

2026年10月 献立表 アップルナースリー南行徳保育園

日付	献立名		食材名				栄養価	補食	栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他			
1 木	ご飯 とり天 五色和え 中華スープ 柿	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎さつま芋の甘煮	鶏むね肉、卵、牛乳	しょうが、にんにく、チンゲン サイ、りょくとうもやし、にんじ ん、ぶなしめじ、黄パプリカ、こ まつな、だいこん、えのきた け、柿	うるち米、ごま油、薄力 粉、サラダ油、上白糖、さ つまいも	水、料理酒、こいくちしょうゆ、 鶏がらだし、食塩、ハードビス ケット	エネルギー 534kcal たんばく質 25.7g 脂質 15.3g 炭水化物 78.8g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんばく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
2 金	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き ほうれん草とコーンのソテー すまし汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	さけ、木綿豆腐、牛乳、ヤ クルト	ほうれんそう、りょくとうもやし 、にんじん、コーン缶、チンゲン サイ、たまねぎ、バナナ	うるち米、サラダ油	米みそ、マヨネーズ、本みりん、 料理酒、こいくちしょうゆ、食 塩、かつお・昆布だし、ハードビ スケット、揚げせんべい、鈴カス テラ	エネルギー 499kcal たんばく質 20.2g 脂質 9.5g 炭水化物 86.4g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんばく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
3 土	ご飯 鶏肉の旨煮 ほうれん草の和え物 みそ汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛 乳	たまねぎ、にんじん、ほうれん そう、りょくとうもやし、バナナ	うるち米、上白糖、かた くり粉	こいくちしょうゆ、本みりん、料 理酒、かつお・昆布だし、米み そ、ハードビスケット、揚げせん べい、鈴カステラ	エネルギー 541kcal たんばく質 20.4g 脂質 14.5g 炭水化物 87.0g 塩分 1.6g		
5 月	ご飯 家常豆腐 小松菜のナムル 中華スープ ブルーン	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎マカロニきな粉	厚揚げ、豚ひき肉、牛 乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、ぶなしめ じ、チンゲンサイ、こまつな、 りょくとうもやし、きゅうり、ほ うれんそう、長ねぎ、みずな、 ブルーン	うるち米、上白糖、かた くり粉、サラダ油、ごま 油、いりごま、マカロニ	鶏ガラ(粉末)、オイスターソー ス、こいくちしょうゆ、食塩、穀 物酢、鶏がらだし、ハードビス ケット	エネルギー 504kcal たんばく質 21.2g 脂質 16.6g 炭水化物 74.7g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎ り すまし汁	エネルギー 200kcal たんばく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
6 火	ご飯 赤魚の煮つけ ほうれん草の胡麻和え みそ汁 りんご	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ソフトクッキー	赤魚、焼き竹輪、木綿豆 腐、牛乳、スキムミルク、 プレーンヨーグルト	しょうが、ほうれんそう、はく さい、にんじん、チンゲンサイ、 たまねぎ、りんご	うるち米、すりごま、上 白糖、薄力粉、食塩不使用 バター	こいくちしょうゆ、料理酒、本み りん、かつお・昆布だし、米みそ 、ハードビスケット、ベーキング パウダー	エネルギー 516kcal たんばく質 22.6g 脂質 14.6g 炭水化物 78.9g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんばく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
7 水	ツナときこのトマトスパゲティ 三色サラダ 粉ふき芋 卵スープ バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎きつねおにぎり	ツナ缶、卵、牛乳、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、ぶなしめ じ、マッシュルーム、ホールトマ ト缶、ブロッコリー、にんじん、 黄パプリカ、あおのり、こまつ な、長ねぎ、バナナ	スパゲッティ、サラダ油、 じゃがいも、かたくり粉、 うるち米、上白糖、いり ごま	トマトピューレー、トマトケチャ ップ、鶏ガラ(粉末)、食塩、フレ ンチドレッシング、かつお・昆布 だし、こいくちしょうゆ、ハードビ スケット、かつおだし	エネルギー 587kcal たんばく質 21.1g 脂質 11.2g 炭水化物 108.9g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんばく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
