

🍁 2024年度10月 献立表 🍁 保育室ピア・ピア

食欲の秋が到来です！ きのこ・おいも・秋さけ・さば・柿など、おいしい秋の味覚を給食やおやつに取り入れています。子どもたちと旬の食べものを味わって、一緒に秋の訪れを感じたいと思います😊



日付	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g)
1 ・ 15 ・ 29	火	牛乳 クラッカー	マーボー豆腐丼 貝だくさんスープ 柿	牛乳 スバグティナポリタン	牛乳/豆腐/豚肉 みそ/ツナ	米/ごま油/上白糖 片栗粉/油 スバグティ	長ねぎ/にんじん/たまねぎ こまつな/しめじ/柿/ピーマン	561 23.7 14.2
2 ・ 16 ・ 30	水	牛乳 クッキー	肉うどん ごま和え	牛乳 きのこおにぎり たべる煮干し	牛乳/豚肉 油揚げ/鶏肉 煮干し	うどん/ごま 上白糖/米	たまねぎ/にんじん キャベツ/ほうれんそう コーン/えのき/しめじ	483 21.9 10.5
3 ・ 17 ・ 31	木	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉の塩麹唐揚げ 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 きなこトースト	牛乳/鶏肉 豆腐/みそ きな粉	米/薄力粉 片栗粉/油 食パン/上白糖 バター	切干大根/にんじん/しめじ キャベツ/にら	480 20.7 13.3
4 ・ 18	金	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん さけの照り焼き きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳/さけ 豆腐/みそ	米/上白糖/油 ごま/ごま油 薄力粉/じゃがいも	ごぼう/にんじん/わかめ	489 23 12.4
5 ・ 19	土	牛乳 おせんべい	ツナチャーハン のり和え みそ汁	牛乳 おかかおにぎり バナナ	牛乳/みそ かつお節/ツナ	米/ごま油/ふ ごま/ごま油	たまねぎ/にんじん グリーンピース/キャベツ のり/ほうれんそう/バナナ	453 14.8 9.5
7 ・ 21	月	牛乳 ウエハース	きのこカレー かぼちゃサラダ	牛乳 りんごヨーグルト パンラスク	牛乳/鶏肉 ヨーグルト	米/じゃがいも 油/食パン 上白糖	たまねぎ/エリンギ しめじ/かぼちゃ コーン/にんじん/りんご	397 15.7 9.6
8 ・ 22	火	牛乳 クラッカー	ごはん さばの味噌煮 ひじき和え すまし汁	牛乳 レーズンスティック オレンジ	牛乳/さば みそ/かつお節 豆腐	米/上白糖 薄力粉/油	しょうが/ひじき/こまつな にんじん/もやし/長ねぎ 干しぶどう/オレンジ	554 19.3 23.1
9 ・ 23	水	牛乳 クッキー	ごはん ミートボール しらす和え みそ汁	牛乳 五平もち	牛乳/豚肉 しらす干し 豆腐/みそ	米/上白糖 ごま油/ごま 油	たまねぎ/にんじん/キャベツ きゅうり/ほうれんそう	488 19.7 14.4
10 ・ 24	木	牛乳 おせんべい	鶏そぼろ丼 小松菜の煮浸し みそ汁	牛乳 焼きそば	牛乳/鶏肉 豚肉/みそ ちくわ/高野豆腐 油揚げ	米/油/上白糖 中華麺	たまねぎ/グリーンピース こまつな/切干大根 にんじん/なす/ピーマン	572 22 17.3
11 ・ 25	金	牛乳 ビスケット	食パン 鶏肉と野菜のトマト煮 コンソメスープ	牛乳 さつま芋おにぎり	牛乳/鶏肉 大豆水煮	食パン/上白糖 片栗粉/米 さつまいも/ごま	たまねぎ/だいこん/にんじん グリーンピース/キャベツ/にら	430 19.6 10.6
12 ・ 26	土	牛乳 おせんべい	ごはん 豚肉の生姜焼き ごまマカロニサラダ みそ汁	牛乳 ふりかけおにぎり バナナ	牛乳/豚肉 油揚げ/みそ	米/油/片栗粉 マカロニ/ごま ごま油	しょうが/たまねぎ/ピーマン にんじん/コーン/きゅうり だいこん/えのき/バナナ	542 20.9 12.3
28 ・ 月	月	牛乳 ウエハース	ごはん 鶏じゃが みそ汁	牛乳 レーズンとさつま芋マフィン	牛乳/鶏肉 豆腐	米/じゃがいも はるさめ/油 上白糖/ふ 薄力粉/さつまいも	にんじん/たまねぎ グリーンピース/長ねぎ わかめ/干しぶどう	478 17.2 14

【主な調味料】

しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ（マヨドレ）、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、麺（塩・しょうゆ）、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉 ※完了期は中濃ソース、ウスターソース、麺類は不使用。

※離乳食完了期（ばくばく期）は幼児食を食べやすい大きさにカットして味を薄めています。

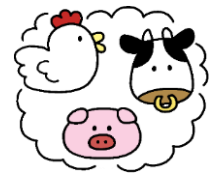
※食材は基本国産品を使用し、必要に応じて加熱処理をしております。



※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。



10月 給食だより



悩みが尽きない 家庭での食事作り

大人食事の他に子ども向けの食事・離乳食を用意することは大変です。
 「レパートリーが少ない」「調理時間がかかると他のことができなくなってしまう」
 料理本やネットでレシピを参考に作っても「これで大丈夫?」「この柔らかさでいいの?」
 「量は足りている? それとも多すぎる?」 不安になってしまうことがあると思います。

「レパートリーが少なくても大丈夫!」「市販のおかずにも頼ってもいいじゃない」
 「保育園で給食を食べているからいいか」と、私たちに頼ってもらって大丈夫です!
 パパ・ママが健康で笑顔で過ごせることが子どもにとって一番よいことです。

悩んだ時はいつでもスタッフに声をかけてくださいね☺



お米がおいしい季節

新米が出回る時期になりました。
 収穫の時期によって新米の出回る時期も変わりますが
 9月から10月が最も多いといわれています。
 そこから2~3か月が新米と呼ばれます。
 新米は古米に比べて水分が多いので、
 炊く時は少し水分量を減らすとちょうどよいですよ。



★忙しくても 時短レシピ! 今月は…… きのこごはん

- 材料これだけ●
- ・お米 ・白だし ・きのこ（お好きなだけ）

米3合にキッコーマン「香りの白だし」100ml
 あとは水を目盛りまで入れ、
 キノコを入れて スイッチオン!
 （ほかの白だしでもOK!）

余裕があれば人参や油揚げを入れても♪
 上に小ねぎを散らしてもOK!



子どものおやつについて

食事に響かない「かるいおやつ」、牛乳や麦茶などの水分とセットで!
 子どもの胃袋は小さく、1日3回の食事だけでは必要なエネルギーを摂ることが難しいです。
 そこで「かみかみ期」になり、食事の回数が3回に定まって来たら「おやつ」の開始時期です。
 時間を決めて、水分と一緒にあげましょう。

?おやつメニューは?

おにぎり、焼きそば、パンなど軽食になるものが栄養補給の役割をします。



10月26日(土) 保育参加後に給食の試食があります!

詳細は後日お知らせします。

メニュー: ごはん 豚肉の生姜焼き
 ごまマカロニサラダ みそ汁