



| 曜日  | 日             | 献立名                                | 果物             | おやつ                 | 材 料 名      |                                       |                                                     | エネルギー<br>kcal | 蛋白質<br>g | 脂質<br>g | 食塩相当量<br>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                                         |               |          |         |            |
| 火   | 15<br>29      | 栗ご飯<br>豚の味噌漬け焼き<br>和え物・すまし汁        | オレンジ           | 焼き<br>ビーフン<br>麦茶    | 豚肉         | 米・もち米・ビーフン<br>砂糖・油                    | 玉ねぎ・人参・ほうれん草<br>しめじ・大根・ピーマン・栗<br>わかめ・えのき・オレンジ       | 420           | 14.3     | 9.7     | 1.5        |
| 水   | 2<br>16<br>30 | ロールパン<br>鮭のムニエル<br>ラタトゥーユ・スープ      | バナナ            | フルーツ<br>ヨーグルト<br>麦茶 | 鮭・ヨーグルト    | ロールパン・ケチャップ・油<br>砂糖・小麦粉・              | 人参・パプリカ・トマト・キャベツ<br>玉ねぎ・ごぼう・桃缶・パイ缶<br>みかん缶・バナナ・じゃが芋 | 416           | 16.7     | 10.5    | 1.7        |
| 木   | 3<br>17       | ご飯<br>鶏と竹の子のオイスター炒め<br>中華和え・みそ汁    | キウイ            | スイート<br>ポテト<br>麦茶   | 鶏肉・ハム      | 米・春雨・餃子の皮<br>砂糖                       | 竹の子・人参・きゅうり<br>大根・玉ねぎ・青梗菜<br>キウイ・さつまいも              | 427           | 15.1     | 8.0     | 1.5        |
| 金   | 4<br>18       | キャベツとピーマンの炒め<br>コロコロサラダ<br>オニオンスープ | ルビー            | お茶漬け<br>麦茶          | ベーコン・鮭     | スパゲティ・米・砂糖<br>油                       | キャベツ・人参・胡瓜<br>玉ねぎ・わかめ・ねぎ<br>ルビー・じゃが芋                | 431           | 16.9     | 11.9    | 1.5        |
| 土   | 5<br>19       | ミートライス<br>南瓜サラダ<br>スープ             | オレンジ           | 菓子<br>バナナ<br>麦茶     | 豚肉         | 米・菓子・油・ケチャップ<br>マヨネーズ・砂糖              | 玉ねぎ・人参・椎茸・トマト<br>南瓜・胡瓜・竹の子・青梗菜<br>オレンジ・バナナ          | 425           | 13.7     | 12.1    | 1.5        |
| 月   | 7             | ご飯<br>魚の蒲焼き<br>トマトサラダ・きのこスープ       | 梨<br>又は<br>りんご | きな粉<br>バナナ<br>麦茶    | 鯖・チーズ      | 米・きな粉・砂糖・油                            | 人参・キャベツ・トマト<br>胡瓜・しめじ・葉ねぎ<br>えのき・バナナ・梨              | 421           | 14.8     | 13.6    | 1.5        |
| 火   | 8             | 豚しゃぶ冷麺<br>ごま和え<br>ヤクルト             | オレンジ           | チーズ<br>トースト<br>麦茶   | 豚肉・チーズ     | 中華熱し麺・食パン・砂糖<br>マーガリン・ごま油             | もやし・人参・白菜・胡瓜<br>ほうれん草・オレンジ                          | 369           | 15.7     | 12.3    | 1.8        |
| 水   | 9             | 親子丼<br>もやしナムル<br>すまし汁              | キウイ            | 鬼まん<br>じゅう<br>麦茶    | 鶏肉・卵       | 米・小麦粉・油・砂糖                            | もやし・人参・ほうれん草<br>大根・玉ねぎ・ごぼう<br>さつまいも・キウイ・ねぎ          | 437           | 14.0     | 7.8     | 1.2        |
| 木   | 10            | ご飯<br>チキンソテー<br>野菜スティック・みそ汁        | ルビー            | 付ミミ<br>プリン<br>麦茶    | 鶏肉・油揚げ     | 米・油・砂糖・イチゴジャム                         | 玉ねぎ・人参・大根・胡瓜<br>マッシュルーム・コーン・えのき<br>キャベツ・ルビー         | 427           | 15.7     | 12.4    | 1.6        |
| 金   | 11            | 丸パン<br>ポークチャップ<br>茹かキャベツ・コンソメスープ   | バナナ            | お野菜<br>クッキー<br>麦茶   | 豚肉         | 丸パン・砂糖・ケチャップ<br>油・小麦粉・バター             | 玉ねぎ・コーン・キャベツ<br>人参・パプリカ・胡瓜<br>バナナ・ほうれん草             | 423           | 14.8     | 11.0    | 1.6        |
| 土   | 12<br>26      | 焼きうどん<br>和え物<br>中華スープ              | バナナ            | 菓子<br>オレンジ<br>麦茶    | 豚肉・かまぼこ    | うどん・菓子・油・春雨<br>砂糖・ごま油                 | キャベツ・人参・玉ねぎ<br>青梗菜・もやし・きくらげ<br>しめじ・バナナ・オレンジ         | 401           | 14.7     | 12.1    | 1.7        |
| 月   | 14<br>28      | ご飯<br>カジキの生姜焼き<br>季節の根菜煮・豚汁        | 梨<br>又は<br>りんご | 柿<br>せんべい<br>麦茶     | カジキ・豚肉     | 米・せんべい・油・砂糖                           | 大根・人参・いんげん<br>レンコン・ごぼう・梨・柿                          | 417           | 15.4     | 10.4    | 1.5        |
| 生涯会 | 24            | カレーピラフ<br>チキンソテー<br>スティックピクルス・みそ汁  | ルビー            | パリー<br>ケーキ<br>麦茶    | 鶏肉・油揚げ     | 米・油・砂糖・小麦粉<br>バター                     | 玉ねぎ・人参・大根・胡瓜<br>マッシュルーム・コーン・えのき<br>キャベツ・ルビー         | 426           | 15.3     | 11.8    | 1.8        |
| 十五夜 | 25            | 丸パン<br>ミートボール<br>キャベツ和え・コンソメスープ    | バナナ            | お野菜<br>クッキー<br>麦茶   | 豚肉・卵・生クリーム | 丸パン・スポンジケーキ<br>イチゴジャム・砂糖<br>ブルーベリージャム | 玉ねぎ・キャベツ・パプリカ<br>マッシュルーム・大根・人参<br>バナナ・ほうれん草         | 427           | 14.9     | 11.1    | 1.6        |