8 木	ご飯 けんちょう(山口県郷土料理) キャベツの磯辺和え みそ汁 オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎なかよし蒸しパン(卵不使用)	木綿豆腐、油揚げ、牛乳	にんじん、だいこん、キャベツ、 きゅうり、刻みのり、ほうれん そう、みずな、なめこ、ネー ブルオレンジ	うるち米、さといも、サ ラダ油、上白糖、ホット ケーキミックス	こいくちしょうゆ、本みりん、か つお・昆布だし、食塩、米みそ、 ハードビスケット	エネルギー 467kcal たんばく質 17.3g 脂質 12.9g 炭水化物 75.8g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんばく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
9 金	チキンカレー ココロサラダ トマト 中華スープ バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	鶏むね肉、木綿豆腐、牛 乳、ヤクルト	たまねぎ、にんじん、だいこん、 コーン缶、きゅうり、トマト、こ まつな、はくさい、バナナ	うるち米、じゃがいも、 サラダ油	カレールー、フレンチドレッシン グ、鶏がらだし、食塩、ハードビ スケット、揚げせんべい、鈴カス テラ、鉄ガラスウエハース	エネルギー 537kcal たんばく質 19.6g 脂質 10.6g 炭水化物 97.2g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんばく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
10 土	ご飯 豚肉と豆腐の旨煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	木綿豆腐、豚ひき肉、牛 乳	たまねぎ、にんじん、チンゲン サイ、りょくとうもやし、バナナ	うるち米、上白糖、かた くり粉	こいくちしょうゆ、本みりん、か つお・昆布だし、米みそ、ハード ビスケット、揚げせんべい、鈴カ ステラ	エネルギー 507kcal たんばく質 16.7g 脂質 12.8g 炭水化物 86.0g 塩分 1.6g		
13 火	ご飯・納豆和え(愛知県豊田市) 厚焼玉子 切干大根の煮物 みそ汁 ブルーン	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ちんすこう	挽きわり納豆、プロセス チーズ、卵、木綿豆腐、ツ ナ缶、油揚げ、牛乳	たまねぎ、ミックスベジタ ブル、切干しだいこん、にんじん、 ぶなしめじ、ほうれんそう、長 ねぎ、なめこ、ブルーン	うるち米、上白糖、薄力 粉、黒砂糖、サラダ油	パセリ、こいくちしょうゆ、料理 酒、かつお・昆布だし、米みそ、 ハードビスケット	エネルギー 607kcal たんばく質 22.4g 脂質 21.1g 炭水化物 88.3g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎ り すまし汁	エネルギー 200kcal たんばく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
14 水	ご飯 さんまの胡麻焼き 小松菜の煮浸し みそ汁 オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎誕生日ケーキ	さんま、油揚げ、木綿豆 腐、牛乳、卵、ホイップク リーム	こまつな、はくさい、にんじん、 ぶなしめじ、チンゲンサイ、た まねぎ、ネーブルオレンジ、み かん缶	うるち米、いりごま、上 白糖、食塩不使用バ ター、薄力粉	こいくちしょうゆ、本みりん、料 理酒、かつお・昆布だし、米み そ、ハードビスケット、ベーキン グパウダー、ウエハース	エネルギー 651kcal たんばく質 23.0g 脂質 31.6g 炭水化物 75.1g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんばく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
15 木	ロールパン(卵不使用) ボークビーンズ キャベツとりんごのサラダ コーンスープ 柿	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎りんごジュース ◎根菜おにぎり	大豆水煮缶、豚もも肉、 牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、カットマ ト缶、にんにく、キャベツ、きゅ うり、りんご、コーン缶、柿、 りんごジュース、れんこん、だい こん	ロールパン、じゃがい も、上白糖、サラダ油、う るち米	鶏ガラ(粉末)、食塩、トマトケ チャップ、マヨネーズ、水、パセ リ、ハードビスケット、料理酒、こ いくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 582kcal たんばく質 19.5g 脂質 15.7g 炭水化物 96.5g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんばく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
16 金	ご飯 白身魚のオープン焼き ブロッコリーサラダ すまし汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	かれない、木綿豆腐、牛 乳、ヤクルト	にんにく、ブロッコリー、にんじ ん、コーン缶、チンゲンサイ、た まねぎ、バナナ	うるち米、パン粉	食塩、マヨネーズ、パセリ、フレ ンチドレッシング、かつお・昆布 だし、こいくちしょうゆ、ハード ビスケット、揚げせんべい、鈴カ ステラ	エネルギー 521kcal たんばく質 17.5g 脂質 12.8g 炭水化物 88.7g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんばく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
