



# 令和5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、アレルギー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<br>0~1歳児 | 普通食 昼食   | 午後おやつ   | 栄養量      |     |        |      |       |      |       |     | 炭水化物<br>脂質<br>(力になる<br>黄の食品) | たんぱく質<br>(血になる<br>赤の食品) | ビタミン<br>(体を整える<br>緑の食品) | アレルギー |     |                  |            |     |                       |
|-----|----|----------------|--|---|----------|-----|--------|------|-------|------|-------|-----|------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------|-----|------------------|------------|-----|-----------------------|
|     |    |                |  |   | 熱量(kcal) |     | 蛋白質(g) |      | 脂質(g) |      | 塩分(g) |     |                              |                         |                         | 卵     | 乳製品 | 魚貝類<br>甲殻類<br>魚卵 | フケイ<br>フケイ | 山いも | くるみ<br>アーモンド<br>ピーナッツ |
|     |    |                |  |   | 幼児       | 乳児  | 幼児     | 乳児   | 幼児    | 乳児   | 幼児    | 乳児  |                              |                         |                         |       |     |                  |            |     |                       |
| 2   | 16 | 月              | しょうがやき サラダな<br>なっとうあえ みそしる                     | ぎゅうにゅう<br>フルーチェ おかし                             | 395      | 315 | 21.0   | 16.7 | 7.8   | 6.2  | 1.7   | 1.3 | ごはん                          | ぶたにく                    | ほうれんそう                  | ※     | ○   | ※                | ※          | ※   | ※                     |
| 3   | 17 | 火              | ミートソーススパゲッティ<br>ブロッコリーのフレンチサラダ ラッシー            | ぎゅうにゅう<br>わかめごはん                                | 532      | 426 | 24.2   | 19.5 | 15.4  | 12.3 | 2.6   | 2.2 | スパゲッ<br>ティ                   | ぶた<br>ひきにく              | ブロッコリー                  |       | ○   |                  |            |     |                       |
| 4   | 18 | 水              | ぎゅうにゅう クロワッサン<br>こんさいのみそグラタン トマトスープ            | むぎちや<br>なめこおおむぎめん                               | 497      | 397 | 19.0   | 15.0 | 26.0  | 21.0 | 2.7   | 2.2 | クロワッサン                       | とりにく                    | トマト                     |       | ○   |                  |            |     |                       |
| 5   | 19 | 木              | きのこカレー<br>さつまいもサラダ みかんラッシー                     | ぎゅうにゅう<br>とうふのもちもちドーナッツ                         | 577      | 462 | 16.3   | 13.1 | 18.5  | 14.8 | 2.8   | 2.2 | ごはん                          | ぶたにく                    | しめじ                     |       | ○   |                  |            |     |                       |
| 6   | 20 | 金              | 新メニュー うめごはん さばのしおやき<br>じゃがいものきんぴら すましじる        | 新メニュー ぎゅうにゅう<br>0~2歳バナナきなこトースト<br>3歳~バナナココアトースト | 400      | 320 | 17.0   | 13.0 | 11.3  | 9.0  | 1.6   | 1.2 | ごはん                          | さば                      | こまつな                    |       | ○   | ○                |            |     |                       |
| 7   | 21 | 土              | わかめたぬきうどん ポテトサラダ<br>ガーリックバターチキンどんぶり みそしる       | むぎちや<br>おかし フルーツ                                | 370      | 300 | 10.0   | 7.7  | 9.5   | 7.6  | 2.8   | 2.2 | うどん                          | ささみ                     | わかめ                     |       |     | ※                |            |     |                       |
