



# 10月 献立表



平成30年度

岩間保育園

日	曜	朝おやつ	献立名	午後おやつ	材料名			エネルギー (幼児) (Kcal)	間食
					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	月	ミレービスケット 牛乳	米飯 焼き肉風 マカロニサラダ わかめスー りんご	麸ラスク 牛乳	米 焼☆ パター 油 マヨネーズ マカロニ グラニュー糖 三温糖	牛乳 豚肉	玉葱 りんご 人参 胡瓜 ビーマン コーン缶 わかめ	692	鮭のおにぎり 味噌汁
2 16	火	チーズ	米飯 鶏のから揚げ ほうれん草のしらすあえ 味噌汁 オレンジ	2日) パナナケーキ 16日) 誕生日ケーキ 牛乳	米 小麦粉 油 片栗粉 三温糖 16日) ホットケーキ粉 バター 生クリーム	牛乳 鶏肉 しらす 米みそ 16日) 卵	オレンジ ほうれん草 大根 舞茸 万能ねぎ 生姜 人参 2日) パナナ 16日) 南瓜	2日) 536 16日) 603	煮込みうどん
3 17	水	ぱりんこ 牛乳	秋野菜カレー ひじきサラダ きのこのスープ 梨	ごまポッキー 牛乳	米 さつまいも 小麦粉 バター 三温糖 油 ごま	牛乳 鶏肉	梨 玉葱 キャベツ 人参 りんご しめじ コーン缶 ひじき	620	青菜のおにぎり 味噌汁
4 18	木	チーズ	米飯 カレイの煮つけ 切り干し大根の煮物 味噌汁 パナナ	マシュマロサンド 牛乳	米 マシュマロ 三温糖 油	牛乳 かわい 豆腐 油揚げ 米みそ	パナナ 人参 小松菜 エリンギ えのきたけ 切り干し大根 いんげん 生姜	556	わかめおにぎり 味噌汁
5 19	金	ぱりんこ 飲むヨーグルト	米飯 鶏肉のマーマレード焼き 納豆サラダ 味噌汁 キウイ	きなこドーナツ 牛乳	米 ホットケーキ粉 油 三温糖	牛乳 鶏肉 豆腐 納豆 米みそ きな粉	キウイフルーツ 小松菜 南瓜 玉葱 人参 マーマレード 切り干し大 根	632	煮込みうどん
6 20	土	ぱりんこ 飲むヨーグルト	ソース焼きそば 中華豆腐スープ 梨	バナナ ビスケット 牛乳	焼きそばめん 油	牛乳 豚肉 豆腐	梨 パナナ 玉葱 キャベツ もやし 人参 ビーマン にら	562	
9 30	火	チーズ	しょうゆラーメン さつまいもの甘煮 キウイ	キャロットピラフ 牛乳	生中華めん さつまいも 米 油 三温糖	牛乳 豚肉 ツナ缶	キウイフルーツ もやし キャベツ 人参 人参 玉葱	591	鮭のおにぎり 味噌汁
10 24	水	ぱりんこ 牛乳	米飯 鶏肉のつくね焼き キャベツのおかか和え 味噌汁 パナナ	マカロニきな粉 牛乳	米 マカロニ 三温糖 片栗粉 油	牛乳 鶏挽肉 豆腐 きな粉 米みそ かつお節	パナナ キャベツ 玉葱 人参 万能ねぎ ひじき わかめ	559	煮込みうどん
11 25	木	チーズ	ポロネーゼ丼 じゃことブロッコリーのサラダ 野菜スープ 梨	フルーツヨーグルト 麦茶	米 三温糖 油	ヨーグルト 豚挽肉 しらす	梨 玉葱 ブロッコリー マトビュール パナナ みかん缶 パイン缶 キャベツ エリンギ 人参 切り干し大根	492	わかめおにぎり 味噌汁
12	金	ぱりんこ 飲むヨーグルト	米飯 鮭のみそマヨ焼き 小松菜の煮びたし さつまい汁 オレンジ	肉味噌うどん 牛乳	米 干しうどん 油 さつまいも マヨネーズ 三温糖 砂糖 油	牛乳 鮭 豚挽肉 米みそ 油揚げ	オレンジ 小松菜 白菜 玉葱 人参 万能ねぎ 長ねぎ 生姜	587	おかかおにぎり 味噌汁
13 27	土	ぱりんこ 飲むヨーグルト	ツナチャーハン 野菜スープ 梨	バナナ ビスケット 牛乳	米 油	牛乳 ツナ缶	梨 玉葱 パナナ キャベツ 人参 ビーマン	533	
15 29	月	ミレービスケット 牛乳	豚すき焼き丼 じゃが芋の青のり和え 味噌汁 柿	ジャムサンド 牛乳	米 食パン じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 焼き豆腐 米みそ	柿 白菜 大根 玉葱 小松菜 いちごジャム コーン缶 エリンギ 青のり	724	鮭のおにぎり 味噌汁
22	月	ミレービスケット 牛乳	米飯 鮭のみそマヨ焼き 小松菜の煮びたし さつまい汁 オレンジ	麸ラスク 牛乳	米 さつまいも 焼☆ バター グラニュー糖 マヨネーズ	牛乳 鮭 米みそ 油揚げ	オレンジ 小松菜 白菜 玉葱 人参 万能ねぎ 生姜	608	鮭のおにぎり 味噌汁
23	火	チーズ	遠足	プリン 牛乳	三温糖	牛乳 卵 生クリーム		223	鮭のおにぎり 味噌汁
26	金	ぱりんこ 牛乳	米飯 鶏レバーのかりん揚げ 海苔和え さつまい汁 オレン	肉味噌うどん 牛乳	米 干うどん さつまいも 油 片栗粉 小麦粉 三温糖	牛乳 鶏レバー 豚挽肉 米みそ	オレンジ ほうれん草 玉葱 人参 万能ねぎ 長葱 海苔	501	おかかおにぎり 味噌汁
31	水	ぱりんこ 牛乳	食パン クリームシチュー ウィンナーソテー ぶどう	ハロウィンクッキー 牛乳	食パン 小麦粉 三温糖 バター 油 オリブ油	牛乳 鶏肉 ウィンナー	ぶどう 南瓜 玉葱 キャベツ 人参 ほうれん草	542	煮込みうどん

