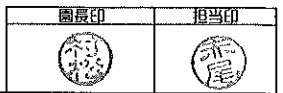


10月献立表

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/水分 ()は未測定	材 料 名				乳児補食	9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土	焼きそば コンスープ・シウマイ バナナ	370.7(498.0) 14.6(16.6) 9.6(11.4)/2.0(1.6)	焼きそばめん、油	○牛乳、豚肉(もも)、卵	バナナ、クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、コーン、にんじん、青のり	ソース、中華だし、煮、食塩		牛乳 あんぱん 187.5/6.7/6.6	
3月	くり御飯・豚かつ 酢の物・ひじきの田舎風煮 グレープフルーツ(幼児のみ)	396.8(499.7) 18.1(21.3) 8.6(15.2)/1.0(1.3)	米、○食パン、くり、三温糖、○マーガリン、パン粉、油、小麦粉、○グラニュー糖、○ごま	○牛乳、豚肉、卵、油揚げ、さば節、○ヨーグルト	だいごん、グレープフルーツ、にんじん、れんごん、たけのこ、ひじき、干ししいたけ	酢、しょうゆ、酒、食塩	ヨーグルト	牛乳 砂丘トースト 168.3/5.5/9.9	
4火	御飯・さわらの香り焼き ホバイヤサラダ・味噌汁 りんご	353.5(410.8) 17.2(17.9) 9.7(12.3)/1.4(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、マヨネーズ、ごま	○牛乳、さわら、米みそ、○卵、油揚げ、かまぼこ、○バター	ほうれんそう、りんご、はくさい、にんじん、にんにく	みりん、しょうゆ		牛乳 納豆のケーキ 189.0/6.1/6.6	
5水	御飯・鶏肉のアップルソース 五目大豆煮・キャベツとちくわの酢和え バナナ	417.2(450.1) 17.7(16.5) 10.6(11.8)0.8(0.7)	米、○砂糖、○油、ごま、三温糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○卵、油揚げ、だいず(乾)、○豆乳	バナナ、キャベツ、にんじん、りんご、ごぼう、れんごん、○レモン汁、干ししいたけ、ごんぶ	しょうゆ、酢、本みりん		牛乳 レモンケーキ 199.6/6.6/7.5	
6木	御飯・さばの塩焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 ポテトサラダ・オレソジ	376.9(424.6) 15.8(17.2) 12.9(13.6)/1.1(1.2)	米、○ぶどうパン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さば、凍り豆腐、油揚げ	オレソジ、にんじん、きゅうり、切り干しだいごん、干ししいたけ	しょうゆ、食塩		牛乳 レーズンパン 166.2/6.6/6.2	
7金	御飯・ポーケチャップ 豆腐のグラタン・春雨サラダ キウイフルーツ	398.5(439.5) 19.4(19.4) 10.7(15.0)1.2(1.2)	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉、焼き豆腐、とろけるチーズ、米みそ、牛乳	たまねぎ、キウイフルーツ、クリームコーン缶、もやし、きゅうり、みかん缶、ピーマン、しめじ	ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース		牛乳 しっとりケーキ 152.8/5.1/7.7	
8土	おにぎり 豚汁・チキンナゲット オレソジ	499.2(537.6) 17.8(18.2) 5.2(9.1)2.0(1.7)	米、じゃがいも	○牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ	オレソジ、たまねぎ、ごんにゃく、焼きのり、ねぎ、にんじん、ごぼう	かつおだし汁		牛乳 ビスケット 187.6/5.6/6.8	
11火	御飯・さばのみそ煮 じゃがいもい餅の物 オレソジ	448.0(487.4) 17.3(18.2) 14.1(14.9)/1.4(1.2)	米、じゃがいも、○さつまいも、三温糖、○砂糖、春雨	○牛乳、さば、○豆腐、ベーコン、チーズ、○卵、米みそ	オレソジ、きゅうり、にんじん、○ごまつな、しょうが	ケチャップ、酢、酒、本みりん		牛乳 小松菜とさつま芋のケーキ 186.5/6.1/5.0	
12水	御飯・厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ツナと大根の梅和え・シウマイ バナナ	433.5(486.5) 17.5(21.3) 10.7(15.5)/1.8(2.2)	米、○焼きそばめん、じゃがいも、砂糖、○油、油、片栗粉	○牛乳、生揚げ、豚挽肉、○豚肉、ツナ缶、しらす干し、○チーズ	バナナ、たまねぎ、だいごん、○キャベツ、にんじん、○にんじん、グリーンピース、練り梅、○ピーマン	しょうゆ、○ソース、酒、みりん	チーズ	牛乳 おやつ焼きそば 159.7/7.2/6.3	
