



きぼう保育園

曜	日	献立名	果物	おやつ	材 料 名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
水	15 29	ごはん サーモンフライ ハムサラダ・わかめスープ	ルビー	ココア クラッカー 麦茶	鮭・ハム・卵	米・コーン・砂糖・油 ホイップクリーム・クラッカー	玉ねぎ・キャベツ・人参 ワカメ・エリンギ・トマト バナナ	588	20.4	17.2	1.7
木	2 16	ごはん 豚の味噌炒め 大根サラダ・具沢山汁	キウイ	菓子 りんご 麦茶	豚肉・油揚げ・チーズ	米・油・砂糖・菓子	玉ねぎ・ひじき・人参・ねぎ 竹の子・大根・キウイ りんご	473	17.3	15.6	1.8
金	3 17	ごはん シチュー 茹でブロッコリー・もちろしスープ	みかん	クッキー 麦茶	鶏肉・卵	米(代替)・砂糖・油 じゃが芋・コーン	人参・玉ねぎ・ブロッコリー 大根・ほうれん草・みかん	456	19.3	11.0	1.4
土	4 18	ごはん・野菜炒め 竹の子と茄子の炒めもの ヨーグルト	オレンジ	菓子 バナナ 麦茶	豚肉・かまぼこ ヨーグルト	米(代替)・油・砂糖・菓子	キャベツ・茄子・もやし 人参・竹の子・バナナ・丸ツツ	493	19.1	11.7	0.9
月	6 20	ごはん 鶏つくね 豆サラダ・きのこの味噌汁	バナナ	ふかし芋 麦茶	鶏肉・大豆	米・砂糖・油・さつま芋 マヨネーズ	玉ねぎ・ねぎ・ひじき・人参 キャベツ・えのき・しめじ 青ねぎ・バナナ	476	16.4	13.4	2.2
火	7 21	ごはん 豚の甘酢炒め 切干大根のナムル・中華スープ	みかん	ぼりぼり のりお揚げ 麦茶	豚肉・油揚げ・豆腐	米・砂糖・油	人参・竹の子・ピーマン 切干大根・ほうれん草・ねぎ わかめ・みかん・チンゲン菜	446	19.1	14.5	1.9
水	8 22	ごはん カジキのトマトソース ジャマポト・コリウス	オレンジ	いが煎し 団子 麦茶	メカジキ・ベーコン・豚肉	米(代替)・もち米・砂糖 じゃが芋・油	玉ねぎ・グリルピーズ・人参 白菜・トマト缶・マッシュルーム オレンジ・ネギ	454	21.1	12.6	1.6
木	9	ごはん・鶏とキャベツのソテー 人参ソテー かきたまスープ	りんご	バナナ きな粉 麦茶	鶏肉・卵・きな粉	米(代替)・コーン・油 砂糖	キャベツ・エリンギ・人参 いんげん・青ねぎ・玉ねぎ りんご・バナナ	469	18.7	10.7	1.9
金	10 24	ごはん 肉豆腐 セサミサラダ・味噌汁	キウイ	おにぎり 麦茶	豚肉・豆腐	米・バター・砂糖・油	玉ねぎ・白菜・人参・えのき わかめ・ほうれん草・キウイ	471	17.9	9.3	2.0
土	11 25	鶏のさっぱり煮 ひじきのマヨ和え すまし汁	バナナ	菓子 オレンジ 麦茶	鶏肉・ツナ缶	米・菓子・砂糖・油 マヨネーズ	玉ねぎ・もやし・胡瓜 人参・ほうれん草・ひじき 椎茸・バナナ・オレンジ	462	17.2	12.6	2.0
火	14 28	肉あんかけ丼 ピクルス 味噌汁	オレンジ	塩昆布 おにぎり 麦茶	豚肉	米(代替)・油・砂糖	竹の子・玉ねぎ・人参・大根 白菜・ねぎ・ごぼう・塩昆布 オレンジ	493	18.7	11.3	1.7
月	27	ごはん・あざりとキャベツの炒め物 人参ソテー オニオンスープ	みかん	菓子のバスター ケーキ 麦茶	あざり	米(代替)・コーン・油 砂糖・ホイップクリーム	エリンギ・キャベツ・人参 いんげん・青ねぎ・玉ねぎ 栗・みかん	496	17.4	10.3	1.9
誕生会	23	親子丼 キャベツと竹輪のマヨ味噌和え すまし汁	りんご	マーブル ケーキ 麦茶	鶏肉・竹輪・卵	米・砂糖・油・マヨネーズ 麩	玉ねぎ・大根・キャベツ わかめ・りんご・人参	475	17.7	11.8	1.9
祖父母 交流会	30	茶飯 豚の西京焼き 大根サラダ・けんちん汁	キウイ	菓子 りんご 麦茶	豚肉・チーズ・豆腐	米・油・砂糖・クラッカー	玉ねぎ・ひじき・人参・ねぎ 竹の子・大根・キウイ りんご	458	17.2	13.5	1.8
ハロ ウィン	31	ごはん ガーリックチキン コロコロサラダ・白スープ	みかん	かぼちゃ クッキー 麦茶	鶏肉・卵	米(代替)・さつま芋 南瓜・砂糖・油・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・きゅうり みかん・ほうれん草	551	19.0	18.1	1.4

今月のレシピ：鶏挽肉とキャベツの和風パスタ

★材料(幼児1人分)
・スパゲティ…40g・鶏挽肉…40g・エリンギ…10g
・キャベツ…35g・人参…5g
・おろしニンニク…1g・油…1g
◎和風だし…2g ◎醤油…2g

★作り方
①スパゲティは表記時間より1分ほど短く茹でしておく。
②鍋に火をかけ油を引いてにんにくを炒めて香りをだたせ、肉を炒める。
③肉に火が通ったらエリンギ、人参、キャベツを入れて更に炒める。調味料をいれ、スパゲティのゆで汁を加えて味を調える。
④茹で上がったスパゲティを具材の鍋に入れ、強火で炒め水気を飛ばす。
⑤皿に盛り付けて完成。

ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭り、秋の収穫を祝い悪魔を追い出すといわれています。ハロウィンは必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。

目に良い食べ物とは？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

* 乳児は10時に麦茶(代替)と菓子を食べます。
* 食材購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しくお願い致します。
* 献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。
* 献立名の赤字はアレルギー除去食および代替食です。



	園における基準量			今月の栄養所要量	
	乳児	幼児		乳児	幼児
エネルギー	525kcal	610kcal	エネルギー	548kcal	571kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質	22.0g	23.2g
脂質	16.0g	18.0g	脂質	18.2g	18.8g
食塩	2.0g	2.0g	食塩	2.5g	2.8g