- ★材料仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★アレルギーのあるお子様につきましてはメニューをアレンジしておたししています。
- ★16日はお誕生会で午後のおやつは誕生日ケーキです。
- ★マヨネーズハムバーコンウィンナーは卵不使用のものを使っています。

今月の平均給与栄養量					
	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
幼児	579	22.8	17.2	277	2.1
乳児	483	19.5	14.4	268	1.7

  

	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
幼児	442	0.34	0.47	31	2
乳児	366	0.27	0.41	25	1.7

### 秋の味覚いろいろ

**りんご**  
食物繊維の一種であるペクチンという成分が含まれていて、便秘を解消する効果があります。

**鮭・さんま**  
秋は魚に脂が乗っておいしいです。ビタミンAやDHAが豊富です。

**栗**  
ビタミンCや食物繊維が豊富で疲労回復にも効果的です。

**さつまいも**  
食物繊維が豊富に含まれ、胃腸の働きを助けてくれます。

### おやつ適量と食品

～子どものおやつに適したもの～

- みかん 中1個
- バナナ 中1
- りんご 1/4個 40kcal
- 牛乳 150ml 100kcal
- おにぎり 小1個 80kcal
- せんべい1枚 (20g) 100kcal
- ふかしも 1/2本100kcal

### 給食室より

実りの秋がやってきました！  
暑さも和らぎ子供たちの食欲もぐんと増えます。おいしい秋の食材をたくさん食べて、冬に向けて寒さに負けない体づくりをしましょう。  
また、スポーツをするのに適した時期です。しっかり食べて、元気いっぱい体を動かしましょう。

### 4.1正しく楽しくおやつを食べよう！

おやつは何をどれだけ食べさせていますか？子供は胃が小さく消化吸収が未熟なので、一度に多く食べる事が出来ません。食事+おやつで食べる回数を増やして上手に栄養を補いましょう！

### どのくらいあげたらいいの？

おやつ目安は、1日に必要なエネルギー量の10%~20%が目安です。  
3~5歳：約200kcal  
1~2歳：約100kcal~150kcal







