



令和4年

10月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1 22	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー かぶのスープ 梨	プティポワンパン/油/米	鶏もも/ベーコン/牛乳/ わかめ/海苔 (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつきます)	にんにく/玉葱/なす/トマト ジュース/トマト/ブロッ コリー/かぶ/梨	牛乳 わかめ おにぎり	517kcal 24.4g
3 17	月	牛乳 ビスケット	ご飯 オレンジ 鯖のみそ煮 根菜のきんぴら 青菜のすまし汁	胚芽米/三温糖/油/ホッ トケーキミックス/バター	鯖/みそ/牛乳/たまご	しょうが/葱/人参/れんこ ん/ごぼう/えのき/ほうれ ん草/オレンジ/いちご ジャム	牛乳 いちご蒸し ケーキ	527kcal 21.3g
4 18	火	牛乳 せんべい	ドライカレー 胡瓜のサラダ わかめスープ りんご	胚芽米/油/三温糖/じゃ がいも/バター	豚ひき/わかめ/牛乳	玉葱/人参/ピーマン/胡 瓜/トマト/葱/りんご	牛乳 じゃが バター	514kcal 17.2g
5 24	水	牛乳 クラッカー	ハニーソイパン ポークチャップ かぼちゃサラダ ミルクスープ 梨	ハニーソイパン/油/三温 糖/マヨネーズ/マカロニ	豚肩ロース/ツナ/豆乳/ 牛乳/きな粉	玉葱/にんにく/かぼちゃ/ 胡瓜/人参/キャベツ/梨	牛乳 マカロニの あべかわ	558kcal 25.1g
6 20	木	牛乳 ゆで人参	鶏南蛮うどん 大根の甘辛煮 柿	うどん/片栗粉/油/三温 糖/胚芽米	鶏もも/豚ばら/牛乳/わ かめ/しらす	玉葱/椎茸/人参/白菜/ あさつき/生姜/大根/柿	牛乳 じゃこわか めご飯	518kcal 19.3g
7 21	金	牛乳 ウエハース	ご飯 りんご 鮭のみりん焼き もやしのナムル 豆腐の味噌汁	胚芽米/三温糖/ごま油/ 食パン/油	鮭/豆腐/みそ/わかめ/ 牛乳/ベーコン/チーズ	人参/胡瓜/もやし/大根/ 玉葱/りんご/ピーマン	牛乳 ピザ トースト	539kcal 27.5g
8 29	土	牛乳 せんべい	わかめうどん 肉じゃが 梨	うどん/油/じゃがいも/し らたき/三温糖/胚芽米	鶏もも/油揚げ/わかめ/ 豚もも/牛乳/海苔 (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつきます)	人参/椎茸/白菜/葱/玉 葱/梨	牛乳 ゆかり おにぎり	512kcal 22.4g
11 25	火	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐入り松風焼き 青菜のおかか和え 玉葱の味噌汁 柿	胚芽米/片栗粉/ごま/三 温糖/さつまいも	鶏ひき/豆腐/かつお節/ みそ/牛乳	玉葱/チンゲン菜/人参/ ほうれん草、柿	牛乳 ふかし芋	518kcal 20.2
12 26	水	牛乳 クラッカー	ジャージャー麺 フレンチサラダ 人参のスープ オレンジ	中華麺/三温糖/ごま油/ 片栗粉/砂糖/油	豚ひき/みそ/ヨーグルト	葱/人参/キャベツ/きゅう り/みかん缶/玉葱/コー ン/オレンジ/バナナ	麦茶 バナナヨーグルト せんべい	510kcal 18.8g
13 27	木	牛乳 スティック 胡瓜	ハニーソイパン タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ きのこスープ りんご	ハニーソイパン/三温糖/ 油/うどん	鶏もも/ヨーグルト/ベー コン/牛乳/油揚げ/	生姜/玉葱/ブロッコリー/ 人参/トマト/えのき/しめ じ/小松菜/りんご/あさつ き	牛乳 きつね うどん	524kcal 27.3g
14 28	金	牛乳 ウエハース	ご飯 梨 魚のバター醤油焼き もやしとピーマンのソテー じゃがいもの味噌汁	胚芽米/バター/油/じゃ がいも/コッペパン/油/粉 糖	まかじき/みそ/わかめ/ 牛乳/	もやし/人参/ピーマン/玉 葱/梨	牛乳 揚げパン	517kcal 21.6g
15	土	牛乳 せんべい	きのこうどん かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ	うどん/三温糖/胚芽米	豚ばら/鶏ひき/牛乳/ツ ナ/海苔 (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつきます)	椎茸/えのき/しめじ/葱/ 白菜/小松菜/かぼちゃ/ オレンジ	牛乳 ツナ おにぎり	567kcal 22.2g
19	水	牛乳 クラッカー	ツナピラフ ラフランス 真珠シューマイ ほうれん草のごま酢和え 蒲鉾のすまし汁	胚芽米/バター/ごま/パ ター/三温糖/薄力粉/さ つまいも/ごま	ツナ/豚ひき/蒲鉾/わか め/牛乳/たまご 誕生会	玉葱/人参/コーン/葱/椎 茸/ほうれん草/キャベツ /えのき/ラフランス	牛乳 さつま芋の 手作りクッキー	624kcal 24.1g
31	月	牛乳 せんべい	プティポワンパン さつま芋シチュー コールスロー 柿	プティポワンパン/バター /三温糖/油/バター/はち みつ/薄力粉	鶏もも/豆乳/牛乳/たま ご	玉葱/人参/キャベツ/ コーン/レモン汁/柿	牛乳 ハロウィン マドレーヌ	573kcal 22.4g