|     | 23 | 月              | ぶたにらいため<br>ひじきサラダ みそしる                         | ぎゅうにゅう<br>ナポリタンスパゲッティ                           | 433      | 341 | 13.4   | 10.7 | 13.3  | 10.1 | 2.8   | 2.3 | ごはん                          | ぶたにく                    | にら                      |       | ○   |                  |            |     |                       |
| 10  | 24 | 火              | さけフライ サラダな<br>きりぼしだいこんのもの みそしる                 | ぎゅうにゅう<br>おかし フルーツ                              | 487      | 387 | 19.4   | 15.5 | 16.0  | 12.8 | 1.9   | 1.6 | ごはん                          | さけ                      | きりぼし<br>だいこん            | ※     | ○   | ○                | ※          | ※   | ※                     |
|     | 25 | 水              | カレーうどん<br>パンパンジー パインラッシー                       | ぎゅうにゅう<br>じゃこのりごはん                              | 480      | 384 | 21.0   | 16.7 | 10.1  | 8.1  | 2.7   | 2.3 | うどん                          | ぶたにく                    | きゅうり                    |       | ○   | ○                |            |     |                       |
| 12  | 26 | 木              | ぎゅうにゅう やきそばパン<br>ポパイサラダ こんさいのチキンスープ            | むぎちや<br>やきいも                                    | 458      | 362 | 17.8   | 14.1 | 20.6  | 16.4 | 1.8   | 1.4 | ドッグパン                        | ぶたにく                    | きゃべつ                    | ○     | ○   |                  |            |     |                       |
| 13  | 27 | 金              | 新メニュー とりのマーメイド焼き<br>えのきとわかめのすのもの とうにゅうみそスープ    | ぎゅうにゅう<br>おこのみやき                                | 390      | 310 | 21.0   | 16.7 | 5.0   | 4.0  | 2.6   | 2.2 | ごはん                          | とりにく                    | えのきたけ                   |       |     |                  |            |     |                       |
| 14  | 28 | 土              | むぎちや<br>レタスチャーハン ぐだくさんちゅうかスープ                  | むぎちや おかし フルーツ                                   | 330      | 260 | 10.0   | 8.3  | 8.0   | 6.3  | 0.7   | 0.6 | ごはん                          | ぶたひきにく                  | レタス                     |       |     | ※                |            |     |                       |
|     | 30 | 月              | あかうおのてりやき<br>ブロッコリーのしらあえ みそしる                  | 新メニュー ぎゅうにゅう<br>くりぼうや                           | 385      | 310 | 17.5   | 14.0 | 7.0   | 5.6  | 1.6   | 1.3 | ごはん                          | あかうお                    | ブロッコリー                  |       | ○   |                  |            |     |                       |
|     | 31 | 火              | ハッシュドビーフ<br>かぼちゃサラダ ぶどうラッシー                    | ぎゅうにゅう<br>ハロウィンクッキー                             | 565      | 452 | 14.0   | 11.1 | 18.4  | 14.7 | 2.2   | 1.7 | ごはん                          | ぎゅうにく                   | かぼちゃ                    |       | ○   |                  |            |     |                       |
| 誕生会 | 11 | 水              | ぎゅうにゅう<br>あきいろごはん もちごめしゅうまい<br>サラダな ミントマト とんじる | ぎゅうにゅう<br>りんごケーキ                                | 440      | 354 | 17.8   | 14.2 | 9.5   | 7.6  | 1.9   | 1.5 | ごはん                          | ぶた<br>ひきにく              | だいこん                    |       | ○   |                  |            |     |                       |

## 秋が旬の食べ物

実りの秋がやってきました。旬の食べ物は、美味しいだけでなく、栄養も詰まっています。秋の味覚を味わい、風邪に負けないように元気いっぱい過ごしましょう！



## Recipe

10月の新メニュー

## 鶏のマーメイド焼き

- ・鶏もも肉 300g(一口サイズに切る)
- ・醤油 大さじ1
- ・にんにく 少々
- ・マーメイド 50g
- ・生姜 少々

- ①鶏もも肉を一口サイズに切る。
  - ②調味料を合わせ、①時間ほど漬けておく。
  - ③フライパンに油をひき中までしっかり火を通す。
- ★甘酸っぱいタレがとっても美味しいです。  
お弁当にもぜひどうぞ！玉ねぎを加えてボリュームアップもおすすめです。