2／月	ごはん チリコンカーン 千草和え みそ汁（豆腐　なめこ） 麦茶	かぼちゃボーロ／こめ／サラダ油／すりごま（白）／砂糖／薄力粉／有塩バター	大豆水煮／豚ひき肉／かまぼこ／みそ／絹ごし豆腐／牛乳	玉ねぎ／人参／トマト缶詰／キャベツ／きゅうり／なめこ	★ミルクティーのケーキ 牛乳	かぼちゃボーロ 麦茶
3／火	ごはん 豚肉とねぎの炒めもの ﾓﾔｼとｷｭｳﾘの甘酢和え みそ汁（ふ　わかめ） 麦茶	かっぱえびせん／こめ／サラダ油／砂糖／麩	豚モモ／みそ／ヨーグルト／牛乳	玉ねぎ／ねぎ／もやし／きゅうり／人参／わかめ／みかん缶／パイン缶／黄桃缶	★フルーツヨーグルト和え 牛乳	1才からのかっぱえびせん 麦茶
4／水	ごはん 肉団子のパン粉蒸し パンサンスー 中華スープ 麦茶	クッキー／こめ／かたくり粉／ごま油／パン粉／はるさめ／砂糖	豚ひき肉／牛乳／きな粉	椎茸／玉ねぎ／きゅうり／人参／コーン／ねぎ／わかめ	★ミルクもち 麦茶	クッキー 麦茶
5／木	ごはん 煮魚（かじき） ほうれん草の磯香和え さつま汁 麦茶	ソフトせんべい／こめ／砂糖／さつまいも／板こんにゃく／ムーンライト／おにぎりせんべい	めかじき／鶏肉モモ／みそ／牛乳	ほうれんそう／人参／焼きのり／大根／ねぎ	ムーンライト おにぎりせんべい 牛乳	アンパンマンソフトせんべい 麦茶
6／金	ごはん 友愛カレー（チキン） 切干大根の炒め煮 オレンジ 麦茶	せんべい／こめ／じゃがいも／サラダ油／有塩バター／薄力粉／砂糖	鶏肉モモ／牛乳／ちくわ	玉ねぎ／人参／グリンピース／切干しだいこん／オレンジ	★おにぎり 麦茶	せんべい 麦茶
7／土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ｷｬﾍﾞﾂとﾓﾔｼのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え スープ（玉ねぎ　わかめ） 麦茶	クッキー／こめ／サラダ油／砂糖／せんべい	鶏肉モモ	マーマレード／キャベツ／もやし／人参／わかめ／玉ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	クッキー 麦茶
10／火	ごはん 煮魚（かれい） カニカマと海藻のサラダ みそ汁（小松菜　ふ） 麦茶	ルヴァンクラッカー／こめ 砂糖／すりごま（白）／ごま油／麩／食パン	まがれい／かに風味かまぼこ／みそ／牛乳	きゅうり／人参／干ひじき／わかめ／こまつな／いちごジャム	★ジャムサンド 牛乳	ルヴァンクラッカー 麦茶
11／水	ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ スープ（玉ねぎ　ﾁﾝｹﾞﾝ菜） 麦茶	ビスコ／こめ／サラダ油／かたくり粉／砂糖／マカロニ／エッグケア	押豆腐／豚ひき肉／ロースハム／油揚げ／干ひじき	玉ねぎ／きゅうり／キャベツ／人参／チンゲンサイ	★ひじきごはん 麦茶	ビスコ 麦茶