13木	御飯・香鶏の黒みつ煮 ごぼうと胡瓜のサラダ・さつま芋の甘煮 グレープフルーツ(幼児のみ)	452.0(497.9) 18.7(20.2) 10.4(13.3)1.0(1.4)	米、さつまいも、○食パン、黒砂糖、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油、○マヨネーズ	○牛乳、鶏むね肉、ベーコン、○粉チーズ、米みそ	グレープフルーツ、ごぼう、きゅうりに、にんじん、コーン缶	しょうゆ、本みりん	やさしいゼリー	牛乳 チーズラスク 167.7/6.9/7.1	
14金	御飯・鮭とさこのホイル焼き ほうれん草と切干大根のゴマネーズ 味噌汁・パイナップル	381.3(428.8) 19.9(20.1) 11.2(13.1)/1.9(1.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ、すりごま、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ、バター、さば節	パイナップル、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、切り干しだいごん、わかめ(生)	だし汁、しょうゆ		牛乳 カステラ 154.6/5.4/5.3	
15土	シーチキンサンド オムレツ・ポトフ バナナ	443.6(482.7) 15.4(16.3) 17.6(17.0)/1.7(1.7)	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ	○牛乳、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム	コンソメ、食塩、こしょう		牛乳 せんべい 171.4/5.5/4.1	
17月	御飯・タンダーリーチキン マゼラン・サラダ・みそ汁 オレソジ	347.7(405.9) 16.3(18.1) 9.5(11.7)1.3(1.1)	米、じゃがいも、マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、○卵、ヨーグルト、チーズ、米みそ	だいごん、オレソジ、○にんじん、なめこ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、○干しぶどう、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉		牛乳 人参蒸しパン 185.8/7.0/5.6	
18火	御飯・ししゃもフライ じゃが芋甘辛煮・にんじんしりしり バナナ	421.0(465.9) 16.6(19.5) 8.6(12.3)1.1(1.3)	米、じゃがいも、○食パン、パン粉、小麦粉、○砂糖、油、三温糖、砂糖	○牛乳、ししゃも、○卵、卵、ツナ油漬缶(きはだ)	バナナ、にんじん	しょうゆ		牛乳 プリントースト 178.2/6.3/7.5	
19水	ミルクパン・グリーンシチュー ワインナー パイナップル	327.0(483.3) 14.7(19.4) 12.3(17.0)/2.0(2.4)	○米、コッペパン、じゃがいも、○卵、油	○牛乳、鶏もも肉、ウインナー、○チーズ	たまねぎ、パイナップル、にんじん、コーン(冷凍)	チーズ		牛乳 ゆかりおにぎり 215.4/6.1/4.2	
20木	御飯・松風焼き 南瓜の甘煮・ナムルサラダ グレープフルーツ	416.0(492.7) 16.5(20.7) 9.9(13.7)/1.5(1.5)	○さつまいも、米、パン粉、砂糖、○油、○砂糖、ごま油、○ごま	○牛乳、鶏むね肉、ハム、卵、米みそ、牛乳、○ヨーグルト	かぼちゃ、グレープフルーツ、ほうれんそう、れんごん、もやし、ねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース	しょうゆ、酢、○しょうゆ	ヨーグルト	牛乳 大学芋 191.1/4.2/8.2	
21金	御飯・鮭の塩焼き きんぴらごぼう・マカロニサラダ バナナ	380.6(496.5) 15.0(16.9) 8.8(12.7)/0.9(0.7)	米、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、さけ	バナナ、にんじん、切りごぼう、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、食塩		牛乳 あんぱん 224.8/7.0/7.2	年少親子活動
22土	豚丼・けんちん汁 トマト オレソジ	363.0(403.0) 17.6(16.7) 10.2(12.2)/1.2(1.1)	米、油、ごま油、ごま	○牛乳、豚肉、豆腐、鶏もも肉、油揚げ	トマト、たまねぎ、オレソジ、だいごん、ねぎ、にんじん、ごぼう、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩		牛乳 ビスケット 187.6/5.6/6.8	