\*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。

\*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。  
 \*延長の補食はおにぎり・フルーツ・麦茶になります



|       | 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  | 585kcal | エネルギー | 541kcal  | 572kcal |
| 蛋白質   | 18.0g    | 21.0g   | 蛋白質   | 22.0g    | 23.6g   |
| 脂質    | 16.0g    | 18.0g   | 脂質    | 17.5g    | 18.1g   |

## 料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

## 今月のレシピ：ミートボール

★材料（幼児1人分）  
 ・豚挽肉…50g ・塩…少々 ・玉ねぎ…5g  
 ・卵…10g ・生姜…少々 ・砂糖…5g  
 ・醤油…4g ・片栗粉…7g  
 ★砂糖…4g ★みりん…5g ★醤油…7ml  
 ★ケチャップ…10g ★水…5g  
 ★作り方  
 ①玉ねぎをみじん切りに、生姜はすりおろしておく  
 ②ボウルに豚挽肉と塩を入れ、粘りが出るまでしっかりと混ぜ合わせ、★以外の材料と調味料を入れてさらに混ぜる  
 ③お湯を沸かし、団子状に成形した②を7-8分茹でる。茹で上がった後バットや皿に取り出しておく。  
 ※ゆで汁はとっておけばスープなどに使用できる  
 ④フライパンに★の調味料を入れ軽く混ぜ合わせておきミートボールを入れ、弱めの中火にかけ沸いてきたら火を弱めて4-5分ほど煮詰める  
 ⑤泡が大きくなりバチバチと音がしたらミートボールに絡め完成です



## 柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。



|    |      |      |    |      |      |
|----|------|------|----|------|------|
| 食塩 | 2.0g | 2.0g | 食塩 | 1.7g | 1.9g |
|----|------|------|----|------|------|



\* 牛乳除去メニュー