

令和4年10月 保育園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1	土	うどん 牛乳100ml みそうどん ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい ぶどう	ソフトな塩せん	ザラメせんべい コーンバーポターージュ風味
3	月	ごはん 牛乳 さんまみぞれ煮 吉野汁 しそひじき和え パインアップル	牛乳 鶏肉 さんまみぞれ煮 豆腐 ひじき	米 かたくり粉	こんにゃく だいこん にんじん ねぎ 干しいたけ こまつな キャベツ もやし しその実 パイン	ポテトとほうれん草の おせんべい	豆乳プリン
4	火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 華風スープ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 焼豚 かまぼこ	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ はくさい とうもろこし もやし だいこん きゅうり	りんご	ミレービスケット 牛乳100ml
5	水	ソフトめん 牛乳 ミートソース 大豆入りナゲット(鶏肉団子あまみだれ) コーンサラダ オレンジ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆入りナゲット	ソフトめん さとう 米粉ハヤシルウ 揚げ油 ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト とうもろこし キャベツ きゅうり みずな オレンジ	アンパンマンのペビーせんべい	鬼まんじゅう
6	木	ごはん 牛乳 赤魚紅葉焼き 沢煮わん 青菜和え	牛乳 豚肉 赤魚紅葉漬 油揚げ かまぼこ	米 みつば はくさい もやし こまつな 広島菜 京菜 大根葉	だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば はくさい もやし こまつな 広島菜 京菜 大根葉	かぼちゃポーロ	こつぶめかぶあられ アップル&キャロットジュース (125ml)
7	金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め じゃがいものみそ汁 ツナ和え	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ まぐろフレーク	米 さとう かたくり粉 じゃがいも	しょうが たまねぎ ビーマン たけのこ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	カルマダふわせん 発芽玄米入り	フレンズクレープ ブルーベリー
8	土	うどん 牛乳100ml きつねうどん りんごゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ りんご	カルシウム入りペビースティック	こめ棒くん 花せんべい
11	火	ごはん 牛乳 ピビンパ わかめスープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 牛肉 鶏肉 わかめ 豆乳	米 さとう ごま油 ゼリー	ぜんまい にんにく しょうが にんじん もやし ほうれん草 はくさい えのきたけ いら とうもろこし みかん パイン 黄桃	おかかせんべい	チーズ蒸しケーキ
12	水	ごはん 牛乳 五目ごはん たら和風焼き 呉汁 柿(ミニゼリー-洋梨)	牛乳 鶏肉 ちくわ たら和風漬 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 さとう サラダ油 さといも	たけのこ 干しいたけ にんじん いんげん ごぼう だいこん ねぎ かき	フルーチェ いちご 牛乳	とうもろこしあられ 野菜&フルーツジュース100ml
13	木	ごはん 牛乳 みそカツ(鶏そぼろ) すまし汁 おかか和え	牛乳 ヒレカツ みそ 豆腐 かまぼこ かつお節	米 揚げ油 さとう	だいこん えのきたけ みつば キャベツ もやし ほうれん草 にんじん	ハイハイ	お米のパパア みかん
14	金	ブルーベリーパン 牛乳 オムレツ ミネストローネスープ ポテトソテー	牛乳 鶏肉 大豆 ツナオムレツ ウインナー	ブルーベリーパン 米粉マカロニ さとう じゃがいも マーガリン	たまねぎ にんじん えだまめ トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	アンパンマンのしょうゆせんべい りんごジュース100ml
15	土	うどん 牛乳100ml わかめうどん みかんゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	まんまるソフトせんべい	きなこ棒 二色あられ
17	月	ごはん 牛乳 いわし梅煮 豚汁 新香和え	牛乳 豚肉 豆腐 いわし梅煮 油揚げ みそ	米 さといも	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり だいこん漬	かぼちゃせんべい	お米deスイートポテト
18	火	ごはん 牛乳 カレーライス(クリームシチュー) ポイルウインナー グリーンサラダ りんご	牛乳 豚肉 ポークフランス	米 じゃがいも 米粉カレーウ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ りんご	ソフトな小魚せん	たべっこBABY 牛乳100ml
19	水	ごはん 牛乳 ホキフライ(魚角煮) けんちん汁 磯和え	牛乳 鶏肉 豆腐 ホキ米パン粉フライ 油揚げ のり	米 揚げ油 さといも さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ もやし はくさい こまつな	アンパンマンのおこめボール	ういろう 白
20	木	ハイジ 牛乳 焼きそば 肉団子 フルーツポンチ	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり 愛知県産食材入り肉団子	ハイジ 焼きそばめん サラダ油 ゼリー	にんじん キャベツ いちご りんご みかん パイン 黄桃	おこさませんべい	コンソメコーン ぶどうジュース100ml
21	金	ごはん 牛乳 コーンピラフ ハムステーキ 千切り野菜スープ ミニゼリーもも	牛乳 鶏肉 ポロニアステーキ かまぼこ	米 マーガリン ゼリー	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ にんじん だいこん はくさい みずな もも	オレンジ	ロールケーキ プレーン
22	土	うどん 牛乳100ml ほうとううどん やさいゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ みかん	野菜ハイハイ	はっぴーラムネ うす焼きサラダせんべい
24	月	ごはん 牛乳 ツナそぼろ丼 合わせみそ汁 ゆかり和え りんご	牛乳 まぐろフレーク 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 さとう	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ もやし こまつな 赤しそ粉 りんご	にんじんせんべい	Ca&鉄入り おこめリング甘口しょうゆ味 オレンジジュース100ml
25	火	ごはん 牛乳 中華飯 しゅうまい 春雨スープ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 なると 鶏肉 ポークしゅうまい	米 ごま油 かたくり粉 はるさめ ゼリー	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく はくさい チンゲンサイ とうもろこし ぶどう	ふわふわチップじゃがいも味	おはぎ きなこ
26	水	米粉入りパン 牛乳 照り焼きチキン きのこスープ イタリアンサラダ	牛乳 ウインナー 照り焼きチキン	米粉入りパン 米粉マカロニ ドレッシング	もやし にんじん えのきたけ しめじ マッシュルーム みずな ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし	バナナ	かぼちゃプリンタルト
27	木	白玉うどん 牛乳 あんかけうどん 大学芋(さつまいも甘煮) 浅漬け	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ こんぶ	白玉うどん かたくり粉 揚げ油 さつまいも さとう	はくさい ほうれん草 干しいたけ ねぎ だいこん きゅうり にんじん	野菜入りそふとせん	米粉のカップケーキ いちご
28	金	ごはん 牛乳 さばみそ煮 関東煮 お浸し	牛乳 豚肉 さばみそ煮 はんぺん 厚揚げ	米 さといも さとう	にんじん だいこん こんにゃく はくさい もやし ほうれん草	サクッとあられ	ひこうきビスケット ヤクルト65ml
29	土	うどん 牛乳100ml 五目うどん ももゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 干しいたけ もも	鉄塩せん	きなこせんべい もち小丸しょうゆ味
31	月	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース パンキンスープ フレンチサラダ	牛乳 ハンバーグ ベーコン チキン水煮	米 さとう 米粉ホワイトウ サラダ油	かぼちゃ たまねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	むらさきいものおせんべい	みかんゼリー



