



10月 保育園きゅうしょくカレンダー



日曜	献立名	材 料 名				お や つ	
		熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	午前 3歳未満児	午後
1 火	チキンライス 星形ポテト コンソメスープ プチぶどうゼリー (市制30周年記念給食)	米(日進市産) 菜種油 三温糖 北海道星形ポテト 米粉 豆乳ホイップ	鶏挽肉 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 グリンピース なす 白菜 プチぶどうゼリー みかん(缶) ブロックゼリー(サイダー)	塩 ケチャップ 野菜ブイオン ベーキングパウダー	牛乳	お茶 にっしんパフェ(2歳以上児) 米粉蒸しパン(1歳児)
2 水	白飯 さばの竜田揚げ お浸し さつま汁	米 かたくり粉 菜種油 さつまいも ザラメせんべい きらきらコーンのおほしさま	さば やわらかプチとうふ 豚平切肉 ミックスみそ 牛乳	生姜 ほうれん草 人参 板こんにやく 大根 ねぎ	酒 しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 ザラメせんべい きらきらコーンのおほしさま
3 木	炊き込みチャーハン ピーマン入り中華スープ 切干大根ナムル	米 ごま油 ピーファン 三温糖 すりごま きなこせんべい	豚角切り ロースハム 牛乳	干椎茸 人参 ねぎ たけのこ とうもろこし チンゲンツァイ 玉葱 切干大根 きゅうり オレンジ	塩 中華だしの素 しょうゆ 野菜ブイオン	牛乳	牛乳 オレンジ きなこせんべい
4 金	かき揚げ丼 胡瓜のゆかりあえ なめこ汁	米 さつまいも 薄力粉 かたくり粉 菜種油 三温糖 こめ棒くん ソフナ塩せん サクッとあられ	焼竹輪 やわらかプチとうふ 松山あげ 豆みそ 牛乳	玉葱 人参 根みつば きゅうり ゆかり なめこ ねぎ 大根	しょうゆ 塩 みりん 削り節	牛乳	牛乳 こめ棒くん(以上児) ソフトな塩せん(未満児) サクッとあられ
5 土	エッグパンズパン 牛乳 りんごゼリー	エッグパンズパン	牛乳	国産りんごゼリー		牛乳	
7 月	白飯 うま煮 すまし汁 プチぶどうゼリー	米 じゃが芋 菜種油 三温糖 かたくり粉 ぱりぱりパンプキン	鶏もも肉 厚揚げ 切り昆布 わかめ 牛乳	人参 たけのこ 板こんにやく 干椎茸 グリンピース 小松菜 大根 ねぎ プチぶどうゼリー パナナ	塩 酒 しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 パナナ ぱりぱりパンプキン
8 火	和風カレーうどん フライドポテト 胡瓜の昆布あえ	干しうどん 菜種油 かたくり粉 ナチュラルカットポテト	豚平切肉 松山あげ 塩昆布 牛乳	玉葱 人参 ふなしめじ 生姜 ねぎ きゅうり パイン(缶) りんご みかん(缶) ブロックゼリー(マスカット)	カレールー しょうゆ 削り節 塩	牛乳	お茶 ブロックゼリー入りフルーツポンチ
9 水	ツナピラフ れんこんのサラダ 野菜スープ	米 菜種油 エッグアマノーズ じゃが芋 発芽玄米あられ おこめせん人参&南瓜	ツナ ベーコン ロースハム 牛乳	玉葱 人参 青ピーマン れんこん とうもろこし きゅうり 白菜	野菜ブイオン 塩 酒 しょうゆ	牛乳	牛乳 発芽玄米あられ おこめせん人参&南瓜
10 木	白飯 豆腐団子のケチャップ煮 ポイルキャベツ わかめスープ	米 かたくり粉 三温糖 菜種油 ミニのりすけ やさいコンソメリング	木綿豆腐 鶏挽肉 わかめ 牛乳	ねぎ キャベツ 玉葱 えのきたけ	塩 ケチャップソース 中華だしの素 野菜ブイオン	牛乳	牛乳 ミニのりすけ やさいコンソメリング
11 金	中華飯 ひじきのごま酢サラダ 中華スープ	米 かたくり粉 菜種油 すりごま 三温糖 米粉 甘納豆(あずき)	豚平切肉 干ひじき ツナ ロースハム 牛乳	玉葱 白菜 人参 たけのこ 青ピーマン 赤ピーマン 干椎茸 きゅうり 緑豆やし 抹茶	塩 しょうゆ 中華だしの素 削り節 みりん 米酢 野菜ブイオン ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 抹茶米粉蒸しパン
12 土	ツナロールパン 牛乳 やさいゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳	
15 火	うす切りスライス食パン 拌八宝 豆腐と白菜のスープ	食パン じゃが芋 菜種油 はるさめ すりごま 三温糖 ごま油 かぼちゃポーロ 星っこ	ウインナー 鶏ささ身 やわらかプチとうふ 牛乳 ふんちゃんのごさかなん	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 白菜 玉葱	米酢 しょうゆ 中華だしの素 野菜ブイオン 塩	牛乳	牛乳 小魚(以上児) かぼちゃポーロ(未満児) 星っこ
