

令和4年10月分献立予定表

佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主食	献立名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子 をととのえる
3	月	むぎちや おかし	パン	さつまいものシチュー、ゆでブロッコリー くだもの、むぎちや	ぎゅうにゅう おかし	豚肉、ベーコン 牛乳	パン、さつまい、油 バター	玉葱、しめじ、人参 コーン、ブロッコリー、果物
4	火	むぎちや ヨーグルト	めん	カレーうどん、あおなおかかあえ チーズ、くだもの、むぎちや	ぎゅうにゅう おこめかぼちゃマフィン	豚肉、なると チーズ、牛乳	生うどん 米粉かぼちゃマフィン	玉葱、ねぎ、人参 しめじ、ほうれん草、果物
5	水	むぎちや おかし	ごはん	チキンライス、ポイルウインナー そくせきづけ、ぎゅうにゅう	むぎちや チーズむしばん	鶏肉、ウインナー、牛乳 無調整豆乳、チーズ	米、油、バター ホットケーキ粉	玉葱、人参、グリーンアスパ トマト、キャベツ、きゅうり
6	木	むぎちや ヨーグルト	ごはん	さかなのしおこうじやき、ようふうにくじゃが とうふとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう クレープ	魚切り身、豚肉 豆腐、油あげ、牛乳	米、麦、じゃが芋 三温糖、米粉クレープ	玉葱、人参 グリーンアスパ、大根
7	金	むぎちや おかし	ごはん	あげさかなのケチャップあえ、こんさいのにも むぎちや	ぎゅうにゅう バナナきなこ	魚切り身、厚揚げ 牛乳、きな粉	米、麦、油、三温糖 里芋、ごま油、ざらめ	大根、牛蒡、人参 いんげん、バナナ
10	月	スポーツのひ						
11	火	むぎちや ヨーグルト	ごはん	さつまいもごはん、ごぼうとぶたにくのいりに とうふのあんかけじる	ぎゅうにゅう マーラーカオ	豚肉、豆腐、カニカマ 牛乳	米、もち米、さつまい 三温糖、マーラーカオ	ごぼう、人参、いんげん しめじ、みつば
12	水	むぎちや おかし	パン	ハンバーグトマトソース、じゃがバターコーン ゆでやさい、ぎゅうにゅう	むぎちや やきおにぎり	豚挽肉、豆乳 牛乳	パン、パン粉、油、三温糖 じゃが芋、バター、焼きおにぎり	玉葱、トマト、コーン ほうれん草、人参、もやし
13	木	むぎちや ヨーグルト	ごはん	ゆうやけごはん、ちくわいそべあげ あおなおかかあえ、ゼリー、むぎちや	ぎゅうにゅう おかし	ちくわ、牛乳	米、小麦粉、油	人参、青菜、コーン
14	金	むぎちや おかし	ごはん	やさぎさかな、れんこんきんぴら とうふとわかのみそしる	ヨーグルト くだもの	魚切り身、油揚げ 豆腐、ヨーグルト	米、麦、油	れんこん、人参 玉葱、果物
17	月	むぎちや おかし	パン	さつまいものシチュー、ゆでブロッコリー くだもの、むぎちや	ぎゅうにゅう おかし	豚肉、ベーコン 牛乳	パン、さつまい、油 バター	玉葱、しめじ、人参 コーン、ブロッコリー、果物
18	火	むぎちや おかし	めん	やさそば、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	蒸し中華麺、油	人参、玉葱、キャベツ もやし、きゅうり、果物
19	水	むぎちや おかし	ごはん	チキンライス、ポイルウインナー そくせきづけ、ぎゅうにゅう	むぎちや おかし	鶏肉、ウインナー 牛乳	米、油、バター	玉葱、人参、グリーンアスパ トマト、キャベツ、きゅうり
20	木	むぎちや ヨーグルト	ごはん	さかなのしおこうじやき、ようふうにくじゃが とうふとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう クレープ	魚切り身、豚肉 豆腐、油あげ、牛乳	米、麦、じゃが芋 三温糖、米粉クレープ	玉葱、人参 グリーンアスパ、大根
21	金	むぎちや おかし	ごはん	あげさかなのケチャップあえ、こんさいのにも むぎちや	ぎゅうにゅう ミニにくまん	魚切り身、厚揚げ、牛乳 ミートボール、豆乳	米、麦、油、三温糖 里芋、ざらめ、お餅-1粉	大根、牛蒡、人参 いんげん
24	月	むぎちや おかし	ごはん	マーボとうふ、ナムル、ゼリー むぎちや	ぎゅうにゅう おこめタルト	豆腐、豚挽肉、ハム 牛乳	米、麦、油、三温糖 ごま油、米粉タルト	玉葱、ニラ、しめじ もやし、人参
25	火	むぎちや ヨーグルト	ごはん	さつまいもごはん、ごぼうとぶたにくのいりに とうふのあんかけじる	ぎゅうにゅう マーラーカオ	豚肉、豆腐、カニカマ 牛乳	米、もち米、さつまい 三温糖、マーラーカオ	ごぼう、人参、いんげん しめじ、みつば
26	水	むぎちや おかし	パン	ハンバーグトマトソース、じゃがバターコーン ゆでやさい、ぎゅうにゅう	むぎちや やきおにぎり	豚挽肉、豆乳 牛乳	パン、パン粉、油、三温糖 じゃが芋、バター、焼きおにぎり	玉葱、トマト、コーン ほうれん草、人参、もやし
27	木	むぎちや ヨーグルト	ごはん	ゆうやけごはん、ちくわいそべあげ あおなおかかあえ、ゼリー、むぎちや	ぎゅうにゅう ふかしいも	ちくわ、牛乳	米、小麦粉、油 さつまい	人参、青菜、コーン
28	金	むぎちや おかし	ごはん	やさぎさかな、れんこんきんぴら とうふとわかのみそしる	ヨーグルト くだもの	魚切り身、油揚げ 豆腐、ヨーグルト	米、麦、油	れんこん、人参 玉葱、果物
31	月	むぎちや おかし	ごはん	ピピンパどん、とうふとわかめスープ パンブキンパバロア	ぎゅうにゅう パンブキンパフ	豚肉、卵、豆腐 牛乳	米、麦、油、ごま油 三温糖、パンブキンパバロア	もやし、ほうれん草 人参、ねぎ

○土曜日につきましては、各園対応となります。(参考メニュー・パン、揚げ物等、チーズ等、デザート類、飲み物)



※都合により献立を変更することがあります。

【食欲の秋です】

爽やかな秋になりました。食べ物の旬を知り、味わうことで、豊かな感性を育てたいですね。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、季節の恵を楽しみましょう。

【おうちで食育★子どもができるお手伝い】

子どものころから食事作りに親んでもらうには「手伝い」がおすすめです。「よくできたね」「ありがとう」といった声かけは、子どもの主体性や自己肯定感を育てることができます。

- ①食器の準備・盛り付け(食器や箸をテーブルに並べる、料理の盛り付けなど付け合わせのミニトマトをお皿にのせる)
- ②野菜の下処理(トマトのへたをとる、キャベツやレタスをちぎる、根菜の皮をピーラーでむく)
- ③料理の手伝い(生卵をボウルに割り入れる、豆腐など軟らかいものを切る、餃子の皮で具を包む)



	10月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal		439	546
たんぱく質 g		18.2	23.0
脂 質 g		13.3	18.6
カルシウム g		213	310
鉄 mg		2.3	2.7
ビタミンC mg		26	33
食塩相当量 g		1.6	2.0