17 土	ご飯 鶏肉の旨煮 ほうれん草の和え物 みそ汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛 乳	たまねぎ、にんじん、ほうれん そう、りょくとうもやし、バナナ	うるち米、上白糖、かた くり粉	こいくちしょうゆ、本みりん、料 理酒、かつお・昆布だし、米み そ、ハードビスケット、揚げせん べい、鈴カステラ	エネルギー 541kcal たんばく質 20.4g 脂質 14.5g 炭水化物 87.0g 塩分 1.6g		
19 月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース 野菜ソテー 中華スープ 柿	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ぶどうゼリー	鶏もも肉、牛乳	にんにく、キャベツ、こまつな、 たまねぎ、にんじん、エリンギ、 チンゲンサイ、長ねぎ、えのき だけ、柿、ぶどうジュース、てん ぐさ	うるち米、上白糖、サラ ダ油	中濃ソース、トマトケチャップ、 食塩、こいくちしょうゆ、鶏がら だし、ハードビスケット	エネルギー 523kcal たんばく質 20.1g 脂質 15.3g 炭水化物 81.6g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんばく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
20 火	ご飯 サワラの南蛮漬け れんこんきんぴら みそ汁 オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎きな粉ラスク	さわら、焼き竹輪、木綿 豆腐、牛乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、青ピーマ ン、れんこん、ほうれんそう、だ いこん、ネーブルオレンジ	うるち米、薄力粉、かた くり粉、サラダ油、上白 糖、ごま油、食パン、食塩 不使用バター	こいくちしょうゆ、穀物酢、本み りん、かつお・昆布だし、米みそ、 ハードビスケット	エネルギー 566kcal たんばく質 23.2g 脂質 18.8g 炭水化物 81.9g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎ り すまし汁	エネルギー 200kcal たんばく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
21 水	五目中華うどん ポテトサラダ トマト バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ココアケーキ	豚ひき肉、なると、牛乳、 卵	キャベツ、りょくとうもやし、長 ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、 コーン缶、しいたけ、きゅうり、 たまねぎ、トマト、バナナ	うどん、ごま油、じゃが いも、ホットケーキミックス 、食塩不使用バター、 上白糖	こいくちしょうゆ、鶏ガラ(粉 末)、食塩、マヨネーズ、ハードビ スケット、ピュアココア	エネルギー 465kcal たんばく質 14.6g 脂質 18.9g 炭水化物 67.2g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんばく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
22 木	ご飯 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーとひじきのサラダ すまし汁 りんご	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ツナおにぎり	豚もも肉、牛乳、ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 青ピーマン、しょうが、にんに く、ブロッコリー、コーン缶、干 しひじき、こまつな、みずな、ぶ なしめじ、りんご	うるち米、サラダ油、上 白糖、いりごま	こいくちしょうゆ、食塩、料理 酒、かつお・昆布だし、ハードビ スケット	エネルギー 583kcal たんばく質 23.6g 脂質 12.0g 炭水化物 100.9g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんばく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
23 金	ご飯 鶏肉と白菜の旨煮 もやしときゅうりのゆかり和え みそ汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎お菓子	鶏むね肉、木綿豆腐、牛 乳、ヤクルト	はくさい、長ねぎ、にんじん、 ぶなしめじ、りょくとうもやし、 きゅうり、ほうれんそう、たま ねぎ、バナナ	うるち米、上白糖、かた くり粉、ごま油	鶏ガラ(粉末)、こいくちしょう ゆ、本みりん、料理酒、ゆかり、 食塩、かつお・昆布だし、米み そ、ハードビスケット、揚げせん べい、鈴カステラ	エネルギー 474kcal たんばく質 19.1g 脂質 6.1g 炭水化物 89.8g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんばく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
