

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	以上を エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1	水	ビスケット 牛乳	鶏肉と大豆の五目煮、ゆかりあえ、小松菜ともやしスープ、フルーツ	レモンシュガー トースト、牛乳	牛乳、鶏もも肉、大豆(乾)	片栗粉、さつまいも、揚げ油、砂糖、食パン、マーガリン	しょうが、ブロッコリー、人参、キャベツ、きゅうり、小松菜、もやし、ねぎ、粒コーン、フルーツレモン果汁	422 17 17.1 2
2	木	かぼちゃの含め煮、牛乳	さばの味噌煮、ポテトサラダ、えのきとちんげん菜のすまし汁、フルーツ	りんごの蒸しパン、牛乳	牛乳、さば、ロースハム、スキムミルク、卵	砂糖、じゃがいも、薄力粉、バター	かぼちゃ、しょうが、人参、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、えのき、ねぎ、フルーツ、りんご	497 21.8 23.3 2.4
3	金	チーズ 麦茶	鶏肉のオレンジ煮、和風パスタサラダ、油揚げと大根の味噌汁、ブルー	かぼちゃパイ 牛乳	チーズ、鶏もも肉、かにかまぼこ、油揚げ、牛乳	サラシ、パサ、砂糖、ぎょうざの皮、揚げ油	にんにく、レタス、きゅうり、人参、大根、さやいんげん、ブルー、かぼちゃ	368 23.9 12.4 2.6
6	月	フルーツ 牛乳	ハンバーグ、かに風味サラダ、ふわふわ汁、フルーツ	フルーツポンチ	牛乳、豚ひき肉、鶏卵、かにかまぼこ、ウインナー、粉チーズ	パン粉、じゃがいも	フルーツ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、みかん缶、もも缶、バナナ、みかん缶汁、もも缶汁	403 19.6 13 2.4
7	火	クラッカー 牛乳	ちゃんぽんうどん、ボイルウインナー、大根とツナのサラダ、フルーツ	磯風味ポテト 牛乳	牛乳、赤板かまぼこ、豚もも肉、ウインナー、ツナ油漬、小女子	ゆでうどん、じゃがいも、揚げ油	キャベツ、人参、もやし、干しいたけ、ねぎ、大根、きゅうり、フルーツ、青のり	455 18.3 25.1 2.5
8	水	ソフトゼリー 麦茶	鶏のから揚げ、コールスローサラダ、ワタンスープ、フルーツ	チーズクッキー 牛乳	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、卵、粉チーズ	片栗粉、揚げ油、植物油、砂糖、ワタンの皮、薄力粉、バター	しょうが、キャベツ、レタス、きゅうり、人参、粒コーン、たまねぎ、緑豆、小松菜、フルーツ	455 20 20.6 1.9
9	木	せんべい 牛乳	チリコンカン、二色和え、豆腐と人参の味噌汁、フルーツ	かぼちゃおから ドーナツ、牛乳	牛乳、大豆(乾)、豚ひき肉、かつお、削り節、豆腐、おから、豆乳	じゃがいも、植物油、米粉、砂糖、揚げ油、粉糖	たまねぎ、にんにく、バセリ、ブロッコリー、人参、白菜、ねぎ、フルーツ、かぼちゃ	450 19.9 17.5 2
10	金	粉吹きいも 牛乳	焼き鮭、はるさめサラダ、ほうれん草の野菜スープ、フルーツ	おにぎり 牛乳	牛乳、甘塩鮭、ロースハム、ウインナー	じゃがいも、普通はるさめ(乾)、精白米	青のり、きゅうり、人参、粒コーン、たまねぎ、ほうれん草、フルーツ、焼きのり	452 19.1 18.5 1.5
14	火	フルーツ 牛乳	きのこ入りカレー、きゅうりとわかめの酢のもの、いちごヨーグルト	マシュマロおこし、牛乳	牛乳、豚もも肉、かにかまぼこ、いちごヨーグルト加糖	じゃがいも、植物油、砂糖、バター	フルーツ、たまねぎ、しょうが、人参、ぶなしめじ、きゅうり、わかめ(乾)、レタス	464 19.6 27.7 3
15	水	ビスケット 牛乳	レパールのケチャップ和え、磯香あえ、コーンスープ、フルーツ	フルーツゼリー チーズ	牛乳、レバー、チーズ	片栗粉、揚げ油、砂糖	しょうが、バセリ、ほうれん草、人参、刻みのり、粒コーン、クリームコーン、たまねぎ、フルーツ、フルーツミックス缶	444 14 23.7 3.1
16	木	スティックパン 牛乳	しょうゆラーメン、白菜サラダ、ショールンポー、フルーツ	豆腐のガトー ショコラ、牛乳	牛乳、なると、鶏もも肉、豆腐	スティックパン、中華めん(冷凍)、ごま油、ホットケーキミックス、砂糖、バター	人参、ほうれん草、ねぎ、白菜、きゅうり、りんご、塩昆布、フルーツ	431 16.7 15.5 2.2
17	金	ヨーグルト 麦茶	鶏肉の照り焼き、切り干し大根ののりゴマ和え、かき玉汁、フルーツ	こねつけ 牛乳	ヨーグルト加糖、鶏もも肉、ツナ油漬、卵、牛乳	砂糖、白すりごま、ごはん、薄力粉、揚げ油	しょうが、切干し大根、キャベツ、ほうれん草、人参、刻みのり、たまねぎ、チンゲンサイ、フルーツ	439 21.2 18.6 2.1
