

2023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	
2	月	ごはん みそ汁(キャベツ・小葱) 豚マヨ焼き 切り干し大根の煮物	ブアマンケーキ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ	牛乳 豚ロース みそ 油揚げ	バナナ キャベツ にんじん 切干大根 ねぎ さやいんげん しょうが	牛乳 ぞうすい
3	火	パンズ(乳児 牛乳パン) コンソメスープ(チンゲン菜・マカロニ) タンドリーチキン ブロッコリーサラダ	ツナのそぼろ寿司 麦茶 なし	パンズパン 米 三温糖 シェルマカロニ ごま油 牛乳パン	鶏もも肉 ツナ ヨーグルト	梨 ブロッコリー チンゲン菜 にんじん グリーンピース のり	牛乳 うどん
4	水	さつま芋ご飯 みそ汁(玉ねぎ・なす) 松風焼き ごま和え	メロンパン 牛乳 柿	米 メロンパン さつまいも 三温糖 白いりごま	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 みそ 高野豆腐	柿 もやし 玉ねぎ にんじん きゅうり なす 青のり	牛乳 おにぎり
5	木	カレーうどん 高野豆腐うま煮 チーズ	ごま塩おにぎり(海苔) 麦茶 バナナ	うどん 米 油 三温糖	鶏もも肉 豚もも肉 高野豆腐 キャンディーチーズ 切れてるチーズ	玉ねぎ にんじん バナナ さやいんげん グリーンピース のり	牛乳 ぞうすい
6	金	ごはん みそ汁(豆腐・ねぎ) さんまのかば焼き キャベツとコーンのソテー	チーズケーキ 牛乳 キウイフルーツ	米 三温糖 油 片栗粉 小麦粉	牛乳 さんま 豆腐 生クリーム チーズ たまご みそ たら	キャベツ キウイフルーツ ねぎ コーン缶 レモン果汁 しょうが	牛乳 にゅうめん
7	土	ブルコギ丼 コンソメスープ もやしサラダ	蒸しパン 果物 麦茶	米 小麦粉 三温糖 白いりごま 油 ごま油	鶏もも肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ もやし バナナ しめじ きゅうり	牛乳 おにぎり
10	火	ブリオッシュ トマトスープ 鶏のオレンジ焼き コールスローサラダ	インドサモサ 麦茶 バナナ	ブリオッシュ じゃがいも 油 マヨドレ マカロニ 三温糖	鶏もも肉 豚ひき肉	キャベツ バナナ 玉ねぎ きゅうり トマト マーメイド コーン缶 ニンニク しょうが	牛乳 うどん
11	水	ごはん すまし汁(舞茸・小ねぎ) ささみフライ甘味噌がけ のり和え	クッキー 牛乳 バナナ	米 パン粉 バター 油 小麦粉 三温糖 白いりごま	牛乳 ささみ みそ	バナナ もやし まい茸 きゅうり にんじん ねぎ のり	牛乳 おにぎり
12	木	しょうゆラーメン スティックきゅうり(マヨ) 生揚げ含め煮	じゃことコーンのごはん 麦茶 柿	中華めん 米 マヨドレ 油 三温糖	生揚げ 豚もも肉 しらす	きゅうり かき コーン缶 キャベツ 小松菜 もやし にんじん ニンニク	牛乳 ぞうすい
13	金	納豆ご飯 すまし汁(わかめ・玉ねぎ) さばのみそ煮 ひじきサラダ	焼き芋 牛乳 キウイフルーツ	さつまいも 米 マヨドレ 三温糖	牛乳 さば 納豆 みそ かれい	キウイフルーツ 玉ねぎ きゅうり にんじん コーン缶 ひじき わかめ しょうが	牛乳 にゅうめん
14	土	鶏丼 中華スープ(大根・しめじ) キャベツサラダ	いちごカップケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 マヨドレ ごま油 三温糖	鶏もも肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ バナナ 大根 しめじ きゅうり ジャム にんじん グリンピース	牛乳 おにぎり
16	月	ごはん みそ汁(キャベツ・小葱) 豚マヨ焼き 切り干し大根の煮物	ブアマンケーキ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ	牛乳 豚ロース みそ 油揚げ	バナナ キャベツ にんじん 切干大根 ねぎ さやいんげん しょうが	牛乳 ぞうすい
17	火	パンズ(乳児 牛乳パン) コンソメスープ(チンゲン菜・マカロニ) タンドリーチキン ブロッコリーサラダ	ツナのそぼろ寿司 麦茶 なし	パンズパン 米 三温糖 シェルマカロニ ごま油 牛乳パン	鶏もも肉 ツナ ヨーグルト	梨 ブロッコリー チンゲン菜 にんじん グリーンピース のり	牛乳 うどん
18	水	さつま芋ご飯 みそ汁(玉ねぎ・なす) 松風焼き ごま和え	メロンパン 牛乳 柿	米 メロンパン さつまいも 三温糖 いりごま	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 みそ 高野豆腐	柿 もやし 玉ねぎ にんじん きゅうり なす 青のり	牛乳 おにぎり
19	木	カレーうどん 高野豆腐うま煮 チーズ	ごま塩おにぎり(海苔) 麦茶 バナナ	うどん 米 油 三温糖	鶏もも肉 豚もも肉 高野豆腐 キャンディーチーズ 切れてるチーズ	玉ねぎ にんじん バナナ さやいんげん グリーンピース のり	牛乳 ぞうすい
20	金	ごはん みそ汁(豆腐・ねぎ) さんまのかば焼き キャベツとコーンのソテー	チーズケーキ 牛乳 キウイフルーツ	米 三温糖 油 片栗粉 小麦粉	牛乳 さんま 豆腐 生クリーム チーズ たまご みそ たら	キャベツ キウイフルーツ ねぎ コーン缶 レモン果汁 しょうが	牛乳 にゅうめん

