

令和6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。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前			
		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					
1 火	ごはん ポークチャップ ツナサラダ みそ汁(もやし ちんげんさい) 麦茶	かぼちゃポロ/こめ/ じゃがいも/サラダ油/砂糖 /エッグケア/ヘアビス ケット/あられ	豚肩ロース/ツナ/み そ/牛乳	玉ねぎ/トマト缶詰/ キャベツ/きゅうり/人 参/チンゲンサイ/もやし	ヘアビスケット サクッとあられ 牛乳	ココア			
2 水	ラーメン 鶏肉の甘辛煮 大根のごまサラダ ラーメンスープ 麦茶	鉄塩せん/中華めん/砂糖 /サラダ油/すりごま (白)/ごま油/バター ロール	鶏肉モモ/豚ひき肉/ ウィンナー/牛乳	玉ねぎ/ピーマン/大根 /人参/わかめ/ねぎ/ コーン/キャベツ	★ホットドック 牛乳				
3 木	ごはん かじきのパン粉焼き ひじきの和え物 みそ汁(豆腐 ねぎ) 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ パン粉/サラダ油/ごま油 /砂糖/パイシート/グラ ニュー糖	かじき/みそ/絹ごし 豆腐/牛乳	干ひじき/コーン/ほう れんそう/人参/ねぎ	★シュガースティックパイ 牛乳				
4 金	ごはん 鶏肉の照り焼き さつまいものサラダ すまし汁(わかめ ぶ) 麦茶	畑のクラッカー/こめ/サ ラダ油/さつまいも/エッ グケア/麩	鶏肉モモ/ロースハム	人参/きゅうり/わかめ	★おにぎり 麦茶				
5 土	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツとコーンのサラダ みそ汁(ぶ わかめ) 麦茶	クッキー/こめ/サラダ油 /砂糖/麩/せんべい	豚モモ/みそ	玉ねぎ/キャベツ/きゅ うり/コーン/わかめ	クッキー せんべい 麦茶				
7 月	ごはん 回鍋肉 もやしのごま酢和え みそ汁(ぶ わかめ) 麦茶	むらさきいもせんべい/こ め/サラダ油/砂糖/かた くり粉/すりごま(白)/ 麩/ホットケーキの素	豚モモ/みそ/ロース ハム/バナナ豆乳/牛 乳	キャベツ/ピーマン/人 参/もやし/きゅうり/ わかめ	★バナナ豆乳蒸しパン 牛乳				
8 火	バターロール 鶏肉のトマト煮込み キャベツとみかんのサラダ スープ(えのき コーン) 麦茶	かぼちゃポロ/バター ロール/サラダ油/砂糖/ こめ/すりごま(白)	鶏肉モモ/油揚げ	玉ねぎ/トマト缶詰/ グリーンピース/キャベツ/ きゅうり/みかん缶/え のきたけ/コーン/人参	★混ぜ込みいなり 麦茶				
9 水	ごはん 変わりシュウマイ 春雨の中華サラダ 中華スープ 麦茶	鉄塩せん/こめ/かたくり 粉/砂糖/ごま油/しゅう まいの皮/はるさめ/サラ ダ油/一口ビスケット/も ち小丸	豚ひき肉/ロースハム /牛乳	玉ねぎ/椎茸/きゅうり /もやし/人参/ねぎ/ わかめ/コーン	アンパンマンロースケット もち小丸 牛乳				
