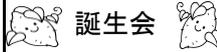




令和5年 10月献立表 田無北原保育園



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		
2	月	牛乳	きのかカレー	胚芽米/油/じゃがいも/ バター/はちみつ/砂糖/ ホットケーキミックス	鶏もも/牛乳/②カルビス	玉葱/しめじ/マッシュ ルーム/エリンギ/りんご/ トマト/胡瓜/人参/コーン /あさつき/ オレンジ/⑩ いちごジャム	牛乳	546kcal
16		スティック 胡瓜	人参のスープ オレンジ				②カルビスケーキ	546kcal
3	火	牛乳	けんちんうどん	うどん/里芋/ごま油/じゃ がいも/砂糖/食パン	鶏もも/豆腐/牛乳/チー ズ	ごぼう/人参/ねぎ/白菜/ きぬさや/りんご	牛乳	522kcal
17		クラッカー	鶏肉とじゃが芋の煮物 りんご				⑩いちごジャム ケーキ	21.5g
4	水	牛乳	ご飯 柿	胚芽米/砂糖/油/マカロ ニ	鮭/みそ/油揚げ/牛乳/ きな粉	人参/キャベツ/もやし/え のき/ピーマン/ブロッ コリー/コーン/なめこ/ねぎ /柿	牛乳	507kcal
23		せんべい	鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーサラダ なめこの味噌汁				マカロニの あべかわ	27.7g
5	木	牛乳	ロールパン りんご	ロールパン/薄力粉/パン 粉/油/じゃがいも/胚芽 米/砂糖	ささ身/ベーコン/牛乳/鶏 もも/のり	胡瓜/人参/大根/玉葱/ 小松菜/りんご/ごぼう/干 し椎茸	牛乳	573kcal
19		ビスケット	ささみフライ ポテトサラダ 大根のスープ				かやくご飯	25.5g
6	金	牛乳	中華丼	胚芽米/油/片栗粉/砂糖 /じゃがいも	豚ばら/なると/わかめ/し らす/牛乳	生姜/にんにく/玉葱/人 参/椎茸/たけのこ/キャ ベツ/チンゲン菜/胡瓜/ えのき/玉葱/あさつき/オ レンジ	牛乳	548kcal
20		せんべい	わかめの酢の物 玉葱スープ オレンジ				フライド ポテト	16.9g
7	土	牛乳	プティポワンパン	プティポワンパン/油/砂 糖/胚芽米	鶏もも/ベーコン/チーズ/ 牛乳/塩昆布/のり (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	にんにく/玉葱/なす/ズッ キーニ/トマトジュース/ トマト/ブロッコリー/人参/ キャベツ/オレンジ	牛乳	536kcal
21		せんべい	鶏肉のラタトゥイユ風 ブロッコリー オレンジ キャベツのスープ				塩昆布 おにぎり	26.0g
10	火	牛乳	もちきびご飯	胚芽米/きび/ごま/片栗 粉/油/砂糖/さつまいも	鶏もも/みそ/牛乳	生姜/ねぎ/人参/ほうれ ん草/コーン/白菜/玉葱/ あさつき/柿	牛乳	531kcal
24		クラッカー	油淋鶏 ほうれん草のサラダ 白菜の味噌汁 柿				ふかし芋	18.6g
11	水	牛乳	ハニーソイパン	ハニーソイパン/片栗粉/ 砂糖/中華麺/油	豚ひき/豆腐/ベーコン/ 牛乳/なると/わかめ	玉葱/人参/ブロッコリー/ トマトジュース/オレンジ/ もやし	牛乳	534kcal
25		せんべい	ヘルシーミートローフ 人参グラッセ、ブロッコリー トマトスープ オレンジ				ラーメン	24.3
12	木	牛乳	肉みそスパゲティ	スパゲティ/油/砂糖/片 栗粉/胚芽米	豚ひき/みそ/牛乳/あお のり	人参/椎茸/ねぎ/ピーマ ン/キャベツ/胡瓜/みか ん缶/レモン果汁/えのき /ほうれん草/柿	牛乳	525kcal
26		ビスケット	フレンチサラダ えのきのスープ 柿				焼き おにぎり	22.1g
13	金	牛乳	炒飯	胚芽米/油/三温糖/ごま /じゃがいも/片栗粉	焼き豚/豆腐/牛乳/のり 乳児:カレイ 幼児:ししゃも	人参/ねぎ/もやし/れん こん/きゅうり/しめじ/チン ゲン菜/オレンジ	牛乳	502kcal
27		ゆで人参	焼き魚 れんこんともやしの和え物 豆腐スープ オレンジ				ポテトもち	22.4g
14	土	牛乳	鶏南蛮うどん	うどん/片栗粉/油/三温 糖/ホットケーキミックス/ 有塩バター/メープルシ ロップ	鶏もも/豚ばら/牛乳	玉葱/椎茸/人参/白菜/ あさつき/生姜/大根/オ レンジ	牛乳	500kcal
28		せんべい	大根の甘辛煮 オレンジ				スコーン	18.9g
18	水	牛乳	ゆかりご飯 みかん	胚芽米/片栗粉/油/しゆ うまいの皮/砂糖/ホット ケーキミックス/さつまい も/ごま	豚ひき/ツナ/かまぼこ/ わかめ/牛乳/生クリーム	玉葱/ねぎ/椎茸/生姜/ ブロッコリー/人参/えの き/みかん	牛乳	511kcal
		せんべい	蒸しシューマイ ツナとブロッコリーのサラダ 蒲鉾のすまし汁				さつまいも ケーキ	19.8g
30	月	牛乳	ご飯 オレンジ	胚芽米/砂糖/油/スパゲ ティ	豚肩ロース/油揚げ/みそ /牛乳/豚ばら/のり	ねぎ/人参/玉ねぎ/キャ ベツ/もやし/ピーマン/か ぶ/かぶの葉/オレンジ/ えのき/椎茸	牛乳	548kcal
		せんべい	豚肉の香味焼き 野菜炒め かぶの味噌汁				きのこ スパゲティ	29.8g
31	火	牛乳	プティポワンパン	プティポワンパン/油/砂 糖/バター/粉糖/薄力粉	豚ひき/チーズ/牛乳	にんにく/玉葱/マッシュ ルーム/なす/かぼちゃ/ トマトジュース/キャベツ/ 人参/コーン/オレンジ	牛乳	603kcal
		クラッカー	南瓜のミートグラタン コールスローサラダ コーンポタージュ				ハロウィン クッキー	20.4g
※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 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。				月平均栄養価		エネルギー 533kcal	たんぱく質 22.3g	