12／木	ラーメン 鶏肉の甘辛煮 キャベツとハムのサラダ ラーメンみそスープ 麦茶	せんべい／中華めん／砂糖／サラダ油／パイシート	鶏肉モモ／ロースハム／豚ひき肉／みそ／牛乳	玉ねぎ／ピーマン／キャベツ／きゅうり／コーン／ねぎ／わかめ／りんご／レモン果汁	★アップルパイ 牛乳	アンパンマンジュース
13／金	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 人参サラダ すまし汁（ワカメ　ふ） 麦茶	クッキー／こめ／砂糖／すりごま（白）／サラダ油／ドーナツ／ハッピーターン	鶏肉モモ／みそ／かまぼこ／牛乳	人参／きゅうり／干しぶどう	ドーナツ ハッピーターン 牛乳	クッキー 麦茶
14／土	ごはん 豚肉と玉葱の甘辛煮 わかめサラダ みそ汁（大根　ふ） 麦茶	せんべい／こめ／砂糖／ごま油／麩／クッキー	豚モモ／みそ	玉ねぎ／ピーマン／わかめ／もやし／人参／大根	クッキー せんべい 麦茶	せんべい 麦茶
16／月	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒めもの キャベツのごまマヨサラダ すまし汁（ﾈｷﾞ　ｶﾏﾎﾞｺ） 麦茶	かぼちゃボーロ／こめ／サラダ油／エッグケア／すりごま（白）	鶏肉モモ／ウィンナー／みそ／かまぼこ	玉ねぎ／キャベツ／もやし／ねぎ	★おにぎり 麦茶	かぼちゃボーロ 麦茶
17／火	まめくらのパン ポークシチュー キャベツとツナのサラダ ももゼリー 麦茶	サッポロポテト／じゃがいも／サラダ油／有塩バター／薄力粉／砂糖／ももゼリー／さつまいも	豚モモ／ツナ／牛乳	玉ねぎ／人参／トマト缶詰／グリンピース／キャベツ／きゅうり	★さつまいものキャラメル 牛乳	1才からのサッポロポテト 麦茶
18／水	ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ ほうれん草のナムル 中華スープ 麦茶	クッキー／こめ／エッグケア／砂糖／サラダ油／ごま油／すりごま（白）	鶏肉モモ／みそ／ロースハム／鶏ひき肉	ほうれんそう／もやし／ねぎ／わかめ／とうもろこし(冷凍)	★そぼろごはん 麦茶	クッキー 麦茶
19／木	ペンネミートソース キャベツとパインのサラダ スープ（ｺｰﾝ　ﾍﾞｰｺﾝ） ジュース 麦茶	ソフトせんべい／ペンネ／サラダ油／有塩バター／薄力粉／砂糖／ホットケーキの素	豚ひき肉／ベーコン／牛乳／ホイップクリーム	玉ねぎ／トマト缶詰／グリンピース／キャベツ／きゅうり／パイン缶／コーン／りんごジュース／みかん缶／黄桃缶	★誕生日カップケーキ 牛乳	アンパンマンソフトせんべい 麦茶

