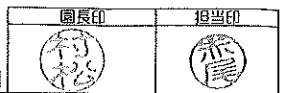


10月献立表

こども広場あんり・あんり小規模保育園



日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は茶碗足	材 料 名				乳児補食	3時おやつ エネルギー/たんぱく質/脂質	行事
			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	調味料			
1金	ロールパン・さばのトマト煮 ウインナー・白菜のおかか和え バナナ	387.5(445.5) 17.2(18.1) 18.2(18.3)/1.5(1.3)	ロールパン、片栗粉、砂糖、油	〇牛乳、さば、ウインナー	バナナ、ほくさい、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、にんにく、〇かぼちゃ	だし汁、酒、しょうゆ、食塩、〇食塩	蒸しかぼちゃ	牛乳 たいやき 141.8/5.1/4.2	
2土	豚とん 卵スープ バナナ	359.2(464.5) 15.2(18.0) 7.4(10.4)/0.9(0.9)	米、片栗粉、油	〇牛乳、豚肉(もも)、卵	バナナ、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、いんげん	豚肉のたれ甘口、コンソメ、食塩	牛乳 あんぱん 181.5/6.1/5.6		
4月	御飯・豚肉の変わりみそ和え オムライス・キャベツとじゃこの酢あえ グレープフルーツ	385.4(480.7) 16.7(20.9) 8.8(14.8)/0.8(0.9)	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、片栗粉、三温糖、油、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも)、〇卵、〇バター、しらす干し、米みそ	キャベツ、グレープフルーツ、〇りんご、にんじん、ピーマン、しょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ	牛乳 アップルケーキ 232.1/8.9/9.7		
5火	きのこスパゲティ チキンナゲット バナナ	339.6(492.2) 16.3(21.6) 8.8(14.1)/1.3(1.4)	スパゲティ、〇小麦粉、〇砂糖、オリーブ油	〇牛乳、鶏肉、〇卵、ベーコン、無塩バター、〇チーズ	バナナ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ほうれんそう、〇にんじん、赤ピーマン、〇干しぶどう、にんにく、焼きのり	しょうゆ、みりん	チーズ 牛乳 人参蒸しパン 201.3/7.1/5.6		
6水	御飯・高野豆腐のふわふわ煮 シユウマイはくさいのりりえ キウイフルーツ	357.7(460.8) 15.7(19.1) 9.5(13.8)/1.4(1.6)	米、砂糖、ごま油	〇牛乳、卵、薄切豆腐、しらす干し、〇米みそ(淡色辛みそ)	ほくさい、キウイフルーツ、にんじん、糸みつば、干しいたけ、焼きのり、〇かぼちゃ	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、〇だし汁	かぼちゃの味噌汁	牛乳 スイートポテト 187.0/6.9/7.4	
7木	御飯・鶏肉のごま味噌焼 じゃが芋の旨煮・ごぼうサラダ りんご	385.7(409.0) 16.0(16.8) 11.0(13.8)/1.0(0.9)	米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、三温糖、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、油揚げ、さば、卵、米みそ	りんご、切りごぼう、にんじん、ごんやぐ、コーン、さやえんどう	しょうゆ、みりん、しょうゆ(くすくす)	牛乳 デザートムース 150.2/5.7/6.8		
8金	御飯・鮭のフライ 目玉ピーンごまマヨネーズサラダ オムライス	426.6(499.9) 18.2(17.1) 12.2(16.9)/1.0(1.1)	米、じゃがいも、ピーン、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、油、ごま、砂糖	〇牛乳、さけ、豚もも焼肉、卵	オムライス、にんじん、きゅうり、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、キャベツ、ピーマン、干しいたけ	酒、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 プ子ホットケーキ 178.2/6.5/10.1		
9土	ハヤシライス ゆで卵 バナナ	412.0(467.9) 15.9(16.5) 11.1(13.8)/1.2(1.1)	米、じゃがいも、油	〇牛乳、豚肉(もも)、卵	バナナ、たまねぎ、にんじん	ハヤシルー	牛乳 ビスケット 181.6/5.6/6.8		