10 木	ごはん 鮭の照り焼き(乳児:カレイ) ほうれん草の納豆和え 相性汁 麦茶	ジュース/こめ/サラダ油 /さつまいも/しらたき/ 食パン	しるさけ/カレイ/挽 きわり納豆/糸けつり /みそ/ベーコン/牛 乳	ほうれんそう/人参/玉 ねぎ/いちごジャム	★ジャムサンド 牛乳				
11 金	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー 中華スープ 麦茶	畑のクラッカー/こめ/サ ラダ油/ごま油/砂糖/か たくり粉/はるさめ/ばり んこ	押豆腐/豚ひき肉/み そ/カップヨーグルト	人参/ピーマン/ねぎ/ きゅうり/コーン/わか め/とうもろこし(冷 凍)	カップヨーグルト ばりんこ 麦茶				
12 土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツともやしドレッシング和え スープ(玉ねぎ 人参) 麦茶	せんべい/こめ/サラダ油 /砂糖/クッキー	鶏肉モモ	マーマレード/キャベツ /もやし/人参/玉ねぎ	クッキー せんべい 麦茶				
15 火	まめくらのパン ハンバーグ グリーンサラダ コーンスープ 麦茶	かぼちゃポロ/まめくら パン/かたくり粉/砂糖/ サラダ油/エッグケア/こ め	豚ひき肉/ロースハム /牛乳	玉ねぎ/キャベツ/人参 /きゅうり/コーン缶 (クリーム)/なめ茸ピ ン	★なめたけごはん 麦茶				
16 水	ごはん ゆうあいカレー(秋野菜) 切干大根の炒め煮 バナナ 麦茶	鉄塩せん/こめ/じゃがい も/サラダ油/有塩バター /薄力粉/砂糖/源氏パイ /カリボテミニ	鶏肉モモ/牛乳/ちく わ	ぶなしめじ/えのきたけ /エリンギ/玉ねぎ/人 参/グリーンピース/切干 しいたけ	源氏パイ カリボテミニ 牛乳				
17 木	カレーピラフ ササミのパン粉焼き 海藻サラダ スープ(玉ねぎ えのき) ヤクルト 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ サラダ油/有塩バター/薄 力粉/パン粉/すりごま (白)/砂糖/ごま油/ ホットケーキの素	鶏肉モモ/鶏肉ささ身 /ツナ/ジュース/牛 乳/ホイップクリーム	玉ねぎ/人参/グリーン ピース/きゅうり/干ひ じき/わかめ/えのきた け	★誕生日カップケーキ 牛乳				
18 金	ごはん 豚肉とねぎの炒め フロッコリーの和風サラダ みそ汁(もやし わかめ) 麦茶	畑のクラッカー/こめ/サ ラダ油/フローズンゼリー /ソフトせんべい	豚モモ/ツナ/みそ/ きな粉/牛乳	玉ねぎ/ねぎ/フロッコ リー/きゅうり/人参/ もやし/わかめ	フローズンゼリー アンパンマンソフトせんべい 牛乳				
(以上児)		エネルギー	502kcal	脂質	15.5g	たんぱく質	20.3g	食塩相当量	1.5g
(未満児)		エネルギー	388kcal	脂質	12.2g	たんぱく質	15.7g	食塩相当量	1.2g