24 土	ご飯 豚肉と豆腐の旨煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	木綿豆腐、豚ひき肉、牛 乳	たまねぎ、にんじん、チンゲン サイ、りょくとうもやし、バナナ	うるち米、上白糖、かた くり粉	こいくちしょうゆ、本みりん、か つお・昆布だし、米みそ、ハード ビスケット、揚げせんべい、鈴カ ステラ	エネルギー 508kcal たんばく質 16.8g 脂質 12.8g 炭水化物 86.1g 塩分 1.6g		
26 月	さつま芋ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の炒め物 わかめスープ 柿	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎麦茶 ◎いちごヨーグルト	鶏もも肉、牛乳、プレー ンヨーグルト、スキムミ ルク	オレンジマーマレード、こまつ な、たまねぎ、にんじん、黄パ プリカ、わかめ、長ねぎ、柿、 バナナ、いちごジャム	うるち米、さつまいも、 サラダ油、上白糖	食塩、料理酒、こいくちしよ うゆ、かつお・昆布だし、ハードビ スケット	エネルギー 563kcal たんばく質 24.1g 脂質 16.9g 炭水化物 84.4g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんばく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
27 火	納豆ご飯 サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 オレンジ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎仲良しクッキー(卵不使用)	糸引き納豆、さば、鶏さ さみ、木綿豆腐、牛乳	だいこん、しょうが、わかめ、 りょくとうもやし、きゅうり、に んじん、チンゲンサイ、たまね ぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、ホット ケーキミックス、サラダ 油	こいくちしょうゆ、米みそ、料理 酒、本みりん、穀物酢、かつお・ 昆布だし、食塩、ハードビスケッ ト	エネルギー 556kcal たんばく質 26.8g 脂質 20.6g 炭水化物 73.2g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎ り すまし汁	エネルギー 200kcal たんばく質 5.5g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
28 水	三色どんぶり キャベツのレモンサラダ トマト みそ汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎海苔じゃこおにぎり	豚ひき肉、卵、桜でんぶ、 牛乳、釜揚げしらす	たまねぎ、しょうが、刻みのり、 キャベツ、にんじん、黄パプリ カ、レモン、トマト、こまつな、 長ねぎ、バナナ、あおのり	うるち米、上白糖、サラ ダ油、ごま油	こいくちしょうゆ、料理酒、食 塩、かつお・昆布だし、米みそ、 ハードビスケット	エネルギー 689kcal たんばく質 24.0g 脂質 17.9g 炭水化物 113.6g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんばく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
29 木	ご飯 豚肉と大根の旨煮 ほうれん草のおかか和え みそ汁 グレープフルーツ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	鶏もも肉、かつお節、牛 乳	だいこん、長ねぎ、にんじん、し いたけ、ほうれんそう、りょく とうもやし、チンゲンサイ、キャ ベツ、えのきたけ、グレープフ ルーツ	うるち米、上白糖、かた くり粉、ごま油	こいくちしょうゆ、かつお・昆布 だし、米みそ、ハードビスケット、 揚げせんべい、鈴カステラ、鉄 ガラスウエハース	エネルギー 494kcal たんばく質 20.7g 脂質 14.0g 炭水化物 76.0g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんばく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
30 金	ピラフ ミートグラタン ブロッコリーのツナサラダ ミルクスープ バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎ヤクルト ◎パンプキンチーズマフィン	鶏ひき肉、豚ひき肉、ツ ナ缶、牛乳、ヤクルト、 卵、プロセスチーズ	たまねぎ、ミックスベジタ ブル、なす、マッシュルーム、ブ ロッコリー、にんじん、黄パプリ カ、バナナ、かぼちゃ	うるち米、サラダ油、マ カロニ、食塩不使用バ ター、薄力粉、上白糖	鶏ガラ(粉末)、食塩、トマトケ チャップ、トマトピューレー、フレ ンチドレッシング、水、パセリ、 ハードビスケット、ベーキング パウダー	エネルギー 596kcal たんばく質 18.8g 脂質 17.7g 炭水化物 97.8g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんばく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
31 土	ご飯 豚肉と豆腐の旨煮 ほうれん草の和え物 みそ汁 バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	木綿豆腐、豚ひき肉、牛 乳	たまねぎ、にんじん、ほうれん そう、りょくとうもやし、チンゲ ンサイ、バナナ	うるち米、上白糖、かた くり粉	こいくちしょうゆ、本みりん、か つお・昆布だし、米みそ、ハード ビスケット、揚げせんべい、鈴カ ステラ	エネルギー 511kcal たんばく質 17.1g 脂質 12.8g 炭水化物 86.6g 塩分 1.6g		

