

2026年10月 献立表 アップルナースリー浦安保育園

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 こり天 五色和え 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) ◎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、りょくどうもやし、にんじん、がなめしめ、黄パプリカ、こまつな、だいこん、えのきたけ、梅	うるち米、こま油、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、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 534kcal たんぱく質 25.7g 脂質 15.3g 炭水化物 78.8g 塩分 1.6g	昼おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
2 金	ご飯 鮎の味噌マヨ焼き 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、乳酸菌飲料	ほうれん草、りょくどうもやし、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 たんぱく質 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 たんぱく質 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	鶏むき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、りょくどうもやし、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 たんぱく質 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 フルーン	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、がなめしめ、マッシュルーム、ほうれん草、りょくどうもやし、きゅうり、ほうれん草、長ねぎ、みずな、フルーン	うるち米、上白糖、かたくり粉、サラダ油、こま油、いりこ、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 たんぱく質 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 たんぱく質 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 ◎ソフトケーキ	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、ほうれん草、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、すりこぎ、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 たんぱく質 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 たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
7 水	ツナとさきのこのトマトスパゲティ 三色サラダ 動物性蛋白 鶏スープ 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 ◎きなねおにぎり	ツナ缶、卵、牛乳、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、がなめしめ、マッシュルーム、ほうれん草、きゅうり、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、いりこ	トマトピューレ、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	エネルギー 587kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.9g 炭水化物 108.9g 塩分 1.6g	わかめおにぎり みそ汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 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 ◎なかしほしパン(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、鶏胸肉、ほうれん草、あなご、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 たんぱく質 17.3g 脂質 12.9g 炭水化物 75.8g 塩分 1.6g	鶏おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
9 金	チキンカレー コロコロサラダ 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、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、だいこん、ヨーグルト、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	カレーラウ、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、鉄バラスウエハー	エネルギー 533kcal たんぱく質 19.6g 脂質 10.3g 炭水化物 97.1g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
10 土	ご飯 鶏肉と豆腐の旨煮 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、りょくどうもやし、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、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 たんぱく質 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) 鶏とさき 切干大根の煮物 みそ汁 フルーン	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、切干大根、にんじん、ほうれん草、がなめしめ、ほうれん草、長ねぎ、なめこ、フルーン	うるち米、上白糖、薄力粉、黒砂糖、サラダ油	バセリ、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 たんぱく質 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 たんぱく質 5.9g 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 ◎バナナケーキ	さんま、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、卵	こまつな、はくさい、にんじん、がなめしめ、チンゲンサイ、たまねぎ、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、いりこ、ま、上白糖、食塩不使用バター、ホットケーキミックス	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	エネルギー 542kcal たんぱく質 22.0g 脂質 22.2g 炭水化物 69.1g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 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) ポークビーンズ キャベツとりんごのサラダ フランススープ バナナ	〇牛乳(午前おやつ) 〇ビスケット(午前おやつ) ◎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、カットトマト缶、にんにく、キャベツ、きゅうり、りんご、コーン缶、梅、りんごジュース、りんご、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、バセリ、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 587kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.2g 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 たんぱく質 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 フロッコリーサラダ 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	かれい、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	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、バセリ、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 たんぱく質 17.5g 脂質 12.8g 炭水化物 88.7g 塩分 1.6g	鶏おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 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	鶏むき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、りょくどうもやし、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 たんぱく質 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 野菜とさき 中華スープ 梅	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、エリノ、チンゲンサイ、長ねぎ、えのきたけ、梅、ごぼう、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 たんぱく質 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 たんぱく質 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 ◎きな粉ラッセル	さわかき、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、ほうれん草、にんじん、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、薄力粉、かたくり粉、サラダ油、こま油、黄パプリカ、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 たんぱく質 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 たんぱく質 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、りょくどうもやし、長ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、いりこ、きゅうり、たまねぎ、トマト、バナナ	うどん、こま油、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、ココア	エネルギー 465kcal たんぱく質 14.6g 脂質 14.9g 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 たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
22 木	ご飯 鶏肉のスタミナ炒め コロコロ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、ほうれん草、にんじん、黄パプリカ、プロコリー、コーン缶、しゅうじき、こまつな、あなご、がなめしめ、りんご	うるち米、サラダ油、上白糖、いりこ	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 たんぱく質 23.6g 脂質 18.9g 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 たんぱく質 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、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくどうもやし、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉、こま油	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 たんぱく質 19.1g 脂質 6.1g 炭水化物 89.8g 塩分 1.6g	鶏おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 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、りょくどうもやし、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 たんぱく質 16.7g 脂質 12.8g 炭水化物 86.0g 塩分 1.6g		
26 月	さつま芋ご飯 鶏肉のマーメレード焼き 小松菜の炒め物 わかめスープ	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	オランダマレーレード、こまつな、たまねぎ、にんじん、黄パプリカ、わかめ、長ねぎ、梅、バナナ、いちご	うるち米、さつまいも、サラダ油、上白糖	食塩、料理酒、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、ハードビスケット	エネルギー 564kcal たんぱく質 24.1g 脂質 16.9g 炭水化物 84.5g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 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)	希引き納豆、さば、鶏さき、木綿豆腐、牛乳	だいこん、しょうが、わかめ、りょくどうもやし、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、本みりん、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 たんぱく質 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 たんぱく質 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 ◎海苔じゃおにぎり	豚ひき肉、卵、梅、牛乳、さ揚げしらす	たまねぎ、しょうが、刻みごみ、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、こま油	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 たんぱく質 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 たんぱく質 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	豚もも肉、かつお、牛乳	だいこん、長ねぎ、にんじん、がなめしめ、ほうれん草、りょくどうもやし、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	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、鉄バラスウエハー	エネルギー 494kcal たんぱく質 20.6g 脂質 14.9g 炭水化物 75.9g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
30 金	ピラフ ミロクランタン コロコローとミックス 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 ◎パンフィッシュマフィン	鶏むき肉、豚ひき肉、牛乳、乳酸菌飲料、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、プロコリー、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、フレンチドレッシング、水、バセリ、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 592kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.5g 炭水化物 97.9g 塩分 1.6g	鶏おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 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、ほうれん草、りょくどうもやし、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 たんぱく質 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	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
今月の給与量	539kcal	20.6g	14.9g	1.6g	464kcal	17.4g	14.0g	1.4g
給与目標量	541kcal	20.3g	15.0g	1.6g	471kcal	17.7g	13.1g	1.4g

2026年10月 離乳食献立表 アップルナースリー浦安保育園

		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。



～食育・お月見団子作り～

今回はきりん・ぞう組さんが、お月見団子作りに挑戦しました！上新粉はいつも食べているお米からできている事を学び、粉のサラサラに触れたり、お湯を入れて混ぜると「ご飯の匂いがする！」少し混ぜてみると「ベタベタしてきた！気持ちいい♪」と変化を楽しんだりする事ができました。お団子を手のひらでコロコロ丸める事が少し難しくて細長くなったりつぶれてしまったりしても、一生懸命挑戦し、上手に丸めることができました。蒸かしたてのツヤツヤになったお団子を嬉しそうに見ていました♪きのこほぐしにも挑戦！！きのこと言ってもいろんな形・香りがある事、名前を学びながら、お気に入りのきのこを見つけることができました。みんなで秋の食材を、おいしくいただきました♪



～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。