



10月献立表



令和6年度

みのり保育園 給食室

曜日	日 に ち	朝のおやつ		昼食	おやつ	延長の おやつ	主な 使用食材	栄養摂取量		
		0,1歳児	2歳児					項目	乳児	幼児
火	15 29	オレンジ	牛乳	わかめご飯 豚汁 鶏肉の生姜焼き 油揚げと小松菜のおかか和え	ヨーグルト クッキー	炒飯	豚肉 鶏肉 味噌 油揚げ かつお節 ヨーグルト 卵 牛乳 米 ごま 油 さつまい 小麦粉 砂糖 バター カマ 人参 大根 ごぼう 長葱 玉葱 生姜 小松菜 もやし かつ	エネルギー タンパク質 脂質	513kcal 24.g 15.8g	551kcal 26.g 16.g
水	16 30	バナナ	牛乳	きのこうどん 切干大根とさつまいの煮物 柿	牛乳 チキンライス おしゃぶり昆布	シュガー トースト	鶏肉 さつまい揚げ 牛乳 うどん 油 砂糖 片栗粉 米 ピーマン 玉葱 ほうれん草 しめじ なめこ イグサ 人参 切り干し大根 マツタケ かつ バナナ 柿	エネルギー タンパク質 脂質	490kcal 21.3g 12.2g	528kcal 23.1g 11.4g
木	17	オレンジ	牛乳	ご飯 豆腐と葱のすまし汁 手羽元と里芋のうま煮 きゅうりの塩昆布和え ピーオーネ	牛乳 小豆の カップケーキ	ツナサンド	豆腐 鶏肉 牛乳 卵 小豆 米 里芋 砂糖 ごま油 ごま かつ-キッス バター 葱 胡瓜 人参 塩昆布 かつ ピオーネ	エネルギー タンパク質 脂質	464kcal 19.g 12.8g	534kcal 21.3g 16.6g
	31		牛乳		牛乳 ハロウィン ミイラのパイ					
金	18	バナナ	牛乳	セルフフィッシュバーガー かぶのスープ プロ・カリサラダ	牛乳 ひじきご飯 おしゃぶり昆布	ホットケーキ	めかじき 卵 バター 牛乳 鶏肉 油揚げ 油 小麦粉 パン粉 バター-ロール 砂糖 米 ごま キャベツ かつ 玉葱 ブロッコリー カリフラワー ひじき 人参 バナナ	エネルギー タンパク質 脂質	486kcal 22.6g 20.1g	540kcal 25.2g 21.8g
土	19	ビスコ	牛乳	きつねうどん スティック野菜のサラダ バナナ	牛乳 おたのしみ	おかし	鶏肉 油揚げ 牛乳 うどん 油 砂糖 ごま油 人参 玉葱 ほうれん草 胡瓜 バナナ	エネルギー タンパク質 脂質	544kcal 19.6g 16.6g	567kcal 20.6g 14.5g
月	21	バナナ	牛乳	中華丼 ワカメスープ 厚揚げと胡瓜のごま酢和え オレンジ	牛乳 マカロニ きな粉	炒飯	鶏肉 なんと 厚揚げ 牛乳 きな粉 米 油 砂糖 片栗粉 ごま 油 ごま かつ 玉葱 人参 白菜 かつ 葱 胡瓜 もやし バナナ	エネルギー タンパク質 脂質	526kcal 22.3g 14.8g	570kcal 24.2g 14.6g
火	22	オレンジ	牛乳	大豆入りミートソース 人参と青梗菜のスープ ツナサラダ	牛乳 味噌 焼きおにぎり おしゃぶり昆布	ホットケーキ	豚ひき肉 大豆 ツナ 牛乳 味噌 パスタ 油 小麦粉 バター 砂糖 米 ごま 玉葱 人参 生姜 にんにく トマト-ジュレ かつ 青梗菜 キャベツ かつ	エネルギー タンパク質 脂質	517kcal 21.4g 16.4g	555kcal 22.7g 16.7g
水	23	バナナ	牛乳	ご飯 えのきと卵の味噌汁 鶏肉のカレー竜田 里芋サラダ	ヨーグルト のりチー ラスク	焼きおにぎり	鶏肉 味噌 卵 牛乳 ヨーグルト 粉チーズ 牛乳 米 油 片栗粉 里芋 ごま 油 砂糖 食パン バター えのき にんにく 生姜 胡瓜 人参 青のり バナナ	エネルギー タンパク質 脂質	526kcal 23.1g 16.3g	566kcal 25.2g 16.5g
木	24	オレンジ	牛乳	食パン 野菜スープ チーズハンバーグ 人参とブロッコリーの オーロラソース	牛乳 秋刀魚の 炊き込みご飯 おしゃぶり昆布	お好み焼き	鶏肉 豚ひき肉 牛乳 卵 チーズ 秋刀魚 食パン 油 砂糖 マヨネーズ 米 キャベツ 人参 玉葱 かつ ブロッコリー しめじ 葱 生姜 かつ	エネルギー タンパク質 脂質	528kcal 23.8g 22.2g	568kcal 25.7g 23.8g
金	25	バナナ	牛乳	山路ご飯 麩と玉葱のすまし汁 鮭のもみじ焼 菊花サラダ 柿	牛乳 豚ひき肉と コーンの お好み焼き	シュガー トースト	鶏肉 鮭 牛乳 卵 米 もち米 砂糖 さつまい 麩 油 お好み焼き粉 マヨネーズ 人参 しめじ 玉葱 かつ ほうれん草 菊花 かつ キャベツ バナナ 柿	エネルギー タンパク質 脂質	473kcal 22.g 15.8g	530kcal 24.9g 16.g
土	26	ビスコ	牛乳	キャベツ入りみそうどん ブロッコリーともやしの マヨネーズ バナナ	牛乳 おたのしみ	おかし	豚肉 味噌 牛乳 うどん 油 砂糖 マヨネーズ ごま キャベツ 人参 玉葱 もやし ほうれん草 ブロッコリー バナナ	エネルギー タンパク質 脂質	547kcal 20.2g 19.g	572kcal 21.2g 17.3g
月	28	バナナ	牛乳	ハヤシライス モザイクスープ フレンチサラダ	牛乳 鮭サンド	焼きおにぎり	鶏肉 牛乳 鮭 牛乳 米 油 バター じゃが芋 砂糖 食パン マヨネーズ 玉葱 人参 マツタケ しめじ かつ キャベツ 胡瓜 バナナ	エネルギー タンパク質 脂質	520kcal 21.1g 18.7g	572kcal 22.9g 19.5g

