令和4年　10月　献立表

✿献立は都合により変更する場合があります。
※のついているところは、アレルゲンを含むお菓子を使用することもあります。

亀井野保育園

日	付	曜日	午前おやつ 0～1歳児	普通食 昼食	午後 おやつ	栄養量 熱量(kcal) 幼児	熱量(kcal) 乳児	蛋白質(g) 幼児	蛋白質(g) 乳児	脂質(g) 幼児	脂質(g) 乳児	塩分(g) 幼児	塩分(g) 乳児	炭水化物 脂質 （力になる 黄の食品）	たんぱく質 （血になる 赤の食品）	ビタミン （体を整える 緑の食品）	アレルゲン 卵	乳 乳糖	魚貝類 甲殻類 魚卵	山いも	くるみ アーモンド ピーナッツ
1	22	土	むぎちゃ おかし	ぶたきゃべつおおむぎめん　じゃがいものツナマヨサラダ	むぎちゃ　おかし　フルーツ	447	357	14.0	11.0	19.0	15.2	2.8	2.2	おおむぎめん	ぶたにく	きゃべつ			○		
3	17	月	ぎゅうにゅう おかし	わかめごはん かじきのきのこあんかけ　だいこんサラダ　みそしる	むぎちゃ くりようかん	444	356	17.0	13.4	24.0	19.0	2.8	2.4	ごはん	かじき	だいこん	○	0.1歳のみ○	○		
4	18	火	ぎゅうにゅう おかし	とんこつらーめん たまこんにゃく　ラッシー	0歳むぎちゃ　1歳～ぎゅうにゅう ふかがわめし	400	320	23.3	18.6	10.7	7.8	1.5	1.2	ちゅうかめん	ぶたにく	にんじん		○	○		
5		水	ぎゅうにゅう おかし	ぶたにくとこうやどうふのあげに ゆでやさいのごまだれがけ　みそしる	ぎゅうにゅう おかし　フルーツ	434	347	17.5	14.0	10.4	8.3	2.9	2.4	ごはん	ぶたにく	きゅうり	※	○	※	※	※
6	20	木	ぎゅうにゅう おかし	ホイコーロー ひじきサラダ　みそしる	ぎゅうにゅう やきいも	400	300	11.0	78.0	11.4	8.7	2.4	1.1	ごはん	ぶたにく	ピーマン	○	○			
7	21	金	ぎゅうにゅう おかし	ビーフカレー ブロッコリーのしおこんぶあえ　マスカットラッシー	0歳むぎちゃ　1歳～ぎゅうにゅう ナポリタンスパゲッティ	578	463	19.2	15.4	15.3	12.3	2.6	2.1	ごはん	ぎゅうにく	ブロッコリー		○			
8		土	むぎちゃ おかし	わかめたぬきうどん　きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	むぎちゃ　おかし　フルーツ	334	267	10.2	8.1	3.3	2.7	2.7	2.4	うどん	ささみ	たまねぎ			※		
	24	月	ぎゅうにゅう おかし	ぶたにくとこうやどうふのあげに ゆでやさいのごまだれがけ　みそしる	ぎゅうにゅう わかめおにぎり	434	347	17.5	14.0	10.4	8.3	2.9	2.4	ごはん	ぶたにく	きゅうり		○	○		
11	25	火	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう　キャロットツナサンド ポパイサラダ　トマトスープ	むぎちゃ ねぎみそにゅうめん	460	364	19.0	15.0	20.0	16.0	2.9	2.4	しょくパン	とりにく	ほうれんそう		○	○		
12	26	水	ぎゅうにゅう おかし	あげめんのやさいあんかけ とうふのちゅうかスープ　フルーツ	ぎゅうにゅう 0～2歳　むしパン 3歳～ココアむしパン	398	317	11.8	9.4	16.1	13.0	2.7	2.3	あげめん	ぶたにく	チンゲンサイ		○			
13	27	木	ぎゅうにゅう おかし	さわらのさいきょうやき さんしょくナムル　いもにじる	0.1歳ラッシー　おかし 2歳～むぎちゃ フルーツヨーグルト　おかし	492	393	22.1	17.7	16.3	13.0	1.8	1.4	ごはん	さわら	はくさい	※	○	○	※	※
14	28	金	ぎゅうにゅう おかし	あおなとじゃこのふりかけごはん　とうふハンバーグ サラダな　こんさいサラダ　みそしる	ぎゅうにゅう ジャムサンドイッチ	483	386	18.4	14.7	16.0	12.7	1.9	1.5	ごはん	とりひきにく	ごぼう	○	○	○		
15	29	土	むぎちゃ おかし	しょうがやきどんぶり　みそしる	むぎちゃ　おかし　フルーツ	308	241	10.5	8.4	4.8	3.3	1.9	1.5	ごはん	ぶたにく	きゃべつ			※		
	31	月	ぎゅうにゅう おかし	ハロウィン　ぎゅうにゅう　おばけパン かぼちゃグラタン　やさいスープ	むぎちゃ アップルパイ	433	346	18.0	14.4	19.0	15.2	2.9	2.5	ロールパン	とりにく	かぼちゃ	○	○			
誕生会	19	水	ぎゅうにゅう おかし	あきいろごはん　からあげ サラダな　わかめのすのもの　すましじる	やさいジュース さつまいもクッキー	410	325	24.5	19.5	9.1	7.3	2.8	2.3	ごはん	とりにく	わかめ		0.1歳のみ○			

食欲の秋がやってきました

秋に旬を迎える食べ物はたくさんあります。ぶどうや梨、さんま、さけ、栗、さつまいも、きのこなど。新米が収穫できる時期でもあります。給食を通して、いろんな食べ物に触れ、食べ物への興味・関心が広がると嬉しいです。

秋においしいお魚

鯖(さば)
縞模様が特徴的です。タンパク質や脂質が多く、塩焼きや味噌煮、竜田揚げなどがおいしいお魚です。缶詰でも十分な栄養を取ることができるのでおすすめです。

秋刀魚(さんま)
近年は漁獲量が減り、値段の高騰が続きますが、秋を感じるお魚です。丸々太って、口先が黄色いものが脂がのって栄養状態が良い証拠。塩焼きがおいしいです。

鮭(さけ)
脂がのって、子どもたちも大好きなお魚。
川で生まれて海で成長し、また生まれた川に戻って産卵します。【母川回帰：ぼせんかいき】
ムニエルや塩焼き、蒸しもの、マヨネーズ焼き、フライなどいろんな調理でおいしく頂けます。