11月	御飯・厚揚げの五目旨煮 厚焼き卵・酢の物 オムライス	385.2(430.7) 14.4(16.3) 10.9(14.7)/1.1(1.2)	米、〇パン、三温糖、春雨、〇油、砂糖、〇グラニュー糖、〇砂糖、ごま油、片栗粉	〇牛乳、卵、生揚げ、かつお油漬、〇さな粉	だいごん、オムライス、にんじん、しめじ、きゅうり、いんげん、わかめ(生)	だし汁、中華スープ、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 あげぱん(きな粉) 197.1/7.0/8.6		
12火	御飯・豚かつキャベツの磯和え さつま芋と昆布の煮物 バナナ	400.3(547.8) 16.1(21.4) 5.6(15.3)/1.2(1.2)	米、さつま芋、〇小麦粉、〇砂糖、パン粉、小麦粉、〇ごま、油、砂糖、ごま	〇牛乳、豚肉、〇バター、〇卵、卵、〇豆腐、〇米みそ、〇さば	バナナ、キャベツ、にんじん、刻みごぼう、あおのり、〇わかめ(生)、〇たまねぎ	しょうゆ、食塩	味噌汁 牛乳 こまクッキー 255.4/6.6/12.0		
13水	御飯・さばの生焼き 切干大根・小松菜とツナのごま酢和え りんご	370.7(417.6) 16.0(15.9) 11.0(13.1)/1.2(1.2)	米、小麦粉、ごま、三温糖、砂糖	〇牛乳、さば、ツナ油漬缶、油揚げ	こまつな、りんご、にんじん、切り干しだいごん、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、酒	牛乳 ビスケット 187.6/5.6/6.8		
14木	御飯・ミートローフ 南瓜の甘煮・そうめんサラダ グレープフルーツ(ヨーグルト)	414.8(498.1) 18.2(22.0) 9.1(13.8)/1.2(1.4)	米、〇ホットケーキ粉、そうめん、マヨネーズ、〇油、砂糖、パン粉	〇牛乳、〇ヨーグルト、ミックスフルーツ、〇卵、ツナ缶、チーズ	かぼちゃ、グレープフルーツ、〇りんご、〇レタス、きゅうり、ミックスフルーツ、たまねぎ、コーン、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、中華ソース、食塩	ヨーグルト 牛乳 スラスタのケーキ 182.8/6.0/8.5		
15金	御飯・マーボー豆腐 揚げごぼう キウイフルーツ	427.4(445.1) 19.0(18.9) 12.3(14.4)/1.5(1.3)	米、三温糖、油、片栗粉	〇牛乳、豚もも焼肉、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 十割バタースティック 181.0/5.0/7.5		
16土	サンドイッチ コーンスープ バナナ	476.2(585.1) 16.5(19.8) 23.8(26.0)/2.8(2.7)	油	〇牛乳、卵	バナナ、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶	コンソメ、食塩、バゼリ粉	牛乳 せんべい 171.4/5.5/4.1		
18月	御飯・いわしはんぺんフライ きゅうりとチーズの酢の物・豚汁 りんご	402.1(464.4) 18.4(19.2) 10.0(15.3)/1.9(1.7)	米、〇小麦粉、パン粉、小麦粉、〇油、〇砂糖、油、砂糖	〇牛乳、豆腐、つめれ、豚肉、〇豆腐、米みそ、〇卵、〇豆腐、チーズ、しらす干し	りんご、きゅうり、だいごん、みかん缶、にんじん、ごぼう、薬ねぎ、カットわかめ	酢、食塩	牛乳 豆腐蒸しパン 202.9/6.4/9.8		
19火	御飯・豚とん 春巻・キャベツのおかか和え バナナ	406.1(460.8) 15.1(20.1) 11.6(16.6)/0.9(1.1)	米、〇マカロニ、油、砂糖、〇三温糖	〇牛乳、卵、鶏ひき肉、〇さな粉、かつお節、〇チーズ	バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、しいたけ、さやえんどう、ひじき	しょうゆ、食塩、〇食塩	チーズ 牛乳 安倍川マカロニ 139.6/1.5/5.0		
20水	御飯・鶏の唐揚げ じゃがいもチーズ焼き ほうれん草の和え物・フルーツゼリー	431.2(514.9) 20.7(21.2) 9.3(14.8)/1.3(1.2)	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇三温糖、片栗粉、油、三温糖、〇アモンド	〇牛乳、鶏もも肉、卵、〇卵、チーズ、〇無塩バター	ほうれんそう、〇バナナ、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、酒、食塩	牛乳 バナナツッキー 226.5/6.4/9.8	誕生会	
21木	御飯・鶏魚かぼちゃのピザ焼き キャベツとちくわの酢和え オムライス	417.7(490.2) 18.5(19.7) 12.0(14.8)/1.3(1.1)	米、三温糖、ごま、砂糖	〇牛乳、さば、ちくわ、チーズ、ハム	かぼちゃ、キャベツ、オムライス、にんじん、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、酒、食塩	牛乳 あんぱん 224.8/7.0/7.2		