（以上児）	エネルギー　５１４kcal	脂質　16.7ｇ	たんぱく質　19.8ｇ	食塩相当量1.5ｇ
（未満児）	エネルギー　396kcal	脂質　13.2ｇ	たんぱく質　15.3ｇ	食塩相当量1.2ｇ

令和５年度１０月献立表　友愛保育園

・★は手作りおやつです。
・平均栄養量が変わることがあります。
・都合により一部献立が変更になる場合があります。
・１Ｆクラスの魚は、白身魚になる場合があります。

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後	午前
20／金	ごはん 豚肉とキャベツの炒めもの さつまいものサラダ みそ汁（もやし　あげ） 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／さつまいも／エッグケア／ばかうけ／チョイス	豚モモ／ロースハム／みそ／油揚げ／牛乳	キャベツ／人参／きゅうり／もやし	ばかうけ チョイス 牛乳	せんべい 麦茶
21／土	ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 キャベツとコーンのサラダ みそ汁（もやし　ねぎ） 麦茶	クッキー／こめ／サラダ油／砂糖／せんべい	豚モモ／みそ	大根／玉ねぎ／人参／キャベツ／きゅうり／コーン／ねぎ／もやし	クッキー せんべい 麦茶	クッキー 麦茶
23／月	ごはん みそ焼肉 あけぼのポテト すまし汁（ﾊﾝﾍﾟﾝﾈｷﾞ） 麦茶	マンナビスケット／こめ／ごま油／じゃがいも／エッグケア／食パン／サラダ油	豚モモ／みそ／はんぺん／ウィンナー／ピザ用チーズ／牛乳	人参／玉ねぎ／ピーマン／ねぎ／コーン	★ピザトースト 牛乳	マンナビスケット 麦茶
24／火	ごはん 友愛カレー（秋野菜） すき昆布の炒め煮 バナナ 麦茶	ルヴァンクラッカー／こめ／じゃがいも／サラダ油／有塩バター／薄力粉／しらたき／砂糖	鶏肉モモ／牛乳／ほそめこんぶ／焼き竹輪	ぶなしめじ／えのきたけ／エリンギ／玉ねぎ／人参／グリンピース	★クッキー 牛乳	ルヴァンクラッカー 麦茶
25／水	バターロール チキンマカロニグラタン フレンチサラダ スープ（ｴﾉｷ　ｺｰﾝ） 麦茶	ビスコ／バターロール／マカロニ／サラダ油／有塩バター／薄力粉／パン粉／砂糖／こめ	鶏肉モモ／牛乳／粉チーズ	玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／人参／みかん缶／干しぶどう／えのきたけ／コーン	★おにぎり 麦茶	ビスコ 麦茶
26／木	ごはん さんまのかば焼き （乳児:カレイ） ブロッコリーのサラダ みそ汁（豆腐　わかめ） 麦茶	せんべい／こめ／かたくり粉／サラダ油／砂糖／エッグケア／すりごま（白）／源氏パイ／ぱりんこ	ツナ／絹ごし豆腐／牛乳	ブロッコリー／人参／きゅうり／わかめ	源氏パイ ぱりんこ 牛乳	せんべい 麦茶
27／金	うどん 大豆入かき揚げ きゃべつのあえもの すまし汁（鶏肉　ねぎ） 麦茶	クッキー／うどん／薄力粉／サラダ油／ごま油／ホットケーキの素／砂糖	大豆水煮／ウィンナー／鶏肉モモ／牛乳	玉ねぎ／ピーマン／人参／キャベツ／焼きのり／ねぎ／オレンジジュース	★オレンジ蒸しパン 牛乳	クッキー 麦茶
28／土	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ煮 大根のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ みそ汁（きゃべつ　ふ） 麦茶	せんべい／こめ／砂糖／サラダ油／麩／クッキー	鶏肉モモ／みそ	ねぎ／レモン果汁／大根／きゅうり／キャベツ	クッキー せんべい 麦茶	せんべい 麦茶
30／月	ごはん ホイコーロウ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾂﾅの和風サラダ すまし汁（わかめ　ふ） 麦茶	カボチャボーロ／こめ／サラダ油／砂糖／かたくり粉／麩／すりごま（白）	豚モモ／みそ／ツナ／油揚げ	キャベツ／ピーマン／人参／ブロッコリー／きゅうり／わかめ	★混ぜ込みいなり 麦茶	かぼちゃボーロ 麦茶
31／火	ごはん ハンバーグ（照焼ソース） 大根の中華あえ みそ汁（ﾀﾏﾈｷﾞ　ﾅﾒｺ） 麦茶	かっぱえびせん／かたくり粉／砂糖／ごま油／ホットケーキの素／サラダ油／小麦粉／バター	豚ひき肉／みそ／牛乳	玉ねぎ／大根／人参／わかめ／なめこ／日本かぼちゃ	★スウィートパンプキン ★ハロウィンクッキー 牛乳	1才かっらのかっぱえびせん 麦茶

◎今月の“旬”な～んだ？【10月】

このコーナーでは、毎月１つ旬の食材を紹介します。今月は「さつまいも」です。

★さつまいもの栄養★

食物繊維が豊富で、また切り口から出るヤラピンが腸の働きを促し、食物繊維との相乗効果で便秘の改善に効果的です。
皮部には肉質部よりもカルシウムが多く含くまれます。

★さつまいも の選び方★

皮の色が鮮やかで傷や黒ずみがなく、ヒゲ根が少ないものを選びましょう。

★プチ情報★

さつまいもは、美味しいですが食べた後のおならが気になります。実は、その時のおならは臭くなりにくいと言われています。さつまいもを消化する時に発生するガスの種類は炭酸ガスで臭さの元になるアンモニアがほとんど含まれない為です。

５日・17日・20日の
給食に出る予定です！