

# 10月 給食予定献立表

佐久穂町立保育園

| 日  | 曜日 | 未満児おやつ            | 昼食おかず                                             | おやつ                     | 血や肉をつくるもの                                  | 熱や力となるもの                                       | 体の調子を整えるもの                                                                                | エネルギー<br>(たんぱく質)<br>(脂質)<br>(塩分) |
|----|----|-------------------|---------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 2  | 月  | チーズ<br>麦茶         | 鶏肉の照り焼き,マカロニサラダ,わかめ<br>となるとのすまし汁,フルーツ             | ココア揚げパン<br>牛乳           | チーズ,鶏もも肉,ロース<br>ハム,なると,牛乳                  | 砂糖,マカロニ(乾),ロールパン,揚<br>げ油                       | しょうがきゅうり,人参,わかめ(乾),え<br>のきたけ,さやえんどう(絹さや),フ<br>ルーツ                                         | 439<br>20.6<br>20.4<br>2.1       |
| 3  | 火  | 粉吹きいも<br>牛乳       | ツナ入り卵焼き,煮こじ,白菜と油揚げの<br>味噌汁,ブルー                    | チーズクッキー<br>牛乳           | 牛乳,ツナ缶,卵,凍り豆<br>腐,さつま揚げ,油揚げ,粉<br>チーズ       | じゃがいも,三温糖,砂糖,薄力粉,<br>バター                       | 青のり,人参,たまねぎ,大根,さやい<br>んげん,白菜,えのきたけ,ブルー                                                    | 468<br>21.2<br>23<br>2.7         |
| 4  | 水  | フルーツ<br>牛乳        | さばのミルク味噌煮,ほうれん草のごま<br>あえ,根菜の和風ポトフ,フルーツ            | ふかしいも<br>牛乳             | 牛乳,さば,スキムミルク,<br>鶏むね肉(皮なし)                 | 砂糖,しらたき,黒すりごま,さといも,<br>さつまいも                   | フルーツ,ほうれん草,えのきたけ,人<br>参,れんこん,ごぼう,大根,万能ねぎ                                                  | 401<br>21.1<br>12.2<br>1.9       |
| 5  | 木  | ジャムサンド<br>牛乳      | チリコンカーン,かみかみ和え,ちんげん<br>菜のすまし汁,フルーツ                | 雑穀入りおにぎ<br>り,牛乳         | 牛乳,大豆(乾),豚ひき<br>肉,さきいか,なると,ちりめ<br>ん,じゃこ    | 食パン,いちごジャム,マーガリン,<br>腐,さつま揚げ,白ごま,砂糖,<br>精白米,さび | たまねぎにんにく,パセリ,ほうれん<br>草,切干し大根,人参,粒コーン,塩昆<br>布,チンゲンサイ,糸みつば,フルーツ,<br>焼きのり                    | 431<br>20<br>12.8<br>2.2         |
| 6  | 金  | ビスケット<br>牛乳       | マカロニグラタン,和風マリネ,かき玉汁,<br>フルーツ                      | フルーツポンチ                 | 牛乳,むきえび,鶏もも肉,<br>生クリーム,溶けるチー<br>ズ,卵        | マカロニ(乾),バター,砂糖,植物油                             | たまねぎ,人参,ブロッコリー,生しいたけ,キャベ<br>ツ,ひじき(乾),粒コーン,パセリ,チンゲンサイ,フ<br>ルーツ,みかん缶,もも缶,バナナ,みかん缶汁,<br>もも缶汁 | 347<br>14.7<br>10.5<br>1.8       |
| 10 | 火  | かぼちゃの含<br>め煮,牛乳   | 焼き鮭,切り干し大根ののりゴマ和え,な<br>めこ汁,フルーツ                   | さくほうめんかり<br>んとう,牛乳      | 牛乳,甘塩鮭,ツナ缶,豆<br>腐                          | 砂糖,白すりごま,さくほうめん,揚げ<br>油                        | かぼちゃ,切干し大根,キャベツ,ほう<br>れん草,人参,刻みのり,なめこ,カット<br>わかめ,万能ねぎ,フルーツ                                | 436<br>21.8<br>21.7<br>2.5       |
| 11 | 水  | 蒸しパン<br>牛乳        | きのこ入りカレー,グリーンサラダ,ミニマ<br>ト,ヨーグルト                   | お好み焼き<br>牛乳             | 牛乳,豚もも肉,ヨーグルト<br>加糖,むきえび,卵                 | 蒸しパンミックス,じゃがいも,植物油,<br>砂糖,ごま油,お好み焼き粉,な<br>がも   | 粒コーン,たまねぎ,しょうが,人参,ぶ<br>なしめじ,キャベツ,タケノコ,きゅうり,わ<br>かめ(乾),ミニトマト,ねぎ,青のり                        | 463<br>22<br>18.4<br>3           |
| 12 | 木  | きなこだんご<br>牛乳      | 鶏肉のケチャップ煮,浅漬け,中華風<br>コンスープ,フルーツ                   | おからドーナツ<br>牛乳           | きな粉,牛乳,鶏もも肉,う<br>ずら卵水煮,卵,おから               | 冷凍団子,砂糖,じゃがいも,バ<br>ター,片栗粉,ごま油,薄力粉,白ご<br>ま,揚げ油  | 人参,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,ク<br>リームコーン,ねぎ,チンゲンサイ,フ<br>ルーツ                                          | 453<br>19.2<br>18.5<br>2.3       |
| 13 | 金  | フルーツ<br>牛乳        | フリカデール,ひじきの五目煮,もやしとわ<br>かめの味噌汁,フルーツ               | クリームサンド<br>牛乳           | 牛乳,ツナ油揚げ,溶ける<br>チーズ,生クリーム,油揚<br>げ,ホイップクリーム | じゃがいも,植物油,つきこん,砂糖,<br>食パン                      | フルーツ,粒コーン,たまねぎ,ひじき<br>(乾),人参,干しいたけ,さやえん<br>どう(絹さや),もやし,カットわかめ,ほう<br>れん草,みかん缶,バナナ          | 481<br>19<br>21<br>2.9           |
| 16 | 月  | クラッカー<br>牛乳       | タンメン,ボイルウインナー,ブロッコリー<br>のおかか和え,フルーツ               | 磯風味ポテト<br>牛乳            | 牛乳,豚ひき肉,なると,ウ<br>インナー,かつお 削り節,<br>小女子      | 中華めん,じゃがいも,揚げ油                                 | もやしにら,人参,白菜,ねぎ,ブロッ<br>コリー,フルーツ,青のり                                                        | 387<br>16.9<br>16.9<br>2.8       |