※0.1歳児の朝おやつには、毎日牛乳がつきます。
 ※食材の仕入れの状況によって献立が多少変更する場合がございます。予めご了承ください。





暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候になってきました。「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」などいろいろな事に取り組みやすく、まさに『実りの秋』という表現がぴったりな季節です。

今月は運動会があります。旬の食べ物からパワーをもらって日頃の成果が発揮できるといいですね。

秋は朝晩の気温差が大きいので、服装などで調整して体調の管理に気お付けてください。

❁ 10月の行事と食育の活動 ❁



11日(金)：幼児クラス/給食味見隊

毎日給食で食べている食べ物の秘密や豆知識を子どもたちに伝えます。5歳児のお友だちに給食やおやつの前にちょっとだけ味見をしてもらったら、給食の先生から聞いた食べ物の秘密をお友達に発表してもらいます。今月は食べ物の旬についてのお話です。3月まで行います。

30日(水)：3・4歳児/野菜の下処理お手伝い

給食で使用する野菜の皮むき、きのこほぐしなどを行います。ご家庭からエプロンと三角巾のご用意をお願いします。

10月やさいデー

10月の食材は『きのこ』です。苦手なお子様も多い食材ですが、秋の味覚の代表で体にも良い食材です。給食サンプルケース横に設置します。レシピの紹介もありますので是非お手に取ってご覧ください。



❁ 今月の給食目標 ❁

10月の給食目標は、

「**何が入っているのかな？～給食の中身をのぞいてみよう～**」です。

毎日食べている給食の中にはどんな食材が入っているのでしょうか？また、どんな味がするのでしょうか？元気な体を作ってくれる食べ物の名前や味について興味がわき、食事を楽しむことができるように、日々の給食巡回の際には子どもたちにお話しています。

幼児クラスでは10月から『給食味見隊』を開始します。お友達が伝えてくれることで普段よりも興味がわくかもしれませんね。

ご家庭でも、どんな味がする？こんな風に作ったよ！など、お子様との食卓で共に話してみましよう。

離乳食



手づかみたべをしてみよう

離乳食後期になると手づかみ食べがはじまる子供がいます。手づかみ食べは食べ物を目で確かめて、手指で掴んで口まで運ぶ、食事の発達に関わる大事な体の動きです。

茹でた野菜やスティック状に切ったパン、ハンバーグを棒状に成型するなど、前歯でかじり取って食べられる形が良いでしょう。

お手伝いをしてみよう！ ～盛り付け～

料理の盛り付けは、子どもがご飯作りに参加したと感じられる絶好のチャンスです。仕上げにごまやかとお節を振る、ケチャップやソースなどの調味料を付けるといった難易度の低いものから始めます。

できたおかずを皿に移すことや、ご飯をよそうことなども少しずつやってみて、慣れてきたらサラダの盛り付けを一人で全部やってみるなどにもチャレンジしてみましよう。

