

令和5年10月献立表

二川保育園(川船作成)

日	曜	未満児主食 以上児/未満児kcal	昼食 (☆未満児 ★以上児)	午後のおやつ (☆未満児午前 ♪手作り)	赤色	黄色	緑色						
					血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品						
2	月	きつねうどん 305/458kcal	鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきのサラダ ★きつね汁 (30日すみれ組:コロッケ)	♪わかめおにぎり 麦茶・オレンジ ☆ヨーグルト	鶏肉 油揚げ わかめ ひじき	うどん ごはん	葱 人参 胡瓜 コーン 玉ねぎ えのき 椎茸 白菜 大根 浅葱 オレンジ						
3								火	鯖のごま揚げ 納豆サラダ 里芋のけんちん汁 (3日きく組:水餃子)	♪パンラスク 牛乳・梨 ☆チーズ	鯖 豆腐 納豆	ごはん 食パン 里芋	ほうれん草 もやし 胡瓜 人参 玉ねぎ 牛蒡 椎茸 梨
4													
5	木	鯖のあげぼの焼き 青菜の白和え なめこの味噌汁	♪南瓜プリン 麦茶・おせんべい ☆ヨーグルト	鯖 豆腐	ごはん 南瓜	人参 チンゲン菜 もやし なめこ 玉ねぎ 葱 ニラ							
6							金	秋野菜シチュー もやしとハムの和え物 キウイフルーツ・チーズ	♪ツナマヨパン 牛乳・バナナ ☆ブルー	鶏肉 ツナ ハム	ごはん さつま芋 南瓜 パン	玉ねぎ 人参 しめじ もやし 胡瓜 バナナ エリンギ キウイフルーツ	
7	土	南瓜サラダ 舞茸のスープ ☆☆ミートスパゲティ 401/321kcal	♪マシュマロクラッカー 麦茶・キウイフルーツ ☆☆おせんべい	豚肉 チーズ	パスタ 南瓜	玉ねぎ 人参 舞茸 胡瓜 コーン キウイフルーツ							
23							月	ちゃんぽんうどん 378/435kcal ★ちゃんぽん汁 (23日ふじ組:お子さまランチ)	♪炊き込みおにぎり 麦茶・りんご ☆ヨーグルト	鶏肉 牛乳 豚肉 油揚げ	うどん ごはん	人参 きゃべつ 玉ねぎ 椎茸 もやし りんご 舞茸 牛蒡 コーン しめじ	
10	火	カレイのきのこあんかけ 人参サラダ かぶの味噌汁	♪ハムチーズ春巻き 牛乳・パイナップル ☆おせんべい	カレイ ハム ツナ チーズ	ごはん	玉ねぎ 人参 舞茸 椎茸 えのき しめじ かぶ もやし 葱 パイナップル							
11							水	ビビンバ風炒め ナムル わかめスープ	♪ココアコーンフレークスナック 牛乳・オレンジ ☆チーズ	豚肉 わかめ 春雨	ごはん コーンフレーク	玉ねぎ もやし 人参 えのき 椎茸 ほうれん草 葱 オレンジ	
12	木	さかなのケチャップ煮 コロコロサラダ 牛蒡の味噌汁	♪人参ケーキ 牛乳・りんご ☆ブルー	鯖 チーズ	ごはん さつま芋	胡瓜 人参 玉ねぎ 牛蒡 舞茸 葱 コーン りんご							
13							金	秋野菜カレー 海藻サラダ キウイフルーツ・チーズ	♪さつま芋のレモン煮 牛乳・梨 ☆ヨーグルト	鶏肉 わかめ	ごはん さつま芋 南瓜	エリンギ しめじ 舞茸 もやし 胡瓜 きゃべつ 人参 梨 キウイフルーツ	
21	土	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆☆おかし	卵 ツナ チーズ	パン	コーン 玉ねぎ パナナ							
27							金	★誕生会 お楽しみ給食★					
31	火	🎃ハロウィン給食🎃											

※献立内の青色は『11匹のねことへんなねこ』にてくる『さかなのケチャップ煮』をお昼に提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※27・31日は以上児の白飯はいりません。

※10・24日のハムチーズ春巻きは、ふじ組・さくら組の保護者からの紹介メニューです。

※3日はきく組が水餃子、18日はさくら組がそばめしを作り給食で食べます。

※23日はふじ組がお子さまランチ、30日はすみれ組がコロッケを作り給食で食べます。

※さくら組のみ(18日)、ふじ組のみ(23日)クッキングの日の白飯はいりません。



♪『11匹のねことへんなねこ』♪

11匹の猫たちは川へ魚釣りにお出掛けです。たくさん釣って今夜はみんなでお魚料理と張り切ります。そこへ見たことのない水玉模様の猫が通りかかります。11匹の猫たちは、へんな水玉模様だなあと注目するのです。魚釣りが一段落すると、次は釣った魚で晩御飯を作り始めます。鍋からいい匂いがしてくると11匹の猫たちは食欲をそえられるのです。その様子を遠目に見ていたのは水玉模様の変な猫。しかし、へんな猫はどこかへ去ってしまうのです。水玉模様のへんな猫の正体は？意外な正体にワクワク、ドキドキすることでしょう！

『鯖の栄養について』

この時期に獲れるサバは「秋サバ」と呼ばれ、特に脂が乗って美味しいと言われています。鯖には、ビタミンB12が多く含まれて、全食品の中でも多い方になります。ビタミンB12は、貧血を予防する効果があります。また、神経機能を正常に維持したり、傷ついた末梢神経を修復したりする効果もあります。ビタミンDには、カルシウムやリンの吸収をよくして、骨の形成を促進したり、骨を強くしたりする効果があります。ビタミンDは日光でも作られるちょっと不思議な栄養です。3・12・17・26日の献立で提供します！



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。