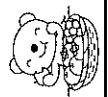




2023年10月献立表

日東保育園



日付	材 立	料 名（◎9時おやつ、○3時おやつ）		その他	9時おやつ	3時おやつ
		熱力によるもの	血や肉や魚に含まれるもの			
02月 型抜きチーズ（幼児）、キャンディーチーズ（乳児）	ソース焼きそば、水餃子スープ、水餃子（幼児）、キャンディーチーズ（乳児）	豚肉、水餃子、チーズ、わんぱくスープ（にんじん味）	たまねぎ、キャベツ、ひんやり味、②牛乳、チーズ	牛乳（乳児）、ふわふわチップ（にんじん味）	かぼちゃ蒸しパン、ほうじ茶	
03火 キヤベツと人参のツナミシチュー、	薄切り食パン、かぼちゃのクリムシチュー、	牛乳、鶏肉、チーズ、スキミッシュ（牛乳、三温湯）、うなぎの花（牛乳）、ナガイモ、③野菜スープ（にんじん味）	たまねぎ、キャベツ、ひんやり味、④牛乳、チーズ、肉団子、コーン	牛乳（乳児）、星の花（カツキ）	おせんべい（乳児）	キヌアあらわさ
04水 木	御飯、ミートボール、キヤベツとチーズのサラダ、	牛乳、ハム、チーズ、肉団子、コーン	たまねぎ、キャベツ、ひんやり味、④牛乳	牛乳（乳児）、バムクーベン、牛乳	かぼちゃ（牛乳）	厚切りバムクーベン、牛乳
05金 金	御飯（椎穀入り）、白身魚のフライ、	牛乳、木挽豆腐、赤みそ、白身フライ、④牛乳	たまねぎ、キャベツ、ひんやり味、クリンビストン（牛乳）	牛乳（乳児）、ふわふわチップ（牛乳）	ミレーピスケット、牛乳	煙のフランジャー、牛乳
06土 土	御飯、回鍋肉、ふんわり卵スープ	牛乳、豚肉、卵、赤みそ、生揚げ、④牛乳	たまねぎ、キャベツ、ひんやり味、クリンビストン（牛乳）	牛乳（乳児）、食事	牛乳（乳児）、野菜スティック	おむすびごろりん、ほうじ茶
07火 火	ソナロールパン、くだものゼリー、牛乳	牛乳、④牛乳	国産くだものゼリー	牛乳（乳児）、粉せんべい	牛乳（乳児）、きな粉せんべい	きな粉マカロニ、ほうじ茶
10水 火	コッペパン、マカロニグラタン、きのこのスープ	牛乳、ホワイドソース、鶏肉、チーズ、④牛乳	たまねぎ、ひだりにん（ににくあら）、にんじん、ひんやり味、④牛乳	牛乳（乳児）、星の花（乳児）	おせんべい（乳児）	たくあんとかかおにぎり、ほうじ茶
11水 木	御飯、赤魚のみぞ焼き、もやしと人参のナムル、	牛乳、木挽豆腐、鶏もも肉、④牛乳	たまねぎ、ひだりにん（ににくあら）、にんじん、ひんやり味、④牛乳	牛乳（乳児）、どうも味	牛乳（乳児）、かぼちゃ（牛乳）	きな粉マカロニ、ほうじ茶
12木 木	コーランバターライス、トマトスープ	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、本挽豆腐、鶏もも肉、④牛乳	たまねぎ、ひだりにん（ににくあら）、にんじん、ひんやり味、④牛乳	牛乳（乳児）、ふわふわチップ（牛乳）	たまごプリン（幼児）、米粒いちごスティック（乳児）	ふ菓子、紫いもチップ、牛乳
13金 金	親子丼、けんちゃん汁、パナナ	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、本挽豆腐、鶏もも肉、④牛乳	たまねぎ、ひだりにん（ににくあら）、にんじん、ひんやり味、④牛乳	牛乳（乳児）、玉ねぎ（牛乳）	牛乳（乳児）、野菜スティック	ふ菓子、紫いもチップ、牛乳
14土 土	物葉パン、くだものゼリー、牛乳	牛乳、④牛乳	くだものゼリー	牛乳（乳児）、きな粉せんべい	牛乳（乳児）、きな粉せんべい	
16月 豆腐スープ	御飯、鶏の照り焼き、いんげんのごま和え、	牛乳、木挽豆腐、鶏もも肉（皮付き）、④牛乳	たまねぎ、ひだりにん（ににくあら）、にんじん、ひんやり味、④牛乳	牛乳（乳児）、ふわふわチップ（牛乳）	牛乳（乳児）、星の花（乳児）	あずきなクラッカー、牛乳
17火 火	五目うどん、きすの天ぷら、型抜きチーズ（幼児）、	牛乳、豚肉、鶏肉、④牛乳	たまねぎ、ひだりにん（ににくあら）、にんじん、ひんやり味、④牛乳	牛乳（乳児）、ふわふわチップ（牛乳）	牛乳（乳児）、どうも味	わかめおにぎり、ほうじ茶
18水 水	カレーライス、春雨サラダ、りんごゼリー	牛乳、豚肉、④牛乳	たまねぎ、ひだりにん（ににくあら）、にんじん、ひんやり味、④牛乳	牛乳（乳児）、カレーソース、④牛乳	牛乳（乳児）、フルーツヨーグルト、	りんごゼリー、スキム紅茶
19木 木	おでかけ弁当	牛乳、豚肉、④牛乳	国産くだものゼリー	牛乳（乳児）、ふわふわチップ（牛乳）	牛乳（乳児）、ふわふわチップ（牛乳）	ジャムサンド、牛乳
20金 金	御飯、場づかほちやご豚肉の甘辛炒め、すまし汁	牛乳、生揚げ、豚肉、わかめ	たまねぎ、ひだりにん（ににくあら）、にんじん、ひんやり味、④牛乳	牛乳（乳児）、玉ねぎ（牛乳）	牛乳（乳児）、野菜スティック（牛乳）	鯛あにぎり、ほうじ茶
21土 土	エッグパンズパン、くだものゼリー、牛乳	牛乳、④牛乳	国産くだものゼリー	牛乳（乳児）、きな粉せんべい	牛乳（乳児）、きな粉せんべい	
23月 月	やそ御飯、鶏ひき肉の五目卵焼き、みそ汁、	牛乳、卵、木挽豆腐、鶏もも肉、④牛乳	たまねぎ、ひだりにん（ににくあら）、にんじん、なめし味	牛乳（乳児）、どうも味	牛乳（乳児）、ふわふわチップ（牛乳）	さしみのりかげ、クラッカー、牛乳
24火 火	ちゃんぽん麺、春巻き（幼児）、	牛乳、豚肉、④牛乳	たまねぎ、ひだりにん（ににくあら）、にんじん、なめし味	牛乳（乳児）、ふわふわチップ（牛乳）	牛乳（乳児）、ふわふわチップ（牛乳）	にんじんケーキ、牛乳
25水 水	ざつまいも煮御飯、鶏のつくね、キヤベツの監督布あえ、みそ汁	牛乳、豚肉、鶏もも肉、④牛乳	たまねぎ、ひだりにん（ににくあら）、にんじん、なめし味	牛乳（乳児）、どうも味	牛乳（乳児）、ふわふわチップ（牛乳）	さしみのりかげ、クラッcker、牛乳
26木 木	御飯、さばのカレー粉焼き、小松菜とにんじんとにじやうまい（乳児）、	牛乳、鶏肉、④牛乳	たまねぎ、ひだりにん（ににくあら）、にんじん、なめし味	牛乳（乳児）、ふわふわチップ（牛乳）	牛乳（乳児）、ふわふわチップ（牛乳）	コーンフレークミルクかけ、ほうじ茶
27金 金	ハヤシライス、ひじきのサラダ、ミニヨーグルト	牛乳、豚肉、鶏肉、④牛乳	たまねぎ、ひだりにん（ににくあら）、にんじん、なめし味	牛乳（乳児）、ハム（牛乳）	牛乳（乳児）、野菜スティック（牛乳）	カルピスゼリー、ほうじ茶
28土 土	ボテトベーコンパン、くだものゼリー、牛乳	牛乳、④牛乳	くだものゼリー	牛乳（乳児）、きな粉せんべい	牛乳（乳児）、きな粉せんべい	
30月 月	五目御飯、さらさみとキヤベツの梅和え、みそ汁	木挽豆腐、鶏肉、④牛乳	たまねぎ、ひだりにん（ににくあら）、にんじん、なめし味	牛乳（乳児）、ふわふわチップ（牛乳）	牛乳（乳児）、ふわふわチップ（牛乳）	玄米ぱんせん露油味、ほうじ茶
31火 火	スパゲティナポリタン、コーンスープ、キヤンティースープ	牛乳、スキミッシュ（牛乳）、④牛乳	たまねぎ、ひだりにん（ににくあら）、にんじん、なめし味	トマトチキンソース、④牛乳	牛乳（乳児）、野菜スティック（牛乳）、ワスク	おせんべい（乳児）、墨の花（乳児）