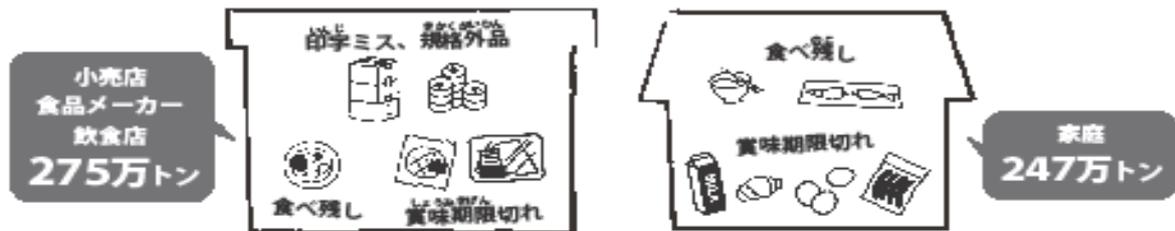


新年度が始まってから早いものでもう半年が経ちました。いよいよ秋本番！！秋は「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように何をするにも良い季節です。そしてなんといっても「食欲の秋」！この時期は美味しい食べ物がたくさん出回ります。今が旬の美味しい秋の味覚を食べ、運動もしっかりして元気な体を作りましょう。

10月は「世界食料デー」月間

世界では全ての人々が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、約8億2800万人が飢えや栄養不良に苦しんでいると言われています。一方で沢山の食べ物を輸入しながら捨てている国もあります。日本もその国の一つです。世界中で飢えに苦しむ人を減らすためにはどうしたら良いのか、まずは食べ残しや賞味期限切れなどの食料廃棄、食品ロスを減らすなど、できることから始めてみてはいかがでしょうか。

日本でまだ食べられるのに捨てられる食べ物 年間522万トン



出典：国連食糧農業機関 (FAO)、農林水産省

世界食料デー

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。



鶏もも肉	100g
油	適量
玉葱	100g
しめじ	30g
マッシュルーム	30g
エリンギ	30g
じゃがいも	120g
水	240g
有塩バター	6g
米粉	24g
カレー粉	1.2g
ケチャップ	10g
中濃ソース	12g
しょうゆ	24g
はちみつ	10g

〈作り方〉

- ①玉葱はスライスに切る。
- ②しめじ、マッシュルーム、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ③じゃがいもは皮をむいて厚めのいちょう切りにする。
- ④鶏もも肉、油を鍋に入れて炒める。
- ⑤玉葱、きのこ類を入れて炒める。
- ⑥じゃがいもを加え水を入れて煮込む。
- ⑦バター、カレー粉、ケチャップ、ソース、しょうゆを入れ米粉でとろみをつける。
- ⑧最後にはちみつを加える。



さつまいもほりの日は、おやつに「ふかし芋」を提供します。お楽しみに！！