22金	御飯・非常食カレー ゆで卵 ヨーグルト	411.7(478.5) 17.2(20.4) 10.3(12.8)/1.8(2.0)	米、〇ぶどうパン、じゃがいも、油、砂糖	〇牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	カレー粉、ケチャップ、ソース、しょうゆ、コンソメ	牛乳 レーズンパン 166.2/6.6/5.2	防災訓練	
23土	ミートソーススパゲティ チキンナゲット オムライス	361.6(404.9) 16.9(17.4) 9.5(12.5)/1.7(1.5)	スパゲティ、油、砂糖	〇牛乳、豚〇き肉、粉チーズ	たまねぎ、オムライス、にんじん、マッシュルーム(ゆで)、トマトピューレ	ケチャップ、ハヤシルー、ソース、食塩	牛乳 スティックパン 148.0/5.1/6.6		
25月	御飯・肉豆腐 小松菜のしらす和え・エビシユウマイ オムライス(ヨーグルト)	362.3(459.8) 18.6(21.7) 9.0(11.6)/1.0(1.1)	〇さつまいも、米、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、豆腐、豚肉、しらす、〇味噌粉乳、〇バター、〇卵、〇ヨーグルト	オムライス、こまつな、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、えのきたけ	しょうゆ、みりん	ヨーグルト 牛乳 スイートポテト 188.0/5.2/5.9		
26火	御飯・しゃも焼き ナポリタンかぼちゃのごまマヨネーズ バナナ	436.7(471.3) 16.2(17.1) 10.7(11.6)/1.2(1.2)	米、〇米、マヨネーズ、ごま、油、砂糖	〇牛乳、しゃも、ベーコン、〇さけ(塩)	バナナ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、〇焼きのり	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース	牛乳 さけわかめおにぎり 188.7/5.8/4.3		
27水	御飯・カボチャひき肉フライ 厚揚げ煮・ナムルサラダ キウイフルーツ	452.7(482.9) 15.1(17.4) 14.5(15.5)/1.1(1.3)	米、〇食パン、三温糖、油、ごま油、砂糖	〇牛乳、生揚げ、ハム	キウイフルーツ、ほうれんそう、ちくわ、〇ブルーベリージャム、にんじん	しょうゆ、酢、本みりん	牛乳 ジャムサンド 192.8/6.0/5.1		
28木	御飯・鮭の西京焼き ひじきの炒り煮・マカロニサラダ りんご	377.9(471.9) 15.5(18.3) 11.0(14.6)/1.1(1.2)	米、〇小麦粉、〇さつまいも、マヨネーズ、〇砂糖、マカロニ、油、砂糖	〇牛乳、さけ、〇つづしあん、米みそ、油揚げ、〇チーズ	りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ひじき、干しいたけ	しょうゆ、みりん、酒	チーズ 牛乳 あんこのミルクいろいろ 205.9/6.4/4.9		
29金	御飯・鶏のさっぱり焼き 大豆と昆布の煮物・かぼちゃのサラダ ハロウィンデザート	448.2(519.4) 18.1(18.8) 13.5(15.5)/0.9(1.1)	米、マヨネーズ、三温糖、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、だいた(乾)、ハム	かぼちゃ、きゅうり、きょうにんじん、コーン缶、みつしごんぶ(だし用)、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、食塩、こしょう	牛乳 せんべい カリッパウエース 171.4/5.5/4.1	ハロウィンメニュー	
30土	おにぎり 豚汁 バナナ	492.0(547.5) 16.8(17.8) 5.3(9.3)/1.9(1.7)	米	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ	バナナ、だいごん、にんじん、ごぼう、焼きのり、薬ねぎ		牛乳 ビスケット 187.6/5.6/6.8		

※献立は材料の都合により変更する場合があります
※◎は補食、○は午後のおやつで材料です
※乳児の補食は給食時につけます
※()は乳児の献立です

深夜のテレビ

朝の欠食、遅い夕食、深夜まで見るテレビやゲームなどが、体内時計を狂わせます。早寝早起きを心がけ、朝食をしっかり食べて規則正しい生活習慣を身につけましょう。

どうして？子どもの好き嫌い

子どもの多くは生まれつき「苦味」と「酸味」が苦手です。苦味＝毒を含んでいる、酸味＝腐敗していると認識する本能があるためです。3歳ごろから、食感や見た目など、個人の感性による好き嫌いが始まります。好き嫌いは無理にならず必要はありませんが、できれば嫌いなものを減らしたほうがストレスなく食事を楽しめ、人生はより豊かになります。子どもは未経験のものを「嫌い」と表現しがちです。いろいろな食材、味わい、調理法を提供し、子どもの食体験を豊かにしていきましょう。

