

2022年10月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	鶏井 中華スープ(わかめ・玉ねぎ) のり和え	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油 ごま油	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ もやし パナナ きゅうり にんじん グリーンピース のり わかめ	牛乳 おにぎり
3	月	ごはん みそ汁(キャベツ・おふ) 豚マヨ焼き 切干大根の煮物	プアマンケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ 麩	牛乳 豚ロース みそ 油揚げ	オレンジ キャベツ にんじん 切干大根 さいいんげん しょうが	牛乳 ぞうすい
4	火	バターボール パンプキンスープ チキンディアブロ風 もやしサラダ	じゃことコーンのごはん 麦茶 りんご	バターボール 米 パン粉 バター 三温糖 ごま油	鶏もも肉 牛乳 しらす	りんご もやし かぼちゃ にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン缶	牛乳 うどん
5	水	ごはん すまし汁(小ねぎ・マイタケ) さばのみそ煮(乳児:かれない) 野菜炒め	中華風蒸しカステラ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 三温糖 油	牛乳 さば たまご みそ かれない	もやし キャベツ バナナ まい茸 にんじん ねぎ しょうが	牛乳 おにぎり
6	木	スパゲティナポリタン コンソメスープ(キャベツ・コーン) 豆腐サラダ	おかかおにぎり(海苔付き) 麦茶 キウイフルーツ	米 スパゲティ 油 三温糖 ごま油	豚もも肉 豆腐 チーズ かつお節	キウイフルーツ 玉ねぎ レタス 水菜 キャベツ ピーマン きゅうり コーン缶 のり パナナ	牛乳 ぞうすい
7	金	きのご御飯 みそ汁(あおさ・玉ねぎ) 鶏の照り焼き ごま和え	カントリービスケット 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター メープルシロップ 三温糖 ごま	牛乳 鶏もも肉 生クリーム みそ 油揚げ	もやし にんじん オレンジ 玉ねぎ きゅうり しめじ しい茸 えのき あおさ	牛乳 にゅうめん
8	土	ブルコギ丼 コンソメスープ(人参・えのき) お浸し	いちごジャムケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 三温糖 白いりごま ごま油	鶏もも肉 牛乳	もやし 玉ねぎ にんじん パナナ キャベツ えのき ジャム	牛乳 おにぎり
11	火	カイザーゼンメル(乳児牛乳/パン) コンソメスープ(かぶ・ベーコン) 鶏のオレンジ焼き ひじきサラダ	わかめおにぎり 麦茶 柿	カイザーゼンメル 米 マヨドレ 牛乳パン	鶏もも肉 ベーコン	柿 かぶ きゅうり にんじん マーマレード コーン缶 ひじき ニンニク しょうが	牛乳 うどん
12	水	ごはん すまし汁(玉ねぎ・なめこ) 鮭のちゃんちゃん焼き 切り昆布煮つけ	メロンパン 牛乳 オレンジ	米 メロンパン 油 三温糖	牛乳 鮭 竹輪 みそ	にんじん 玉ねぎ オレンジ キャベツ なめこ コーン缶 昆布 さやえんどう しょうが	牛乳 おにぎり
13	木	ほうとう風うどん 高野豆腐うま煮 チーズ	ツナのそぼろ寿司 麦茶 りんご	うどん 米 三温糖 油	鶏もも肉 ツナ 高野豆腐 みそ 油揚げ みそ キャンディーチーズ 切れてるチーズ	りんご にんじん かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ さいいんげん しい茸 グリーンピース のり	牛乳 ぞうすい
14	金	ふりかけごはん(のりたま) みそ汁(もやし・油揚げ) 白身魚の玉ねぎソースがけ ブロッコリーおかか和え	ケーキ(幼児) パンケーキ(乳児) 麦茶	米 油 片栗粉 三温糖 ホットケーキ粉	かれない みそ 油揚げ かつお節 牛乳 デザートホイップ	ブロッコリー もやし にんじん 玉ねぎ 桃 パイナップル	牛乳 にゅうめん
15	土	鶏井 中華スープ(わかめ・玉ねぎ) のり和え	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油 ごま油	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ もやし パナナ きゅうり にんじん グリーンピース のり わかめ	牛乳 おにぎり
17	月	ごはん みそ汁(キャベツ・おふ) 豚マヨ焼き 切干大根の煮物	プアマンケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ 麩	牛乳 豚ロース みそ 油揚げ	オレンジ キャベツ にんじん 切干大根 さいいんげん しょうが	牛乳 ぞうすい
18	火	バターボール パンプキンスープ チキンディアブロ風 もやしサラダ	じゃことコーンのごはん 麦茶 りんご	バターボール 米 パン粉 バター 三温糖 ごま油	鶏もも肉 牛乳 しらす	りんご もやし かぼちゃ にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン缶	牛乳 うどん
19	水	ごはん すまし汁(小ねぎ・マイタケ) さばのみそ煮(乳児:かれない) 野菜炒め	中華風蒸しカステラ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 三温糖 油	牛乳 さば たまご みそ かれない	もやし キャベツ バナナ まい茸 にんじん ねぎ しょうが	牛乳 おにぎり
20	木	スパゲティナポリタン コンソメスープ(キャベツ・コーン) 豆腐サラダ	おかかおにぎり(海苔付き) 麦茶 キウイフルーツ	米 スパゲティ 油 三温糖 ごま油	豚もも肉 豆腐 チーズ かつお節	キウイフルーツ 玉ねぎ レタス 水菜 キャベツ ピーマン きゅうり コーン缶 のり パナナ	牛乳 ぞうすい