| 17 | 火  | さつまいものゲ<br>ラッセ,牛乳 | レバーのケチャップ和え,バンサンスー,<br>豆腐とえのきのすまし汁,フルーツ           | 手作りプリン                  | 牛乳,豚レバー,ロースハ<br>ム,錦糸卵,豆腐                   | さつまいも,バター,砂糖,片栗粉,<br>揚げ油,緑豆はるさめ(乾),ごま油         | しょうが,パセリ,緑豆,もやし,きゅうり,<br>人参,えのきたけ,ほうれん草,フルー<br>ツ                                          | 411<br>13.3<br>21.2<br>2.5       |
| 18 | 水  | スティックパン<br>牛乳     | スペイン風オムレツ,キラキラきんぴら,<br>玉ねぎと小松菜の味噌汁,フルーツ           | ヨーグルトあえ                 | 牛乳,卵,ベーコン,さつま<br>揚げ,ヨーグルト無糖                | コッペンパン,じゃがいも,バター,しら<br>たき,植物油,砂糖,白ごま           | トマト,たまねぎ,ごぼう,せん切り,人参,<br>さやいんげん,小松菜,白菜,フルー<br>ツ,バナナ,りんご,みかん缶,もも缶                          | 325<br>13.8<br>13.7<br>2.4       |
| 19 | 木  | フルーツ<br>牛乳        | 白身魚のオランダ揚げ,青菜とツナのあ<br>えもの,野菜たっぷり味噌汁,フルーツ          | ごまビスケット<br>牛乳<br>(食育の日) | 牛乳,さわら,卵,ツナ油揚<br>げ,スキムミルク                  | 薄力粉,揚げ油,じゃがいも,砂糖,<br>植物油,白ごま,ホットケーキミッ<br>クス    | フルーツ,人参,たまねぎ,パセリ,ごま<br>たけ,ねぎ                                                              | 420<br>20.1<br>19.6<br>1.9       |
| 20 | 金  | 麩のラスク<br>牛乳       | すき焼き風煮,二色浸し,わかめともやし<br>スープ,フルーツ                   | もちもちチーズ<br>パン,牛乳        | 牛乳,豚ロース肉,焼き豆<br>腐,かつお 削り節,粉<br>チーズ         | 麩,バター,三温糖,砂糖,しらたき,<br>白玉粉,植物油                  | ねぎ,人参,白菜,ぶなしめじ,ほうれ<br>ん草,わかめ(乾),もやし,粒コーン,フ<br>ルーツ                                         | 395<br>19<br>16.5<br>2.2         |
| 23 | 月  | きなこマカロニ<br>牛乳     | 豆腐のつくね焼き,かに風味サラダ,ワ<br>ンタンスープ,フルーツ                 | ラスク<br>牛乳               | きな粉,牛乳,豚ひき肉,<br>絞豆腐,おから,卵,かに<br>かまぼこ,鶏ひき肉  | マカロニ,パン粉,砂糖,片栗粉,ワ<br>ンタンの皮,フランスパン,マーガリン        | たまねぎ,キャベツ,きゅうり,緑豆,も<br>やし,人参,小松菜,フルーツ,青のり                                                 | 400<br>19.9<br>15.9<br>1.8       |
| 24 | 火  | ビスケット<br>牛乳       | カレーうどん,きゅうりともやしのナムル,<br>肉しゅうまい,フルーツ               | 大学いも<br>牛乳              | 牛乳,豚もも肉                                    | ゆでうどん,白ごま,砂糖,さつまい<br>も,揚げ油,ごま                  | 人参,たまねぎ,白菜,きゅうり,もやし,<br>フルーツ                                                              | 458<br>14.7<br>16.6<br>2.4       |
| 25 | 水  | ヨーグルト<br>麦茶       | 鶏ささみのレモン和え,白菜とりんごのサ<br>ラダ,切干大根とチンゲン菜のスープ,フ<br>ルーツ | 中華風蒸しパ<br>ン,牛乳          | ヨーグルト加糖,鶏ささ<br>み,チーズ,ベーコン,卵,スキ<br>ムミルク,牛乳  | 片栗粉,揚げ油,砂糖,植物油,薄<br>力粉,バター                     | しょうが,レモン果汁,白梨,りんご,人<br>参,パセリ,切干し大根,チンゲンサイ,<br>たまねぎ,ぶなしめじ,ねぎ,フルーツ                          | 455<br>21.9<br>19.3<br>2         |
| 26 | 木  | フルーツ<br>牛乳        | 八宝菜,千草あえ,油揚げと大根の味噌<br>汁,フルーツ                      | おにぎり(わか<br>め),牛乳        | 牛乳,豚もも肉,むきえび,<br>いか,うずら卵水煮,ロー<br>スハム,卵,油揚げ | 植物油,砂糖,片栗粉,ごま油,精<br>白米                         | フルーツ,たまねぎ,白菜,人参,たけ<br>のこ水煮,干しいたけ,キャベツ,ほ<br>うれん草,大根,さやいんげん,炊込<br>みわかめ,焼きのり                 | 436<br>21.2<br>14.9<br>2.8       |
| 27 | 金  | せんべい<br>牛乳        | 親子煮,二色和え,豚汁,フルーツ                                  | フルーツゼリー<br>チーズ          | 牛乳,鶏もも肉,卵,かつお<br>削り節,豚もも肉,豆腐,<br>チーズ       | 砂糖,じゃがいも,つきこん                                  | たまねぎ,干しいたけ,人参,ほうれ<br>ん草,ブロッコリー,ごぼう,ねぎ,大根,<br>フルーツ,フルーツミックス缶                               | 284<br>16.6<br>8.2<br>2.1        |
| 30 | 月  | ソフトゼリー<br>麦茶      | はんぺんのフライ,きゅうりとわかめの酢<br>のもの,のっぺい汁,フルーツ             | みたらし団子<br>牛乳            | 牛乳,はんぺん,卵,かに<br>かまぼこ,油揚げ                   | 薄力粉,パン粉,揚げ油,砂糖,さ<br>といも,片栗粉,冷凍団子               | きゅうり,わかめ(乾),レタス,大根,人<br>参,ごぼう,生しいたけ,ねぎ,フルーツ                                               | 424<br>16.2<br>11.6<br>2.8       |
| 31 | 火  | フルーツ<br>牛乳        | ハンバーグ,中華サラダ,ほうれん草と麩<br>のすまし汁,フルーツ                 | かぼちゃのカッ<br>プケーキ,牛乳      | 牛乳,豚ひき肉,牛ひき<br>肉,鶏卵,なると                    | パン粉,砂糖,植物油,ごま油,麩                               | フルーツ,たまねぎ,わかめ(乾),も<br>やし,きゅうり,人参,ほうれん草,糸みつ<br>ば                                           | 445<br>21.7<br>16<br>2.4         |

