

こんだてひょう

今月のテーマ

秋の味覚を味わって



ごはんを
おいしく食べましょう！



日	曜日	10時おやつ (3才未満児)	昼食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	
				赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
1	木	スティックパン	ごはん 切干し大根の炒り煮 磯和え	鶏肉 油揚げ 刻み昆布 青のり	米 はいが米 油 砂糖	切干大根 人参 もやし ほうれん草	牛乳 おせんべい	
2	金	おせんべい	カレーピラフ ミネストローネ くだもの	鶏肉 豚肉	米 はいが米 油 マカロニ 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース ねぎ しめじ キャベツ トマト ピーマン りんご	飲むヨーグルト 小魚	
3	土		スパゲッティイタリアン 牛乳	ハム 牛乳	スパゲッティ 油	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ		
5	月	おせんべい	ごはん ひじきサラダ かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉 ハム ひじき	米 はいが米 油 砂糖	しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ コーン 人参	牛乳 バナナ	
6	火	(手作り) 豆腐雑炊	ごはん マセドアンサラダ 豚肉ときのこの南蛮炒め	豚肉	米 はいが米 砂糖 ごま油 片栗粉 さつまいも じゃがいも マヨネーズ	まいたけ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 なす きゅうり	牛乳 おせんべい	
7	水	おせんべい	ロールパン 野菜スープ 野菜のかきあげ	納豆	パン 小麦粉 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 みずな キャベツ 小松菜	牛乳 おせんべい	
8	木	バナナ	ごはん 豆乳汁 春雨と卵の炒め物	鶏卵 ツナ 鶏肉 豆乳 合わせみそ	米 はいが米 はるさめ 油	玉ねぎ キャベツ きくらげ 人参 ほうれん草	牛乳(手作り) かぼちゃ蒸しパン	
9	金	おせんべい	ねぎ塩豚丼 根菜みそ汁 ヨーグルト	豚肉 厚揚げ 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米 ごま油 片栗粉	玉ねぎ ねぎ 人参 もやし ピーマン レモン ごぼう 大根	ミニパン	
10	土		ラーメン 牛乳	牛乳	中華めん 油 ごま油	キャベツ もやし ねぎ		
13	火	おせんべい	ごはん 中華スープ チャプチェ チーズ	豚肉 鶏肉 チーズ	米 はいが米 はるさめ 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ ピーマン えのき もやし 大根 ねぎ	(手作り) おにぎり	
14	水	おせんべい	ロールパン 野菜スープ 魚のインド風から揚げ野菜	さかな	パン 片栗粉 油	キャベツ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	牛乳 りんご	
15	木	(手作り) マカロニきなこ	ごはん トマトのサラダ 鶏肉と里芋の煮物	鶏肉 厚揚げ	米 はいが米 さといも 砂糖	人参 しめじ トマト 玉ねぎ しそ	牛乳 いもけんぴ	
16	金	おせんべい	吹き寄せごはん 沢煮碗 スティックサラダ	油揚げ 豚肉 ツナ 合わせみそ	米 はいが米 砂糖 マヨネーズ	しめじ 人参 みつば 大根 ごぼう えのき ねぎ きゅうり	ヨーグルト	
17	土		焼きうどん 牛乳	厚揚げ 牛乳	うどん ごま油	キャベツ ねぎ 人参		
19	月	ふかし芋	ごはん ひじきの中華和え 筑前煮	鶏肉 ひじき 厚揚げ	米 はいが米 里芋 ごま油 砂糖 油	人参 ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり コーン	牛乳 おせんべい	
20	火	おせんべい	ロールパン 五目炒め バンサンスー	豚肉 鶏卵 ハム	パン 油 はるさめ 砂糖	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ しめじ きゅうり	牛乳 小魚	
21	水	りんご	ごはん 華風あえ チンジャオロースー	豚肉	米 はいが米 ごま油 片栗粉 砂糖	ピーマン もやし たけのこ しいたけ 人参 大根 ほうれん草	(手作り) 鬼まんじゅう	
22	木	誕生会	スティックパン	さかなのかば焼き丼 豆腐のみそ汁 くだもの	さかな 豆腐 赤みそ	米 はいが米 片栗粉 油 砂糖	きゅうり なす しめじ ごぼう りんご	ゼリー
23	金	おせんべい	ハヤシライス ヨーグルト コールスローサラダ	豚肉 ヨーグルト	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース パプリカ キャベツ きゅうり	ミニパン	
24	土		五目うどん 牛乳	なると 牛乳	うどん	人参 しめじ ねぎ ほうれん草		
26	月	バナナ	ごはん 豚肉と根野菜の煮物 切干大根のごま酢和え	豚肉 厚揚げ 合わせみそ ハム	米 はいが米 じゃがいも 砂糖 油 ごま ごま油	人参 ごぼう れんこん 切干大根 きゅうり	牛乳 きらずあげ	
27	火	おせんべい	ごはん チリコンカン もやしサラダ	大豆 鶏肉	米 はいが米 じゃがいも 油 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト もやし きゅうり	牛乳(手作り) マカロニきなこ	
28	水	おせんべい	ロールパン 魚の甘酢あんかけ 野菜スープ	さかな	パン 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	人参 ピーマン きくらげ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	牛乳 りんご	
29	木	おせんべい	ごはん 切り昆布の煮物 ブロッコリーのマヨサラダ	厚揚げ 鶏肉 刻み昆布	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ	人参 キャベツ ブロッコリー	牛乳 ふかし芋	
30	金	(手作り) かぼちゃの甘煮	かやくごはん 豚汁 くだもの	油揚げ 鶏肉 豚肉 赤みそ	米 はいが米 砂糖 さつまいも	しめじ ごぼう 人参 枝豆 大根 ねぎ 柿	ミニパン	
31	土		五目焼きそば 牛乳	青のり 牛乳	中華めん 油	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ		

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎10月栄養価平均 エネルギー490Kcal たんぱく質19.2g 脂質14.8g 塩分1.4g
(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.8g 塩分1.4g未満 ◎10月栄養価平均 エネルギー430Kcal たんぱく質16.3g 脂質12.0g 塩分1.2g
◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

ごはんのおいしい、新米の季節です

主食であるごはんを中心に、おかずや汁といった主菜や副菜を組み合わせた「日本型食生活」は、健康で長く暮らしていくことができる食事として世界からも注目されています。
伝えていきたい食文化ですね。

保育園の給食の情報はこちら → →
*給食のレシピも掲載しています。



レシピ

バンサンスー

子ども達の人気メニュー。
ごま油がアクセントです。

材料 4人分

春雨 20g

きゅうり 1本(120g)

ハム 2枚(30g)

卵 1個(50g)

砂糖 小さじ1

酢 小さじ1/2

しょうゆ 大さじ1弱

ごま油 少々

作り方

① きゅうりは千切りにして軽く塩を振り水けをきる。

② ハムは千切りにし、卵は溶いて、熱したフライパンでいり卵にする。

③ 調味料を合わせてよく混ぜておく。

④ 具と調味料を和える。