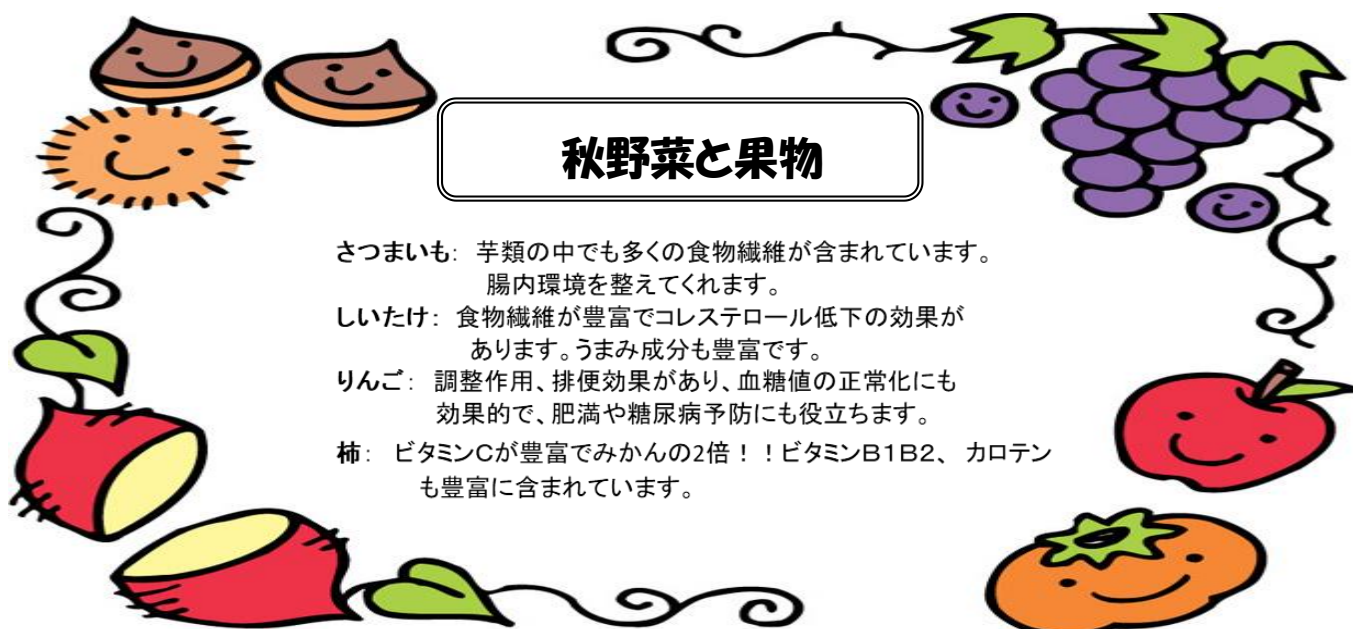
※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります

月平均栄養価

エネルギー 530kcal

たんぱく質 22.3g

新年度が始まってから早いものでもう半年が経ちました。いよいよ秋本番！！秋は「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように何をするにも良い季節です。そしてなんといっても「食欲の秋」！この時期は美味しい食べ物がたくさん出回ります。今が旬の美味しい秋の味覚を食べ、運動もしっかりして元気な体を作りましょう。



秋野菜と果物

さつまいも：芋類の中でも多くの食物繊維が含まれています。

腸内環境を整えてくれます。

しいたけ：食物繊維が豊富でコレステロール低下の効果が
あります。うまみ成分も豊富です。

りんご：調整作用、排便効果があり、血糖値の正常化にも
効果的で、肥満や糖尿病予防にも役立ちます。

柿：ビタミンCが豊富でみかんの2倍！！ビタミンB1B2、カロテン
も豊富に含まれています。

秋も食中毒に注意を！！

夏は気温が高いため食中毒を意識する方も多くいますが、
実は夏の暑さで、身体が弱っていて油断すると危険です。
特に魚介類は真夏より秋の方が菌は繁殖しやすくなります。
食中毒のなかでも細菌やウイルスによるものは、「体の抵
抗力が落ちた時」に発症しやすくなります。調理をする場
合は食材の中心までしっかり加熱しましょう。
また、調理済みの食品であっても再加熱するなどの用心
を！ご家庭でも衛生面には十分注意しましょう。

10月25日にさつま芋掘りに行く
予定です！この日のおやつは
「ふかし芋」を提供します。
お楽しみに♪



10/10は目の愛護デー

ビタミンA・C、カロチンを多く含む食材など、目に良い物
を食べましょう。ブルーベリーなどに含まれるアントシアニン
も目に良いとされています。

旬のおすすめレシピとメニューの紹介

さつまいもシチュー

＜材料 4人分＞

・有塩バター	12g
・鶏もも肉	120g
・玉葱	120g
・人参	60g
・さつまいも	180g
・水	200g
・米粉	24g
・豆乳	400g
・塩	適量

＜作り方＞

- ①さつまいもは皮つきのまま食べやすい大きさに切り、人参は厚めのいちよう切り、玉葱は厚めスライスにカットする。
- ②鍋にバター、鶏肉をいれて焦げないように炒める。
- ③玉葱、にんじんを入れてよく炒める。
- ④さつまいもを炒め、水を入れて煮る。
- ⑤最後に豆乳、米粉を入れてかき混ぜながらとろみがつくまで煮る。仕上げに塩で味を整える。