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です

	幼児				乳児			
	エネルギー	たんばく質	脂質	食塩	エネルギー	たんばく質	脂質	食塩
今月の給与量	543kcal	20.6g	15.3g	1.6g	467kcal	17.5g	14.3g	1.4g
給与目標量	578kcal	21.7g	16.0g	1.6g	484kcal	18.2g	13.5g	1.4g

2026年10月 離乳食献立表 アップルナースリー南行徳保育園

		初期	中期	後期・完了期
1	木	10倍粥、鶏肉の煮物、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、とり天、 五色和え、中華スープ
2	金	10倍粥、魚の煮付け、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	軟飯、鮭の味噌マヨ焼き、 ほうれん草とコーンのソテー、すまし汁
3・17・31	土	10倍粥、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉の旨煮、 ほうれん草の和え物、みそ汁
5	月	10倍粥、豚肉の煮物、 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 小松菜の煮浸し、すまし汁	軟飯、家常豆腐、 小松菜のナムル、中華スープ
6	火	10倍粥、魚の煮付け、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、赤魚の煮付け、 ほうれん草の胡麻和え、みそ汁
7	水	10倍粥、豆腐の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	ツナときのこのトマトスパゲティ、 三色サラダ、粉ふき芋、卵スープ
8	木	10倍粥、豆腐の煮物、 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物、 小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、けんちょう、 小松菜の磯辺和え、みそ汁
9	金	10倍粥、鶏肉の煮物、 大根煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 大根煮、すまし汁	チキンカレー、コロコロサラダ、 トマト、中華スープ
10・24	土	10倍粥、豚肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、豚肉と豆腐の旨煮、 チンゲン菜の和え物、みそ汁
13	火	10倍粥、豆腐煮、 野菜煮、みそ汁	5倍粥、豆腐煮、 野菜煮、みそ汁	軟飯・納豆和え、厚焼き玉子、 切干大根の煮物、みそ汁
14	水	10倍粥、魚の煮付け、 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、 小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、さんまの胡麻照り焼き、 小松菜の煮浸し、みそ汁
15	木	10倍粥、豚肉の煮物、 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 キャベツの煮浸し、すまし汁	ロールパン、ポークビーンズ、 キャベツとりんごのサラダ、コーンスープ
16	金	10倍粥、魚の煮付け、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	軟飯、白身魚のオープン焼き、 ブロッコリーのツナサラダ、すまし汁
19	月	10倍粥、鶏肉の旨煮、 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 キャベツの煮浸し、すまし汁	軟飯、鶏肉のバーベキューソース、 野菜ソテー、中華スープ
20	火	10倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、みそ汁	軟飯、サワラの南蛮漬け、 れんこんさんぴら、みそ汁
21	水	10倍粥、豚肉の煮物、 じゃが芋煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、 じゃが芋煮、すまし汁	五目中華うどん、 ポテトサラダ、トマト
22	木	10倍粥、豚肉の旨煮、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉のスタミナ炒め、ブロッコリーと ひじきのサラダ、すまし汁
23	金	10倍粥、鶏肉の旨煮、 野菜煮、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、 野菜煮、みそ汁	軟飯、鶏肉と白菜の旨煮、 もやしときゅうりのゆかり和え、みそ汁
26	月	10倍粥、鶏肉の煮物、 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、 小松菜の煮浸し、すまし汁	さつま芋軟飯、鶏肉のマーマレード焼き、 小松菜の炒め物、わかめスープ
27	火	10倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、 野菜煮、すまし汁	納豆ご飯、サバの味噌煮、 きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
28	水	10倍粥、豚肉の煮物、 キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物、 キャベツの煮浸し、みそ汁	三色どんぶり、キャベツのレモンサラダ、 トマト、みそ汁
29	木	10倍粥、豚肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、豚肉と大根の旨煮、 ほうれん草のおかか和え、みそ汁
30	金	10倍粥、豚肉の旨煮、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	ピラフ、ミートグラタン、 ブロッコリーのツナサラダ、ミルクスープ