16 水	白飯 さばの煮付け お浸し 五目汁 まめびよデザートココア	米 三温糖 キヌアあられ塩味	さば まめびよデザートココア味 牛乳	生姜 チンゲンツァイ 大根 人参 緑豆やし ねぎ えのきたけ パナナ	酒 みりん しょうゆ 削り節 塩	牛乳	牛乳 パナナ キヌアあられ塩味
17 木	白飯 チン南蛮 ポイルキャベツ 冬瓜のカレースープ ミニデザート(青りんご) (誕生会)	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 エッグアマノーズ ミニデザート青りんご お米 de かぼちゃマフィン 米粉	鶏胸肉 ベーコン 牛乳 豆乳ホイップ	玉葱 パセリ キャベツ とうがん 人参 緑豆やし きゅうり みかん(缶)	酒 しょうゆ みりん 米酢 塩 野菜ブイオン カレー粉 ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 パンクマフィンアラモード(2歳児以上) 米粉蒸しパン(1歳児)
18 金	人参まぜご飯 もみじあえ あわせみそ汁 キャンディチーズ (食育メニューの日)	米 三温糖 すりごま わらび粉	鶏挽肉 油揚げ ミックスみそ キャンディチーズ 牛乳 きな粉(大豆)	人参 干椎茸 グリンピース かき ほうれん草 白菜 大根 えのきたけ ねぎ	しょうゆ 塩 削り節	牛乳	牛乳 わらびもち
19 土	ポテトベーコンパン 牛乳 ももゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
21 月	白飯 高野豆腐のオランダ煮 白菜のおかか和え	米 かたくり粉 じゃが芋 菜種油 三温糖	鶏もも肉 高野豆腐 かつおパック ガセリヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 グリンピース 白菜 パイン(缶) パナナ みかん(缶)	しょうゆ 削り節	牛乳	お茶 フルーツヨーグルト和え
22 火	クロワッサン ベーコンチャウダー(乳) フレンチサラダ	クロワッサン じゃが芋 菜種油 有塩バター 薄力粉 三温糖 米	ベーコン 牛乳 ツナ 焼きのり	玉葱 人参 とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり 菜めし	白ワイン 野菜ブイオン 塩 米酢	牛乳	お茶 菜めしおにぎり
23 水	白飯 みそおでん きゅうりごまじょうゆ オレンジ(以上児) みかん缶(未満児)	米 里芋 三温糖 すりごま ごま油 元氣ミレービスケット 元氣ミニいも花子	厚揚げ 焼竹輪 さつま揚げ 切り昆布 豆みそ 牛乳	板こんにやく 大根 人参 きゅうり オレンジ みかん(缶)	しょうゆ みりん	牛乳	牛乳 元氣ミレービスケット ミニいも花子
24 木	<遠足>	菓子	牛乳			牛乳	お茶 菓子
25 金	豚丼 ごぼうのサラダ みそ汁	米 菜種油 三温糖 すりごま エッグアマノーズ じゃがいもおかき	豚平切肉 ロースハム やわらかプチとうふ わかめ 豆みそ 牛乳	糸こんにやく 玉葱 人参 生姜 ごぼう きゅうり とうもろこし 大根 えのきたけ ねぎ かき	しょうゆ みりん 削り節	牛乳	牛乳 柿 じゃがいもおかき
26 土	ウインナーロールパン 牛乳 みかんゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
28 月	白飯 いわしのみぞれ煮 うの花煮 すまし汁	米 菜種油 三温糖 さつまポテト	いわしのみぞれ煮 おから 油揚げ わかめ 牛乳	干椎茸 人参 板こんにやく ねぎ 大根 根みつば	削り節 しょうゆ 塩	牛乳	牛乳 さつまポテト
29 火	中華そば 大学芋 プチりんごゼリー	中華めん 菜種油 さつまいも 三温糖 黒ごま 米粉マカロニ	豚平切肉 焼竹輪 牛乳 きな粉(大豆)	緑豆やし キャベツ チンゲンツァイ 人参 ねぎ プチ国産りんごゼリー	塩 中華だしの素 しょうゆ	牛乳	牛乳 マカロニあべ川
30 水	わかめおにぎり ポテとお米のささみカツ ウインナー キャベツのゆかり和え (お弁当箱の日)	米 菜種油 うす焼サラダせんべい	炊き込みわかめ 焼きのり ポテとお米のささみカツ ウインナー 牛乳	キャベツ 人参 ゆかり りんご		牛乳	牛乳 りんご うす焼サラダせんべい
31 木	ドライカレー フルーツサラダ 洋風スープ パンプキンパフロア (ハロウィンメニュー)	米 菜種油 三温糖 パンプキンパフロア パンプキンパフ ほしのおせんべい	豚挽肉 ロースハム 牛乳	玉葱 人参 グリンピース とうもろこし みかん(缶) パイン(缶) きゅうり キャベツ チンゲンツァイ 緑豆やし	カレー粉 塩 カレールー ケチャップ 米酢 野菜ブイオン	牛乳	牛乳 パンプキンパフ ほしのおせんべい

