

令和6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
1	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	牛蒡、人参、いんげん しめじ、みつば
2	水	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
3	木	むぎちゃ 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	むぎちゃ 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 ホットケーキミックス粉	玉葱、人参、グリーンピース トマト、キャベツ、きゅうり
4	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
7	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 おかし	豆腐、豚挽肉 ハム、牛乳	米、麦、油、三温糖 ごま油	玉葱、にら、しめじ もやし、人参
8	火	むぎちゃ おかし	パ ン	ハンバーグトマトソース、こふきいも にんじんグラッセ、ぎゅうにゅう	むぎちゃ 刨ワッ? 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、米	玉葱、トマト、人参
9	水	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、ぎゅうにゅう	米、小麦粉 さつま芋	人参、青菜 コーン
10	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 おこめクレープ	豚肉、なると、チーズ 牛乳	生うどん 米粉クレープ	玉葱、ねぎ、人参 しめじ、ほうれん草、果物
11	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じる	ぎゅうにゅう カステラ	魚切り身、豚肉 豆腐、油揚げ、牛乳	米、麦、じゃが芋 三温糖、カステラ	玉葱、人参、グリーンピース 大根
14	月	スポーツのひ 						
15	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	牛蒡、人参、いんげん しめじ、みつば
16	水	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
17	木	むぎちゃ 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	むぎちゃ おかし	鶏肉、ウインナー 牛乳	米、油、バター	玉葱、人参、グリーンピース トマト、キャベツ、きゅうり
18	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 無調整豆乳、ミートボール	米、麦、片栗粉、油 三温糖、ホットケーキ粉	れんこん、人参
21	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 おかし	豆腐、豚挽肉 ハム、牛乳	米、麦、油、三温糖 ごま油	玉葱、にら、しめじ もやし、人参
22	火	むぎちゃ おかし	パ ン	ハンバーグトマトソース、こふきいも にんじんグラッセ、ぎゅうにゅう	むぎちゃ 刨ワッ? 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、米	玉葱、トマト、人参
23	水	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
24	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 おこめクレープ	豚肉、なると、チーズ 牛乳	生うどん 米粉クレープ	玉葱、ねぎ、人参 しめじ、ほうれん草、果物
25	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じる	ぎゅうにゅう カステラ	魚切り身、豚肉 豆腐、油揚げ、牛乳	米、麦、じゃが芋 三温糖、カステラ	玉葱、人参、グリーンピース 大根
28	月	むぎちゃ おかし	パ ン	さつまいものシチュー、ゆでブロックリー 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、ブロックリー、果物
29	火	むぎちゃ くだもの	ごはん	とりにくのカレーやき、やさいおかかあえ とうふとキャベツのみそじる	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	鶏肉、豆腐 油揚げ、牛乳	米、麦、小麦粉、油 米粉スティックケーキ	もやし、ほうれん草 人参、キャベツ
30	水	むぎちゃ おかし	ごはん	にざかな、れんこんサラダ さつまいもこふき、むぎちゃ	ぎゅうにゅう くだもの	魚切り身、牛乳	米、麦、中ざらめ マヨネーズ、三温糖、さつま芋	蓮根、ほうれん草、人参 コーン、果物
31	木	むぎちゃ おかし	ごはん	ピピンパどん、とうふとわかめスープ パンプキンパバロア 	ぎゅうにゅう パンプキンパフ	豚肉、卵、豆腐 牛乳、わかめ	米、麦、ごま油 油、三温糖、パンプキンパフ	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）

【味覚の秋がやってきました】  ※都合により献立を変更することがあります。

過ごしやすくなり、色々なことに取り組みやすい季節です。たくさん体を動かして秋の味覚をたっぷり味わいましょう。旬の食材を五感を使って味わうことで、豊かな感性や味覚の形成につながります。

【れんこん】

ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富なれんこんは、蓮田といわれる泥沼で栽培し、蓮の地下茎が肥大したものです。夏から秋に収穫される新れんこんは、みずみずしくシャッキとした食感とあっさりとした味わいが特徴で、食感が活きるサラダがおすすめです。晩秋から冬に収穫される晩秋れんこんは成長したれんこんを田んぼの中で寝かせるのででんぷん質が糖に変化し、ねっとりとした食感で甘味が増します。すりおろして粘りを活かす

料理や、煮物、天ぷらなども甘味が感じられておすすめです。穴が切り目に見えるように繊維を立てて切ったり、噛む練習になるように繊維に沿って縦にスティック状に切ったりするなど、料理によって切り方を工夫するとよいでしょう。



	10月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal	452	568	
たんぱく質 g	17.5	23.3	
脂 質 g	13.7	19.7	
カルシウム g	215	322	
鉄 mg	2.8	2.6	
ビタミンC mg	28	35	
食塩相当量 g	1.6	2.0	