令和５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
2	月	むぎちゃ 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、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おかし	豚肉、ベーコン 牛乳	パン、さつま芋 油、バター	玉葱、しめじ、人参 コーン、ブロッコリー、果物
3	火	むぎちゃ おかし	めん	やきそば、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
4	水	むぎちゃ おかし	ごはん	チキンライス、ボイルウインナー そくせきづけ、ぎゅうにゅう	むぎちゃ チーズむしパン	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、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ キャベツ、きゅうり
5	木	むぎちゃ 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、むぎちゃ	ぎゅうにゅう クレープ	豚肉、なると、チーズ 牛乳	生うどん 米粉クレープ	玉葱、葱、人参 しめじ、ほうれん草、果物
6	金	むぎちゃ おかし	ごはん	あげざかなのケチャップあえ れんこんきんぴら、むぎちゃ	ぎゅうにゅう バナナきなこ	魚切り身、油揚げ きな粉	米、麦、片栗粉 三温糖、油	れんこん、人参 バナナ
9	月	スポーツのひ						
10	火	むぎちゃ 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、さつま芋、油 三温糖、ﾏｰﾗｰｶｵ	ごぼう、人参、いんげん しめじ、みつば
11	水	むぎちゃ 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	むぎちゃ ｾﾙﾌﾗｯﾌﾟおにぎり	豚挽肉、豆乳 牛乳	パン、三温糖、じゃが芋 バター、米	玉葱、トマト、コーン ほうれん草、人参、もやし
12	木	むぎちゃ 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、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おかし	ちくわ、牛乳	米、小麦粉	人参、青菜 コーン
13	金	むぎちゃ おかし	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 かぼちゃマフィン	魚切り身、豚肉 豆腐、油揚げ	米、麦、油、じゃが芋、三温糖 米粉かぼちゃマフィン	玉葱、人参 ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ、大根
16	月	むぎちゃ 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、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おかし	豚肉、ベーコン 牛乳	パン、さつま芋 油、バター	玉葱、しめじ、人参 コーン、ブロッコリー、果物
17	火	むぎちゃ おかし	めん	やきそば、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
18	水	むぎちゃ おかし	ごはん	チキンライス、ボイルウインナー そくせきづけ、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	鶏肉、ウインナー 牛乳	米、油、バター	玉葱、人参、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ キャベツ、きゅうり
19	木	むぎちゃ 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、むぎちゃ	ぎゅうにゅう クレープ	豚肉、なると、チーズ 牛乳	生うどん 米粉クレープ	玉葱、葱、人参 しめじ、ほうれん草、果物
20	金	むぎちゃ おかし	ごはん	あげざかなのケチャップあえ れんこんきんぴら、むぎちゃ	ぎゅうにゅう ミニにくまん	魚切り身、油揚げ ミートボール、無調整豆乳	米、麦、片栗粉 三温糖、油、ホットケーキ粉	れんこん、人参
23	月	むぎちゃ おかし	ごはん	マーボとうふ、ナムル ゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おこめタルト	豚挽肉、ハム 牛乳	米、麦、油、三温糖 米粉タルト	玉葱、にら、しめじ もやし、人参
24	火	むぎちゃ 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、さつま芋、油 三温糖、ﾏｰﾗｰｶｵ	ごぼう、人参、いんげん しめじ、みつば
25	水	むぎちゃ 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	むぎちゃ ｾﾙﾌﾗｯﾌﾟおにぎり	豚挽肉、豆乳 牛乳	パン、三温糖、じゃが芋 バター、米	玉葱、トマト、コーン ほうれん草、人参、もやし
26	木	むぎちゃ 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、むぎちゃ	ぎゅうにゅう ふかしいも	ちくわ、牛乳	米、小麦粉 さつま芋	人参、青菜 コーン
27	金	むぎちゃ おかし	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 かぼちゃマフィン	魚切り身、豚肉 豆腐、油揚げ	米、麦、油、じゃが芋、三温糖 米粉かぼちゃマフィン	玉葱、人参 ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ、大根
30	月	むぎちゃ おかし	ごはん	ひきにくとしめじのカレー ゆでブロッコリー、くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	豚挽肉、牛乳	米、麦、じゃが芋	玉葱、人参、しめじ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、果物
31	火	むぎちゃ おかし	ごはん	ビビンバどん、とうふとわかめのスープ パンプキンババロア	ぎゅうにゅう パンプキンパフ	豚肉、卵、豆腐 牛乳	米、麦、ごま油 油、三温糖	もやし、ほうれん草 人参、葱

〇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。

【実りの秋、食欲の秋】

実りの秋です。秋の味覚を楽しく味わいながら元気な体をつくりましょう。
旬の恵を味わうことは、豊かな感性や味覚形成にも役立ちますよ。

10月分平均	３才未満児	３才以上児
エネルギーkcal	559	443
たんぱく質　g	22.4	16.8
脂　質　g	19.9	13.9
カルシウム　g	326	215
鉄　mg	2.4	2.0
ビタミンC　mg	34	26
食塩相当量　g	2.1	1.6

【栄養素の話　カリウム】

人体に必要なミネラルの一種です。体内ではほとんどが細胞内にあり、細胞内の浸透圧を調節しています。体内の余分な水分やナトリウムを身体の外に出す作用があるため、塩分のとりすぎを調節するのに役立ちます。日本人はナトリウムの摂取量が多いため、高血圧、脳卒中予防のために、減塩に加えてカリウム摂取を推奨しています。子どもの生活習慣病を予防するために、2015年からは小児期の目標量が設定され、3～5歳では、1日1400㎎以上の摂取が目標です。

☆カリウムが豊富な食品☆　ほうれん草（690㎎/100ｇ）、小松菜（500㎎/100ｇ）、長芋（946㎎/1/4本）
さつま芋（846㎎/中1本）、キウイ（247㎎/1個）、バナナ（130㎎/1本）、アボカド648㎎/90ｇ）、納豆（330㎎/1パック）