



きぼう保育園

曜日	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	かや体温になるもの	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	ココアクリーム クラッカー 牛乳	鮭・ハム・卵・牛乳	米・コーン・砂糖・油 ココアクリーム・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	587	25.3	22.9	1.9
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 牛乳	豚肉・油揚げ・牛乳・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	572	22.3	21.3	1.9
金	3 17	ロールパン シチュー 茹でたまご・もろこしスープ	みかん	クッキー 牛乳	鶏肉・卵・牛乳	ロールパン・砂糖・油 じゃが芋・コーン	人参・玉ねぎ・フロクコリー 大根・ほうれん草・みかん	584	26.1	21.6	2.3
土	4 18	野菜タンメン 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 牛乳	豚肉・かまぼこ・牛乳 ヨーグルト	中華麺・油・砂糖・菓子	キャベツ・茄子・もやし 人参・竹の子・バナナ・ルッコラ	548	24.7	18.0	1.3
月	6 20	ごはん 鶏つくね 豆サラダ・きのこの味噌汁	バナナ	ふかし手 牛乳	鶏肉・大豆・牛乳	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	575	21.3	19.1	2.3
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 牛乳	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	545	24.0	20.2	2.1
水	8 22	丸パン カジキのトマトソース ジャマボト・ココライス	オレンジ	いが蒸し 団子 牛乳	メカジキ・ベーコン・豚肉	丸パン・もち米・じゃが芋 砂糖・油	玉ねぎ・グリルピース・人参 白菜・トマト缶・マッシュルーム オレシジ・ネギ	541	26.5	18.4	2.2
木	9	鶏挽肉とキャベツの和風パスタ 人参ソテー かきたまスープ	りんご	バナナ きな粉 牛乳	鶏肉・卵・牛乳・きな粉	スパゲッティ・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	558	24.6	16.7	2.1
金	10 24	ごはん 肉豆腐 セサミサラダ・味噌汁	キウイ	刈り トースト 牛乳	豚肉・豆腐・牛乳	米・食パン・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	587	22.5	19.7	2.3
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 牛乳	鶏肉・ツナ缶・牛乳	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	561	22.2	18.3	2.2
火	14 28	ジャージャー麺 ピクルス 味噌汁	オレンジ	塩昆布 おにぎり 牛乳	豚肉・牛乳	中華蒸麺・米・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	570	23.2	17.8	2.2
誕生会	23	ボンゴレパスタ 人参ソテー オニオンスープ	みかん	菓子の パステル ケーキ 牛乳	あさり・牛乳・卵	スパゲッティ・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	585	23.3	16.3	2.0
月	27	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 牛乳	鶏肉・竹輪・卵・牛乳	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	574	22.7	17.5	2.0
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 牛乳	豚肉・チーズ・豆腐・牛乳	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	557	22.1	19.2	2.0
ハロウィン	31	レーズンパン ガーリックチキン ココロサラダ・白スープ	みかん	かぼちゃ クッキー 麦茶	鶏肉・卵	レーズンパン・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	582	20.9	23.1	2.2

*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。

*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。

	園における基準量		今日の栄養所要量	
	乳児	幼児	乳児	幼児
エネルギー	525kcal	585kcal	539kcal	568kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	21.9g	23.4g
脂質	16.0g	18.0g	18.6g	19.3g
食塩	2.0g	2.0g	1.8g	2.1g



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分ほど短く茹でておく。
 ②鍋を火にかけ油を引いてにんにくを炒めて香りをだてて、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で、秋の収穫を祝い悪魔を追い出すといわれています。ハロウィンに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)