

🌱 2023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・さといも・秋さけ・さば・くだものなど、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	1人分 - (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
2・16・30	月	牛乳 おせんべい	ごはん かわいの照り焼き きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 炊き込みご飯	牛乳/かわい/豆腐/鶏肉	米/上白糖/油/ごま	ごぼう/にんじん/わかめ/エリンギ/グリーンピース	516 22.2 11.3
3・17・31	火	牛乳 クラッカー	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁	牛乳 鶏ナポリタン オレンジ	牛乳/豚肉/油揚げ/鶏肉	米/油/マカロニ/ごま/バター/上白糖	たまねぎ/えのき/にんじん/しょうが/きゅうり/コーン/だいこん/しめじ/ピーマン/オレシ	501 22.1 11.8
4・18	水	牛乳 クッキー	ごはん 鶏マーボー豆腐 ナムル みそ汁	牛乳 きなこパン	牛乳/豆腐/鶏肉/きな粉	米/上白糖/油/はるさめ/ごま/ごま油/食パン	たまねぎ/にんじん/しめじ/グリーンピース/もやし/きゅうり/なす/えのき	478 20.5 15.4
5・19	木	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉の唐揚げ 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 パンケーキ キウイ	牛乳/鶏肉/油揚げ/豆腐/卵	米/薄力粉/片栗粉/油/上白糖/バター	しょうが/切干大根/にんじん/しめじ/キウイ/キャベツ	526 21.6 15.8
6・20	金	牛乳 ビスケット	鶏きのこうどん チーズ焼きかぼちゃ 梨	牛乳 ひじきおにぎり たべる煮干し	牛乳/鶏肉/チーズ/大豆水煮	うどん/油/米/上白糖	えのき/まいたけ/にんじん/いんげん/かぼちゃ/梨/ひじき	498 19.5 11.2
7・21	土	牛乳 おせんべい	ツナチャーハン のりかえ みそ汁	牛乳 クッキー クラッカー	牛乳/ツナ/豆腐	米/ごま油/豆腐/い	たまねぎ/にんじん/グリーンピース/キャベツ/焼きのり	357 11.5 10.8
23	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鮭のみそ焼き ひじきの煮物 すまし汁	牛乳 トマトソーススティック オレンジ	牛乳/さけ/大豆水煮/豆腐/チーズ	米/上白糖/油/ごま油/薄力粉	キャベツ/ひじき/にんじん/しめじ/わかめ/オレンジ	502 23 15.6
10・24	火	牛乳 クラッカー	ごはん 松風焼き 塩昆布和え みそ汁	牛乳 フライドポテト	牛乳/鶏肉/高野豆腐/卵	米/上白糖/ごま/片栗粉/ごま油/じゃがいも	たまねぎ/キャベツ/にんじん/塩昆布/なめこ	423 19.2 15.6
11・25	水	牛乳 クッキー	食パン チキンピーズ サラサパ かぶのスープ	牛乳 きのこごはん	牛乳/鶏肉/大豆水煮	食パン/じゃがいも/上白糖/油/スパゲッティ/米	たまねぎ/にんじん/グリーンピース/きゅうり/コーン/かぶ/しめじ/えのき	452 19.1 12.1
12・26	木	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏レバーの加-揚げ 小松菜の煮浸し みそ汁	牛乳 鶏焼きそば 柿	牛乳/ちくわ/豆腐/鶏肉	米/じゃがいも/薄力粉/片栗粉/油/中華麵/い	しょうが/ごまつな/にんじん/えのき/なす/もやし/キャベツ/柿	487 19 10.8
13・27	金	牛乳 ビスケット	丼カレー 春雨サラダ パナナ	牛乳 手作りふりかけごはん	牛乳/鶏肉/かつお節	米/じゃがいも/片栗粉/油/はるさめ/上白糖/ご	たまねぎ/にんじん/きゅうり/コーン/バナナ/焼きのり	544 17.3 10.1
14・28	土	牛乳 おせんべい	ふりかけご飯 ハンバーグ ごま和え みそ汁	牛乳 クッキー クラッカー	牛乳/豚肉/高野豆腐/豆腐	米/片栗粉/上白糖/油/ごま/い	たまねぎ/キャベツ/にんじん/コーン	492 19.1 19.5

【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、麴(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、麴類は不使用。

※離乳食完了期(ぱくぱく期)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。



「好き嫌い」の悩みには..

- ★ 1歳半を超えると多くの保護者の方が悩むのが「好き嫌い」です。「今までは何でも食べてくれたのに...」「どうしたら食べてくれるのか」と食事を作る負担や悩みが出てくる頃ですね。
- ✿ この時期は選び取れる力がついてきて、自分で決めたい思いが強くなった成長の過程です。
- 🥕 なんでも食べれることは良いことだけど、子ども自身が「これはイヤだ」と自分の思いを素直に言える・出せることも大切です。
- 💖 苦手なものをなくすより、好きなものをたくさん食べて、少しずつでも食べれるものが増えていってほしいなと思っています。

悩んだときはいつでも声をかけてください。
一緒に考えていきましょう！



お米がおいしい！

そろそろ新米が出回る時期になりました。
こしひかり・あきたこまち・ミルキークイーン・ゆめぴりか...
収穫の時期によって新米の出回る時期も変わります。
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か月が新米の定義とされています。



朝ごはん

朝ごはんを食べると寝ている間に下がった体温が上がって身体が活動しやすい状態になります。

毎朝食べようね！



簡単！時短メニュー

●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!
量を確認してね！



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♪