

市立保育所給食10月分予定献立表

令和元年度



・・・焼き芋会



・・・誕生会

日	曜日	1～2歳児		1～2歳児・3歳以上児共通献立		3歳以上児の主食
		10時のおやつ	主食	副食	3時のおやつ	
1	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁、酢豚風、スティック野菜、ミニトマト	ヨーグルト、菓子	ごはん
2	水	牛乳、菓子	△	味噌ラーメン、ミートボール煮、ツナ和え、果物	牛乳、豆腐ドーナツ	ごはん
3	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁、ひき肉信田煮、ほうれん草ごま和え、トマト	牛乳、菓子	ごはん
4	金	牛乳、菓子	食パン	コーンスープ、ツナエッグ、トマトサラダ、果物、ジャム	ヨーグルト、ぷるぷるポンチ	パン
5	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁、やきとり風、蒸し南瓜、果物	牛乳、菓子	ごはん
7	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁、煮しめ、コールスローサラダ、かつおふりかけ、果物	ミロ、フレンチトースト	ごはん
8	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁、ピビンバ、香り漬け、果物	牛乳、菓子	ごはん
9	水	牛乳、菓子	△	かしわうどん、磯辺揚げ、南瓜甘煮、果物	牛乳、にんじんパンケーキ	△
10	木	乳酸菌飲料	ごはん	白菜ミルクスープ、チキンカツ、ビーフンサラダ、トマト	牛乳、菓子	ごはん
11	金	牛乳、菓子	食パン	わかめスープ、ほっけフライ、ポパイソテー、果物、ジャム	牛乳、南瓜だんご	パン
12	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁、高野豆腐卵とし、酢の物、トマト	牛乳、菓子	ごはん
14	月			体育の日		
15	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁、つくね甘辛煮、ビーンズサラダ、果物	牛乳、菓子	ごはん
16	水	牛乳、菓子	△	そうめん、蒸し鶏の中華風、梨	牛乳、ふかし芋	ごはん
17	木	牛乳、果物	ごはん	たまごスープ、チンジャオロースー、おかか和え、果物	牛乳、菓子	ごはん
18	金	牛乳、菓子	食パン	コンソメスープ、豆腐ハンバーグ、かぼちゃサラダ、ジャム	乳酸菌飲料、フルーツ盛合せ	パン
19	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁、鮭ムニエル、トマトサラダ、果物	牛乳、菓子	ごはん
21	月	牛乳、菓子	ごはん	ポークカレー、大根サラダ、果物、麦茶	牛乳、ピザ風おやき	ごはん
22	火			即位礼正殿の儀		
23	水	牛乳、菓子	△	わかめうどん、手作りナゲット、ブロッコリーサラダ	牛乳、じゃがバター	ごはん
24	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁、さんま蒲焼風、胡麻酢和え、果物	乳酸菌飲料、菓子	ごはん
25	金	牛乳、菓子	食パン	ミネストローネ、はんぺんフライ、小松菜ソテー、ジャム	牛乳、果物	パン
26	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁、豆腐のカレーあん、花かつお和え、のり佃煮、果物	牛乳、菓子	ごはん
28	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁、マーボー豆腐、中華きゅうり、果物	麦茶、海鮮焼きそば	ごはん
29	火	牛乳、果物	ごはん	チキンスープ、すりみ揚げ、納豆和え、果物	牛乳、菓子	ごはん
30	水	牛乳、菓子	△	塩ラーメン、厚焼き卵、きゅうりの酢の物、果物	牛乳、さつま芋包揚げ	ごはん
31	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁、八宝菜、春雨サラダ、果物	牛乳、ハロウィンデザート	ごはん

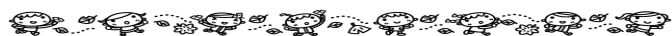
*行事等により献立を変更する場合があります。

♪食欲の秋♪～季節の食を楽しみましょう～

秋がだんだん深まってきました。
美味しい秋の味覚を楽しみたいですね♪

秋が旬の食材：さつま芋・柿・鮭・さんま等

保育所で人気の「さつま芋包揚げ」のレシピを紹介します。
お子さんと旬のさつま芋を使ったお菓子を作ってみませんか？



(作り方)

- (材料：5個分)
- さつま芋 80g
 - 砂糖 5g
 - バター 5g
 - 牛乳 5cc
 - ぎょうざの皮 5枚
- (作り方)
- さつま芋を蒸す。
 - 砂糖、バター、牛乳を加えてつぶす。
 - ぎょうざの皮に包む。
 - 揚げる。

予定献立表による摂取予定栄養量（10月分・月平均値）

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g
未満児	小樽市目標値	500	15-23	11-17
	摂取予定栄養量	547	21.4	15.9
以上児	小樽市目標値	400	14-23	13-19
	摂取予定栄養量	452	20.7	17.5



朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはらは、一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。
休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活リズムを整える役割があります。
朝ごはんをおいしく食べるには、空腹感があると楽しみになります。早寝早起きも大切ですね！

- パワーの源「主食」：ごはん、パン、めん類など
- 筋肉・血の源「主菜」：卵、魚、肉類など
- 体の調子を整える「副菜」：野菜、海藻、果物など