令和6年度10月献立表 友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変動することがあります。
- 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。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		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		午前
19 土	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ煮 わかめサラダ スープ(玉ねぎ 麩) 麦茶	クッキー/こめ/麩/砂糖 /ごま油/せんべい	鶏肉モモ	レモン果汁/ねぎ/わか め/もやし/人参/玉ね ぎ	クッキー せんべい 麦茶	
21 月	うどん 鮭の西京焼き(乳児:カレイ) もやしのごま和え すまし汁(鶏肉 かつお) 麦茶	むらさきいもせんべい/う どん/砂糖/すりごま(白) /こめ	しろさけ/カレイ/みそ /ロースハム/鶏肉モモ /ツナ缶	もやし/きゅうり/人参 /チンゲンサイ/塩昆布	★ツナ昆布ごはん 麦茶	
22 火	ごはん 炒り鶏 キャベツと人参の甘酢和え みそ汁(油あげ ねぎ) 麦茶	かぼちゃポーロ/こめ/板 こんにゃく/サラダ油/砂 糖/せんべい	鶏肉モモ/ちくわ/みそ /油揚げ/カルピス	人参/ごぼう/グリーン ピース/キャベツ/ねぎ /みかん缶	★カルピスゼリー せんべい 麦茶	
23 水	ごはん 鶏肉のみそ焼き アスパラとコーンのサラダ みそ汁(ふ わかめ) 麦茶	鉄塩せん/こめ/砂糖/サ ラダ油/麩	鶏肉モモ/みそ	ブロッコリー/コーン/ 人参/わかめ	★おにぎり 麦茶	
24 木	ごはん 鶏肉の寄せ焼き ほうれん草とツナのサラダ みそ汁(さといも ふ) 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ 砂糖/かたくり粉/パン粉 /ごま油/サラダ油/麩/ メープルビスケット/あま からせん	鶏ひき肉/みそ/ツナ缶 /牛乳	玉ねぎ/ほうれんそう/ 人参/きゅうり/さとい も	メープルビスケット あまからせん 牛乳	
25 金	ごはん 豆腐ハンバーグ かわりきんぴら みそ汁(あげ えのき) 麦茶	畑のクラッカー/こめ/サ ラダ油/かたくり粉/砂糖 /ホットケーキの素	押豆腐/豚ひき肉/ちく わ/みそ/油揚げ/牛乳	玉ねぎ/大根/人参/グ リンピース/えのきたけ /りんご	★りんごケーキ 牛乳	
26 土	ごはん 焼肉 大根ときゅうりのドレッシング 和え 中華スープ 麦茶	せんべい/こめ/サラダ油 /砂糖/ごま油/クッキー	豚モモ	玉ねぎ/ピーマン/大根 /きゅうり/ねぎ/わか め	クッキー せんべい 麦茶	
28 月	食パン チキンマカロニグラタン コールスロー スープ(玉ねぎ コーン) 麦茶	むらさきいもせんべい/食 パン/マカロニ/サラダ油 /有塩バター/薄力粉/砂 糖/こめ	鶏肉モモ/牛乳/ピザ用 チーズ/ロースハム	玉ねぎ/キャベツ/人参 /コーン	★おにぎり 麦茶	
29 火	ごはん 煮魚(かれい) ひじきサラダ みそ汁(大根 あげ) 麦茶	かぼちゃポーロ/こめ/砂 糖/サラダ油/ヘアビス ケット/サクッとあられ	かれい/干ひじき/ツナ /みそ/油揚げ/牛乳	もやし/きゅうり/人参 /大根	ヘアビスケット ココア サクッとあられ 牛乳	
30 水	ごはん ゆつあいカレー(キーマ) キャベツのごま酢和え オレンジゼリー 麦茶	鉄塩せん/こめ/じゃがい も/サラダ油/有塩バター /薄力粉/すりごま(白) /砂糖/オレンジゼリー/ さつまいも	豚ひき肉/牛乳/生ク リーム	玉ねぎ/人参/グリーン ピース/キャベツ/きゅ うり	★スイートポテト 牛乳	
31 木	ごはん 豚肉と玉葱の甘辛煮 干草和え みそ汁(ふ わかめ) 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ 砂糖/すりごま(白)/サ ラダ油/麩/ホットケー キの素/薄力粉/有塩バタ ー	豚モモ/かまぼこ/みそ /牛乳/ホイップク リーム	玉ねぎ/ピーマン/キャ ベツ/人参/きゅうり/ わかめ/日本かぼちゃ	★ハロウィンケーキ 牛乳	

◎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。

中央アメリカ原産で、日本では江戸時代に薩摩地方(鹿児島県)から全国に伝わったため、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。主流は、「紅あずま」や、「なると金時」「高系14号」に代表されるホクホクした食感の品種ですが、近年では、種子島特産の「安納芋」に代表される、ねっとりした食感のサツマイモも話題になり、好みの食感で品種を選べるようになってきました。また、アントシアニンを含む紫色の品種や、カロテンを含むオレンジ色の品種などカラフルな品種も栽培されています。サツマイモはゆっくり加熱することで、アミラーゼという酵素が働き甘くなるので、じっくり蒸すか、オープンで焼くとよいでしょう。

サツマイモの選び方

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。年明けから春にかけて出荷される貯蔵もののサツマイモは、デンプン質が糖化し、水分も抜けることで甘さが濃くなります。

10/4のサラダ、
10/10の相性汁、
10/30のスイートポテト
に入ります!

