

2024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	火	カイザーゼンメル(乳児 牛乳パン) 春雨スープ チキンディアブロ風 コールスローサラダ	ごま塩おにぎり 麦茶 バナナ	カイザーゼンメル 米 パン粉 マヨドレ 春雨 牛乳パン	鶏もも肉	キャベツ パナナ にんじん チンゲン菜 きゅうり コーン缶	牛乳 うどん
2	水	ごはん すまし汁(わかめ・もやし) なすと豚肉の味噌炒め ブロッコリー(マヨ)	プアマンケーキ 牛乳 りんご(つくし:バナナ)	米 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ ごま油	牛乳 豚ひき肉 みそ	りんご なす ブロッコリー もやし ピーマン にんじん 玉ねぎ わかめ しょうが	牛乳 おにぎり
3	木	カレーうどん 生揚げ含め煮 スティックきゅうり(マヨ)	ピラフ 麦茶 オレンジ	うどん 米 油 バター マヨドレ 三温糖	生揚げ 豚もも肉 鶏ひき肉	きゅうり 玉ねぎ にんじん オレンジ 小松菜 グリンピース	牛乳 ぞうすい
4	金	さつま芋ご飯 みそ汁(玉ねぎ・麩) 鶏肉のおろし煮 のり和え	たまごロール 牛乳 バナナ	米 コッペパン さつまいも マヨネーズ 片栗粉 麩 三温糖	牛乳 鶏もも肉 たまご みそ	もやし パナナ 大根 玉 ねぎ きゅうり にんじん のり	牛乳 にゅうめん
5	土	肉味噌丼 中華スープ(大根・しめじ) お浸し	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 みそ	玉ねぎ もやし バナナ にんじん 大根 ほうれん草 しめじ	牛乳 おにぎり
7	月	ごはん みそ汁(大根・なめこ) 鮭のマヨネーズ焼き 切り昆布煮つけ	マシュマロおこし 牛乳 柿	米 コーンフレーク マヨドレ マシュマロ バター 油 三温糖	牛乳 鮭 竹輪 みそ	柿 大根 にんじん なめこ 玉ねぎ マッシュルーム コーン缶 さやいんげん 昆布	牛乳 ぞうすい
8	火	ごはん コンソメスープ(マカロニ・チンゲン菜) ハンバーグ 大根サラダ	チーズパン 麦茶 バナナ	チーズパン 米 パン粉 三温糖 シュルマカロニ 油 ごま油	豚ひき肉 牛乳 ツナ かつお節	大根 パナナ チンゲン菜 きゅうり 玉ねぎ	牛乳 うどん
9	水	きのこごはん すまし汁(おふ・小ねぎ) ちくわの磯部揚げ ごま和え	黒糖蒸しパン 牛乳 りんご(つくし:バナナ)	米 小麦粉 油 黒糖 麩 ごま 三温糖	牛乳 竹輪 油揚げ	りんご もやし にんじん きゅうり しめじ しいたけ えのき ねぎ 青のり	牛乳 おにぎり
10	木	チャーシューメン 高野豆腐うま煮 ブロッコリー(マヨ)	大学芋ケーキ 牛乳 オレンジ	中華めん さつまいも ホットケーキ粉 油 三温糖 マヨドレ 黒ゴマ	牛乳 ささみ 鶏もも肉 たまご 高野豆腐 なた	オレンジ ブロッコリー 玉ねぎ にんじん ねぎ さやいんげん コーン缶 ニンニク しょうが	牛乳 ぞうすい
11	金	ごはん みそ汁(豆腐・あおさ) 鶏の照り焼き ひじき煮	ミートマカロニ 牛乳 バナナ	米 マカロニ 油 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏もも肉 豆腐 豚ひき肉 油揚げ みそ	バナナ にんじん マッシュルーム 玉ねぎ トマト さやいんげん ひじき あおさ	牛乳 にゅうめん
12	土	にゅうめん もやしサラダ チーズ	ジャム蒸しパン 麦茶 果物	そうめん 小麦粉 三温糖 油 ごま油	牛乳 鶏もも肉 油揚げ キャンディーチーズ 切れてるチーズ	もやし パナナ にんじん きゅうり ジャム わかめ	牛乳 おにぎり
15	火	カイザーゼンメル(乳児 牛乳パン) 春雨スープ チキンディアブロ風 コールスローサラダ	ごま塩おにぎり 麦茶 バナナ	カイザーゼンメル 米 パン粉 マヨドレ 春雨 牛乳パン	鶏もも肉	キャベツ パナナ にんじん チンゲン菜 きゅうり コーン缶	牛乳 うどん
16	水	ごはん すまし汁(わかめ・もやし) なすと豚肉の味噌炒め ブロッコリー(マヨ)	プアマンケーキ 牛乳 りんご(つくし:バナナ)	米 小麦粉 三温糖 油 マヨドレ ごま油	牛乳 豚ひき肉 みそ	りんご なす ブロッコリー もやし ピーマン にんじん 玉ねぎ わかめ しょうが	牛乳 おにぎり
17	木	カレーうどん 生揚げ含め煮 スティックきゅうり(マヨ)	ピラフ 麦茶 オレンジ	うどん 米 油 バター マヨドレ 三温糖	生揚げ 豚もも肉 鶏ひき肉	きゅうり 玉ねぎ にんじん オレンジ 小松菜 グリンピース	牛乳 ぞうすい
18	金	さつま芋ご飯 みそ汁(玉ねぎ・麩) 鶏肉のおろし煮 のり和え	たまごロール 牛乳 バナナ	米 コッペパン さつまいも マヨネーズ 片栗粉 麩 三温糖	牛乳 鶏もも肉 たまご みそ	もやし パナナ 大根 玉 ねぎ きゅうり にんじん のり	牛乳 にゅうめん
19	土	肉味噌丼 中華スープ(大根・しめじ) お浸し	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 みそ	玉ねぎ もやし パナナ にんじん 大根 ほうれん草 しめじ	牛乳 おにぎり