20	月	フルーツ 牛乳	すき焼き風煮、ブロッコリーのおかか和え、麩とえのきのすまし汁、フルーツ	さくさくスティック、牛乳	牛乳、豚もも肉、焼き豆腐、かつお、削り節	しらたき、砂糖、麩、薄力粉、片栗粉、植物油	フルーツ、ねぎ、人参、白菜、ぶなしめじ、ブロッコリー、えのき、ほうれん草、青のり	457 18.4 20.5 2
21	火	クラッカー 牛乳	ちくわの磯辺揚げ、かみかみサラダ、豚汁、フルーツ	ヨーグルトあえ	牛乳、ちくわ、さきいか、大豆(乾)、チーズ、豚もも肉、豆腐、ヨーグルト無糖	つぶら粉、揚げ油、植物油、砂糖、じゃがいも、つきこん	青のり、レタス、きゅうり、人参、レモン果汁、ごぼう、ねぎ、大根、フルーツ、バナナ、りんご、みかん缶、もも缶	382 18.8 14.7 2.4
22	水	ビスケット 牛乳	おからのキッシュ、キラキラきんぴら、ちんげん菜のすまし汁、フルーツ	大学いも 牛乳	牛乳、豚ひき肉、おから、卵、溶けるチーズ、さつま揚げ、なると	植物油、バター、しらたき、砂糖、白ごま、さつまいも、揚げ油、黒ごま	たまねぎ、ほうれん草、ごぼう、せん切り、人参、さやいんげん、チンゲンサイ、糸みつば、フルーツ	434 16.8 19 2.2
23	木	せんべい 牛乳	鶏ささみのレモン和え、ポパイサラダ、野菜スープ、フルーツ	バナナマフィン 牛乳	牛乳、鶏ささ身、ウインナー、卵、ヨーグルト、スキムミルク	片栗粉、揚げ油、砂糖、じゃがいも、薄力粉、バター	しょうが、レモン果汁、ほうれん草、粒コーン、人参、芽ひじき(乾)、刻みのり、たまねぎ、キャベツ、フルーツ、バナナ	419 21.7 20.8 1.6
24	金	さつまいもの含め煮、牛乳	親子煮、青菜とツナのあえも、豆腐とえのきの味噌汁、フルーツ	ジャムサンド 牛乳	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ油漬、豆腐	さつまいも、砂糖、食パン(10枚切り)、いちごジャム、マーガリン	たまねぎ、干しいたけ、人参、ほうれん草、小松菜、粒コーン、えのき、ねぎ、フルーツ	422 23.8 16.7 2.8
27	月	フルーツ 牛乳	フリカデール、ボイル野菜の味噌マヨネーズ、中華風なめこスープ、フルーツ	おにぎり 牛乳	牛乳、ツナ油漬、溶けるチーズ、生クリーム、かまぼこ、卵	じゃがいも、植物油、ごま油、精白米	フルーツ、粒コーン、たまねぎ、ブロッコリー、人参、ゆでたけのこ、えのき、なめこ、ねぎ、炊込みわかめ、焼きのり	443 16.9 17.2 1.5
28	火	クラッカー 牛乳	野菜入りマーボー豆腐、チキンゲット、野菜のごまあえ、フルーツ	手作りプリン 麦茶	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	植物油、砂糖、片栗粉、揚げ油、黒すりごま	たまねぎ、人参、さやいんげん、しょうが、ねぎ、ほうれん草、えのき、きゅうり、フルーツ	357 19.1 15 1.5
29	水	ビスケット 牛乳	ポークカレー、福神漬けあえ、ヨーグルト	うどんかりんとう 牛乳	牛乳、豚もも肉、ヨーグルト加糖	じゃがいも、植物油、生うどん、揚げ油、砂糖	たまねぎ、しょうが、人参、キャベツ、きゅうり、福神漬	499 19.3 19.1 3.6
30	木	せんべい 牛乳	白身魚フライ、イタリアンサラダ、凍り豆腐と白菜の味噌汁、フルーツ	ラスク 牛乳	牛乳、凍り豆腐	揚げ油、植物油、砂糖、フランスパン、マーガリン	キャベツ、きゅうり、レタス、赤ピーマン、粒コーン、バセリ、白菜、さやいんげん、フルーツ、青のり	429 16.7 19.8 2.6
31	金	きなこマカロニ 牛乳	鶏肉のりんご焼き、ツナサラダ、クリームチャウダー、フルーツ	かぼちゃのカップ ケーキ、牛乳	きな粉、牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬、ウインナー	マカロニ(乾)、砂糖、りんごジャム、植物油、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、人参、粒コーン、たまねぎ、バセリ、フルーツ	414 19.4 18.8 2

★誕生会メニュー

さつまいもごはん かぼちゃ型ハンバーグ 干草あえ
切干大根と小松菜のスープ フルーツ (おやつ) ケーキ 麦茶



※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

月平均栄養素量 (3歳以上児)

おかず + おやつ

エネルギー 441kcal

たんぱく質 19.1g

脂 質 18.8g

給食レシピ紹介

大学いも

エネルギー124kcal たんぱく質 0.9 g カルシウム 29mg 鉄 0.4mg 塩分 0.2 g

材料（幼児1人分）

さつまいも	60 g
揚げ油	適宜
砂糖	3 g
しょうゆ	1.3 g
みりん	0.8 g
黒ゴマ	0.4 g



作り方

- ① さつまいもはよく洗い、乱切りにして水にさらす。
- ② 水気をよくきり、蒸かすか電子レンジで短時間加熱する。
- ③ ②を油で揚げる。
- ④ 鍋にカッコ内の調味料入れ、火にかけ、沸騰させる。
- ⑤ ③が熱いうちに④に加え、全体をからめてから黒ゴマをふる。