2023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	
21	土	ブルコギ丼 コンソメスープ もやしサラダ	蒸しパン 果物 麦茶	米 小麦粉 三温糖 白いりごま 油 ごま油	鶏もも肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ もやし パナナ しめじ きゅうり	牛乳 おにぎり
23	月	ごはん すまし汁(大根・みつば) 肉豆腐 ポイルブロッコリー	ココアトースト 牛乳 なし	米 食パン バター 三温糖 マヨドレ 油	牛乳 豆腐 豚肉	梨 玉ねぎ ブロッコリー 大根 にんじん みつば	牛乳 ぞうすい
24	火	わかめおにぎり みかん みそ汁(ねぎ・ふ) 鶏のから揚げ マカロニサラダ	ケーキ(幼児) パンケーキ(乳児) 麦茶	米 マカロニ 片栗粉 マヨドレ 麩 三温糖 油 ホットケーキ粉	鶏もも肉 みそ 牛乳 デザートホイップ	ねぎ きゅうり にんじん しょうが 桃 パイナップル	牛乳 うどん
25	水	ごはん すまし汁(舞茸・小ねぎ) ささみフライ甘味噌がけ のり和え	クッキー 牛乳 バナナ	米 パン粉 バター 油 小麦粉 三温糖 白いりごま	牛乳 ささみ みそ	バナナ もやし まい茸 きゅうり にんじん ねぎ のり	牛乳 おにぎり
26	木	しょうゆラーメン スティックきゅうり(マヨ) 生揚げ含め煮	じゃことコーンのごはん 麦茶 柿	中華めん 米 マヨドレ 油 三温糖	生揚げ 豚もも肉 しらす	きゅうり かき コーン缶 キャベツ 小松菜 もやし にんじん ニンニク	牛乳 ぞうすい
27	金	納豆ご飯 すまし汁(わかめ・玉ねぎ) さばのみそ煮 ひじきサラダ	焼き芋 牛乳 キウイフルーツ	さつまいも 米 マヨドレ 三温糖	牛乳 さば 納豆 みそ きれい	キウイフルーツ 玉ねぎ きゅうり にんじん コーン缶 ひじき わかめ しょうが	牛乳 にゅうめん
28	土	鶏丼 中華スープ(大根・しめじ) キャベツサラダ	いちごカップケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 マヨドレ ごま油 三温糖	鶏もも肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ バナナ 大根 しめじ きゅうり ジャム にんじん グリンピース	牛乳 おにぎり
30	月	ごはん みそ汁(あおさ・大根) とんかつ 野菜炒め	ミートマカロニ 牛乳 なし	米 マカロニ 油 パン粉 小麦粉 麩 片栗粉	牛乳 豚ロース 豚ひき肉 みそ	梨 もやし キャベツ 大根 マッシュルーム にんじん 玉ねぎ トマト	牛乳 ぞうすい
31	火	バターロール パンブキンスープ ラザニア コールスローサラダ	ハロウィンプリン 牛乳 バナナ	バターロール 三温糖 餃子の皮 油 マヨドレ 片栗粉 バター	牛乳 たまご 豚ひき肉 生クリーム チーズ 紫芋パウダー	キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ パナナ マッシュルーム トマトピューレ きゅうり コーン缶	牛乳 うどん
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	553 kcal	鉄	2.1 mg		
		たんぱく質	20.1 g	カルシウム	160 mg		
		脂 質	18.4 g	ビタミンC	36 mg		
		塩 分	1.8 g	食物繊維	4.4 g		

- ・10月の誕生会は24日です。
- ・朝の乳児の水分補給は牛乳が出ます。
- ・やむおえずメニューを変更する場合があります。

じょうぶな骨を育てましょう

健康的な生活に欠かせない「じょうぶな骨」。骨は体を支えているだけでなく私たちが思っている以上に重要な役割を担っています。骨の健康について正しい知識を得て毎日の生活を楽しみながら「じょうぶな骨」を育てましょう。

・カルシウムをしっかり摂取する

骨の材料として重要な「カルシウム」。カルシウムは牛乳 ヨーグルト チーズといった乳製品以外に ひじきや納豆 小魚 青菜などにも含まれています。主食 主菜 副菜にもカルシウムが豊富な食材を取り入れてコツコツとカルシウムを摂取しましょう。

主食	しらす干しやゴマをご飯に混ぜる ひじきのふりかけをご飯にかける
主菜	わかさぎやししゃもなど 丸ごと食べられる魚を取り入れる 卵にしらす干しやサクラエビを加えて卵焼きにする
副菜	青菜をゆでて 和え物やサラダの具とする ひじきの煮物など 海藻を使った料理を積極的に摂る
その他	牛乳 ヨーグルト チーズ 果物などを摂る