24月	御飯・鶏肉と大豆の揚げ煮 オムレツ・ちやしの納豆和え オレソジ	373.3(457.5) 17.9(20.0) 8.1(13.4)/1.2(1.6)	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、○油、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、鶏肉、○卵、納豆、○豆腐、○米みそ	オレソジ、にんじん、もやし、ごまつな、しょうが、○かぼちゃ	しょうゆ、酒、○かつおだし汁	かぼちゃの味噌汁	牛乳 マラーカオ 186.0/5.9/8.4	
25火	御飯・さわらのみそ照り焼き 厚揚げ煮・ほうれん草と小松菜の胡麻和え バナナ	418.3(416.7) 19.7(19.1) 12.1(13.5)/1.3(1.3)	米、三温糖、ごま、砂糖	○牛乳、生揚げ、さわら、米みそ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、ごまつな、しょうが	しょうゆ、みりん、酒		牛乳 フルーチェ 119.0/4.7/5.3	
26水	ちゃんぽんラーメンゆで卵 寒天入りフルーツポンチ	324.9(472.2) 14.2(19.8) 6.3(17.1)/1.5(2.2)	中華めん、○ロールパン、砂糖、ごま油	○牛乳、卵、○ウインナー、豚肉(もも)	キャベツ、みかん缶、バナナ、パイナップル、もやし、たまねぎ、にんじん、レモン果汁、かんてん	○ケチャップ、しょうゆ、中華だし、煮		牛乳 ホットドッグ 222.8/8.7/12.6	誕生会
27木	御飯・豚肉のしょうが焼き 短冊サラダ・豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	384.7(452.2) 18.8(20.5) 14.2(16.4)/1.6(1.3)	米、○砂糖、マヨネーズ、ごま、油	○牛乳、豚肉、木綿豆腐、○卵、ハム、○おから、米みそ	グレープフルーツ、だいごん、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが、わかめ、○かぼちゃ	だし汁、しょうゆ、酒、食塩、○食塩	煮しかぼちゃ補食	牛乳 おからパウンドケーキ 182.8/6.9/5.5	
28金	御飯・非常食カレー チキンナゲット バナナ	443.9(365.3) 15.7(12.8) 9.6(7.7)/1.9(1.5)	米、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)	バナナ、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	カレーウ、コンソメ			避難訓練
29土	チャーハン シウマイ・清汁 バナナ	371.5(420.7) 15.6(16.9) 8.7(6.9)/1.8(1.8)	米、油、ごま油	○ヨーグルト、豆腐、卵、しらす、さば節、干しえび	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、わかめ(生)	しょうゆ、食塩		ヨーグルト せんべい 162.4/5.8/0.5	
31月	御飯・おはひハンバーグ かぼちゃサラダ・コンソメスープ 米粉カップケーキ(幼児のみ)	440.9(442.8) 17.3(19.8) 12.9(11.7)/1.2(1.2)	米、○片栗粉、○三温糖、片栗粉、マヨネーズ	○牛乳、豚挽肉、豆腐、チーズ、○きな粉、○ヨーグルト	日本かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、しめじ、にんじん、かぼちゃ	ケチャップ、コンソメ、食塩	ヨーグルト乳児	牛乳 ミルク餅 177.2/6.2	ハロウィンメニュー

※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、○は午後のおやつ材料です
※乳児の補食は給食時につけます

台所や食卓で、こんなことしていませんか

- テレビやビデオを見ながらの食事
保育園や学校の食事で正面を向いて座れない、家庭のテレビのある右や左の方を向いてしまいます。
- ケータイをいじりながらの授乳
授乳はコミュニケーションの基盤、6ヵ月検診で、視線をそらすなどの関係性が見られました。
- 大人が食事作りの間、子どもはビデオや子ども番組の視聴
- 子どもが食べている間、ケータイをする

食欲の秋! おいしい物があすぎて
ちょっと食べ過ぎかも?

「少し肥満気味?」と感じたら、カウプ指数を用いて发育状況を確認しましょう。カウプ指数とは、体重(g)÷身長(cm)²×10で示され、肥満判定基準は年齢によって異なります。30以上の場合、特定の食品や甘い菓子類などの「はっかり食べ」が続いているなら要注意、食生活の見直しが必要です。