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
21	金	きのご御飯 みそ汁(あおさ・玉ねぎ) 鶏の照り焼き ごま和え	カントリービスケット 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター メイプルシロップ 三温糖 ごま	牛乳 鶏もも肉 生クリーム みそ 油揚げ	もやし にんじん オレンジ 玉ねぎ きゅうり しめじ しいたけ えのき あおさ	牛乳 にゅうめん
22	土	ブルコギ丼 コンソメスープ(人参・えのき) お浸し	いちごジャムケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 三温糖 白いりごま ごま油	鶏もも肉 牛乳	もやし 玉ねぎ にんじん バナナ キャベツ えのき ジャム	牛乳 おにぎり
24	月	ポークハヤシライス 中華スープ(豆腐・ネギ) マカロニサラダ	コーンフレーククッキー (乳児:クッキー) 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター マカロニ 三温糖 油 ごま油 コーンフレーク マヨドレ	牛乳 豆腐 豚もも肉	玉ねぎ バナナ にんじん きゅうり ねぎ マッシュルーム トマト グリンピース	牛乳 ぞうすい
25	火	カイザーゼンメル(乳児牛乳パン) コンソメスープ(かぶ・ベーコン) 鶏のオレンジ焼き ひじきサラダ	わかめおにぎり 麦茶 柿	カイザーゼンメル 米 マヨドレ 牛乳パン	鶏もも肉 ベーコン	柿 かぶ きゅうり にんじん マーメレード コーン缶 ひじき ニンニク しょうが	牛乳 うどん
26	水	ごはん すまし汁(玉ねぎ・なめこ) 鮭のちゃんちゃん焼き 切り昆布煮つけ	メロンパン 牛乳 オレンジ	米 メロンパン 油 三温糖	牛乳 鮭 竹輪 みそ	にんじん 玉ねぎ オレンジ キャベツ なめこ コーン缶 昆布 さやえんどう しょうが	牛乳 おにぎり
27	木	ほうとう風うどん 高野豆腐うま煮 チーズ	ツナのそぼろ寿司 麦茶 りんご	うどん 米 三温糖 油	鶏もも肉 ツナ 高野豆腐 みそ 油揚げ みそ キャンディーチーズ 切れてるチーズ	りんご にんじん かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ さやいんげん しいたけ グリンピース のり	牛乳 ぞうすい
28	金	ごはん すまし汁(みつば・玉ねぎ) 秋茄子と豚肉の味噌炒め ふかし芋(じゃがいも)	アップルパイ 牛乳 バナナ	米 パイ皮 じゃがいも 三温糖 ごま油	牛乳 豚ひき肉 みそ	なす りんご バナナ 玉ねぎ みつば ねぎ しょうが	牛乳 にゅうめん
29	土	中華風そぼろ丼 コンソメスープ(人参・大根) コールスローサラダ	蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 マヨドレ 油 片栗粉 ごま油	鶏ひき肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ バナナ にんじん 大根 きゅうり コーン缶 グリンピース 干しぶどう	牛乳 おにぎり
31	月	ハロウィンカレー わかめスープ 春雨サラダ	フルーツサンド 牛乳	米 春雨 油 三温糖 ごま油 食パン	牛乳 鶏ひき肉 生クリーム	玉ねぎ にんじん きゅうり 桃 みかん缶 わかめ	牛乳 ぞうすい
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	529 kcal	鉄	1.7 mg		
		たんぱく質	18.7 g	カルシウム	131 mg		
		脂 質	16.6 g	ビ タ ミ ン C	27 mg		
		塩 分	1.9 g	食 物 繊 維	3.9 g		

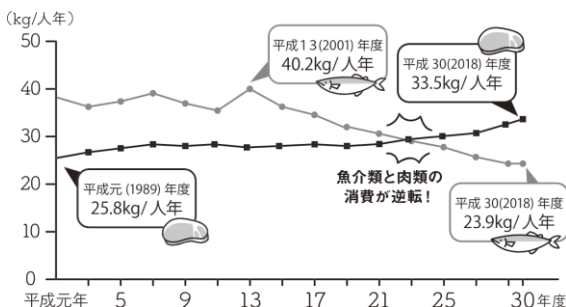
魚を食べる回数を増やしましょう

和食は、ご飯を中心に「魚」と「野菜」を使った1汁2菜が基本です。「魚」と「野菜」は、日本人にとって文化的な食べ方を継承する面からも、健康面からも重要な食材です。今回は魚に注目して、「魚を食べる利点」と「魚を食べる回数を増やす方法」についてお伝えします。

★魚の摂取量の推移

魚の摂取量は年々減少しています。2001年度を境に魚介類消費量が減り、2011年度以降は肉の消費量が魚の消費量を上回っています。子どもの魚の摂取頻度に関する調査結果においても、8割以上の子どもが、毎日必ず魚を食べる習慣がありません。

*「週に1回～3回食べる」52.5%、「週に4～6回」23%、「1日1回以上」17.5%(平成27年乳幼児栄養調査結果より)



- ☆乳児の朝の水分補給は牛乳が出ます。
- ☆14日はお誕生日会です。
- ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。