秋に美味しい食べ物



爽りの秋がやってきました。秋はおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。

米 米は日本の主食であり、古くから、神事や祭事などにおいても重要な作物とされてきました。米の主成分は炭水化物で、体内でブドウ糖に分解されて、脳や体のエネルギー源になります。

さつまいも さつまいもは炭水化物や食物繊維が豊富で、カリウムや、ビタミンCなども含まれています。エネルギー源になるため、素材の味を生かしたおやつや食材としてもよいでしょう。

さんま 秋にとれる刀の形をした魚ということで、「秋刀魚」と書きます。旬のさんまは、脂がのつてもっともおいしいとされています。この脂は、体によい働きがあります。骨や歯の形成に欠かせないビタミンDも含んでいます。

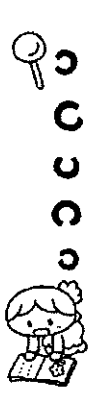
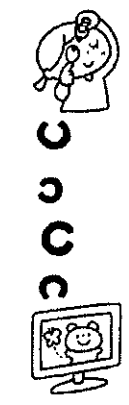
さけ さけはピンクや赤い色をしています。えさとなるえびやプランクトンなどの赤い色素によって赤みを帯びています。秋に出回るものは「秋さけ」と呼ばれ、塩焼きやシチューなど、いろいろな料理に合います。

りんご りんごの甘みは体内でエネルギーに変わり、酸味は疲労回復に役立ちます。また、体内の余分なナトリウムを排出する働きのあるカリウムを多く含みます。朝に食べるのもおすすめです。

かき 日本生まれの果物で品種が豊富にあります。ビタミンCを多く含むほか、果肉の色の成分は体内でビタミンAにかわるため、血管や皮膚、粘膜などを健康に保つ働きがあります。かぜ予防に食べたい食品です。

目を大切に

10月10日は目の愛護デーです。乳幼児期はもっとも目の機能が育つ時期です。前髪が目にかからないようにするなど、目に優しい生活を心がけましょう。現代では、テレビやスマートフォン、タブレット端末などに、触れる機会も多くなっています。目と健康について考えてみましょう。



献立名の()内は0-1歳児の別献立です。

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。