お米のパンを販賣するに？

新米が収穫され、お米のおいしい季節がやってきました。保育園の田んぼでも田植えをした。お米が実り、6月には稲刈りをする予定です。最近は、私たちの食生活も変化し、日本人のお米離れが進んでいます。しかし、お米には麺類やパンよりも優れた点が多くあります。
粒状のご飯はよく噛んで食べるため、唾液をたくさん分泌させ、頭の働きをよくします。
粒状のご飯は工芸品や工具よりも豊富で、どのようなおかずとも相性が良いため、栄養バランスのどれかがいいにも比べ太りにくいという特徴もあります。他にもちゃんとぱく質やミネラルも豊富で、新米が美味しい季節、汁物・主菜・副菜と「4つのお皿」と「4つのお皿」が並ぶ日本の食事を見直します。

※米の野菜の状況により献立が変更することがあります。

4つのお皿ってなんに？

日本の伝統的な食事は、「主食・一汁・二菜」という形です。この4つのお皿がそろうど自然と栄養バランスの良い食事になります。献立を決めるときの参考にしてみてください。

- ・主食（きいろいお皿）
- ・ごはん・パンなどの穀物やいも類など
- ・汁物（しろいお皿）
- ・みそ汁・スープなどだしのきいた汁物
- ・主菜（あかいお皿）
- ・副菜（みどりのお皿）
- ・野菜（きのこ・海藻・くだものなど）