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	月	ごはん みそ汁(大根・なめこ) 鮭のマヨネーズ焼き 切り昆布煮つけ	マシュマロおこし 牛乳 柿	米 コーンフレーク マヨドレ マシュマロ バター 油 三温糖	牛乳 鮭 竹輪 みそ	柿 大根 にんじん なめこ 玉ねぎ マッシュルーム コーン缶 さやいんげん 昆布	牛乳 ぞうすい										
22	火	バターボール コンソメスープ(マカロニ・チンゲン菜) ハンバーグ 大根サラダ	青菜おにぎり 麦茶 バナナ	バターボール 米 パン粉 シュルマカロニ 三温糖 油 ごま油	豚ひき肉 牛乳 ツナ かつお節	大根 パナナ チンゲン菜 きゅうり 玉ねぎ 小松菜	牛乳 うどん										
23	水	きのごはん すまし汁(おふ・小ねぎ) ちくわの磯部揚げ ごま和え	黒糖蒸しパン 牛乳 りんご(つくし:バナナ)	米 小麦粉 油 黒糖 麩 ごま 三温糖	牛乳 竹輪 油揚げ	りんご もやし にんじん きゅうり しい 萱 えのき ねぎ 青のり しめじ	牛乳 おにぎり										
24	木	けんちんうどん 豆腐サラダ チーズ	ツナのそぼろ寿司 麦茶 オレンジ	うどん 米 三温糖 ごま油	鶏もも肉 豆腐 ツナ 油揚げ キャンディーチーズ 切れてるチーズ	オレンジ レタス 水菜 きゅうり ねぎ にんじん 大根 ごぼう グリーンピース のり	牛乳 ぞうすい										
25	金	ごはん みそ汁(豆腐・あおさ) 鶏の照り焼き ひじき煮	ミートマカロニ 牛乳 バナナ	米 マカロニ 油 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏もも肉 豆腐 豚ひき肉 油揚げ みそ	バナナ にんじん マッシュルーム 玉ねぎ トマト さやいんげん ひじき あおさ	牛乳 にゅうめん										
26	土	にゅうめん もやしサラダ チーズ	ジャム蒸しパン 麦茶 果物	そうめん 小麦粉 三温糖 油 ごま油	牛乳 鶏もも肉 油揚げ キャンディーチーズ 切れてるチーズ	もやし パナナ にんじん きゅうり ジャム わかめ	牛乳 おにぎり										
28	月	ふりかけごはん みそ汁(キャベツ・なす) さばの竜田揚げ 切干大根の煮物	クッキー・かぼちゃ 牛乳 柿	米 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 三温糖	牛乳 さば みそ 油揚げ かれい	柿 キャベツ かぼちゃ にんじん なす 切干大根 さやいんげん しょうが	牛乳 ぞうすい										
29	火	ホットドッグ わかめスープ ツイストサラダ	中華ごはん 牛乳 バナナ	バターボール 米 マカロニ マヨドレ 三温糖 ごま油	牛乳 鶏もも肉 ウインナー	バナナ にんじん 玉ねぎ きゅうり しめじ キャベツ ねぎ わかめ しょうが	牛乳 うどん										
30	水	ごはん すまし汁(おふ・もやし) ささみのレモン醤油揚げ キャベツとコーンのソテー	にんじんケーキ 牛乳 りんご	米 小麦粉 バター 三温糖 油 麩 片栗粉	牛乳 ささみ スキムミルク	キャベツ りんご もやし にんじん コーン缶 レモン果汁	牛乳 おにぎり										
31	木	スパゲティナポリタン コンソメスープ(コーン缶・白菜) かぼちゃサラダ	ハロウィンマフィン 牛乳 オレンジ	スパゲティ 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 油	牛乳 豚もも肉 チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ きゅうり かぶ ビーマン コーン缶	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	547 kcal	鉄	1.9 mg	たんぱく質	19.2 g	カルシウム	166 mg	脂質	17.4 g	ビタミンC	24 mg	塩分	2.0 g	食物繊維	4 g

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

栄養豊富な「魚」を食べよう

「うちの子、魚が嫌いなんだよね…」そんな悩みはありませんか？
 魚には、子どもの成長をサポートする栄養素が豊富に含まれています。
 今回は、「魚」に関するメリット、魚が苦手な子でもおいしく食べられる工夫と簡単レシピを紹介します。この機会に知識を増やし、ご家族で魚料理を楽しんでみませんか？

★「魚」は成長・発達を助ける栄養素が豊富

- 良質なたんぱく質
 - カルシウム・ビタミンD
 - DHA・IPA
- 体をつくり、健康を維持する 骨の成長を促進し丈夫にする 脳や神経の発達に必要な成分 学習能力、記憶力向上



★「魚」はこんな工夫で食べやすく

・定番料理の食材の置き換え (肉→魚)

- | | |
|------------|--------------------|
| チャーハン(肉) | ツナ缶・サケフレークでチャーハン |
| ハンバーグ(ひき肉) | サケフレーク・魚缶を加えてハンバーグ |
| から揚げ(鶏肉) | 白身魚を使ってフライや衣揚げ |
| 生姜焼き(豚肉) | ブリ・サケを使って生姜焼き |
| カレー(肉) | サバ缶でカレー |
| 炒め物・煮物(肉) | 白はんぺん・ちくわで炒め物や煮物 |
| サラダ(ハム) | 魚肉ソーセージ・ツナ缶を使ってサラダ |