* 食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

* 個人に合った食材・大きさに刻み提供します。

* 昼食は果物が付きます。

* アレルギーのある子には除去・代替食品を使用します。

卵→タンパク質(肉・魚・大豆等) 牛乳を含む献立・菓子類→ミルクノンウエハース・ミルクノンビスケット等



給食だより

アップルナースリー保育園

10月
October



だんだん寒くなり風邪やインフルエンザ、食中毒が増える時期になります。元気に活動をするためにも、早寝早起きと共に、必ず朝食をとって登園していただきますよう、よろしくお願いいたします。

～楽しいさつま芋掘り体験～

10月23日(金)に姉妹園の3園合同できりん・ぞう組が畑で芋掘りをします。土に触れ、自分で収穫した野菜を味わうことは、子どもたちにとって何よりの食育になります。自分で掘ったさつま芋なら苦手な子も、食べてみようかなと特別な一口になるから不思議です。保育園では、掘ってきたさつま芋を使用した献立を提供する予定です。

～秋の食材について～

お芋やきのこなど秋の美味しい旬の食材が、たくさん出回っています。園では、秋の食材を使用したきのこ料理、ハロウィンには各園でハロウィンにちなんだ献立を提供します。ご家庭でも、旬の食材を使用して秋の食文化を楽しんでみてはいかがでしょうか。



～きのこに触れてみよう～



うさぎ組で給食に使うしめじやしいたけを手に取り、香りや感触を楽しみながら、手でさいてもらいました。「大きいのが小さいのもある！」と嬉しそうに触る姿や夢中になってひとつひとつさいていく姿が見られました。

触れたきのこは給食で登場！実際に触った食材が給食に出ることで、「これ、触ったきのこだ！」と、食材を身近に感じるきっかけになりました。



～保育園の旬メニュー～

ツナときのこのトマトスパゲティ

<材料 子ども2人 大人2人分>

スパゲティ300g	油 小さじ2杯
玉ねぎ1個(200g)	●ホールトマト缶45g
キャベツ葉4枚分(100g)	●トマトピューレ小さじ5.2杯
しめじ2/3パック(70g)	●ケチャップ小さじ4杯
マッシュルーム3個(30g)	●鶏ガラ小さじ1.5杯
ツナ缶 65g	●塩 2つまみ

<作り方>

- ① きのこは一口カット。キャベツは小さめのざく切り。玉ねぎは角切りにする。
- ② フライパンに油とツナ缶、①を入れて炒め、●を入れて煮込む。
- ③ ②にお好みの固さで茹でたスパゲティを絡めて味の調整をしたら出来上がり。

旨煮がぎゅっと詰まったツナと、旬のきのこはトマトソースと相性抜群で、ツナのkokoroのおかげで食べやすい一品です。ぜひご家庭でもお試しください。