## ★誕生会メニュー

栗ごはん チキンナゲット ポパイサラダ  
コンスープ フルーツ (おやつ) ケーキ 麦茶



## 月平均栄養素量(3歳以上児)

おかず+おやつ  
エネルギー 426kcal  
たんぱく質 18.9g  
脂質 16.8g  
塩分 2.4g

※食材等その他都合により、メニューの変更がある場合があります。

★裏面に給食レシピを載せています。

毎月19日は食育の日です

# 給食レシピ紹介

## のっぺい汁

エネルギー41kcal たんぱく質 1.4 g カルシウム 29 mg 鉄分 0.3 g 塩分 0.8 g

### 材料（1人分）

|        |        |
|--------|--------|
| 大根     | 20 g   |
| さといも   | 15 g   |
| 人参     | 8 g    |
| ごぼう    | 8 g    |
| 油揚げ    | 3 g    |
| 生しいたけ  | 3 g    |
| ねぎ     | 5 g    |
| 煮干しだし  | 160 cc |
| 塩      | 0.55 g |
| 薄口しょうゆ | 1 g    |
| 片栗粉    | 1 g    |



### 作り方

- ① 鍋に煮干しだしをとる。
- ② 大根、人参はいちょう切り、さといもは食べやすく切り、塩を振ってもみ、ぬめりをとってから洗う。ごぼうは斜め切りにし、水に浸す。しいたけ、油あげはせん切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ③ ①のだし汁に②の野菜を根菜類から入れて煮る。根菜が軟らかく煮えたら、しいたけ、油揚げを加えてさらに煮る。ねぎを加え、塩としょうゆで味を調える。最後に水溶き片栗粉をゆっくりと加えてとりみをつける。