※以上児…3歳以上児、未満児…3歳未満児

こどもにとっての“おやつ”とは

こどもは胃の大きさが小さく1日の3回の食事では成長に必要な栄養が摂りきれません。この時期のおやつには、**3食では食べられない栄養を補う**大切な目的があります。

必要な量の目安

食事の約1/3の量が目安
次の食事に響かないことが大切です。

タイミング

時間を決めて1日1~2回
ちょこちょこ何度も食べると
食事が食べられなくなることも。
むし歯になる可能性も高まります。

おすすめおやつ

果物・ヨーグルト・ふかしもち
おにぎり・せんべいなど



3回の食事で
不足しがちな
乳製品・果物・
いも・穀類を
チョイス!

甘すぎるもの 油の多いものはNG

おやつで補給する必要はありません



お弁当づくりのコツ

衛生的につくろう

- お弁当箱はきれいに洗って
きちんと乾かして使います。
- おかずはしっかり加熱して
汁気が少なく濃い目の味付けに。
- ごはんやおかずは
よく冷ましてから入れます。
- お弁当箱につめる時は、
はし等を使います。

彩りよく詰めて栄養バランスUP!

箱の半分(1/2)に主食を詰め、
残りの2/3を副菜、残りの
1/3を主菜とすると栄養の
バランスがよくなります。

弁当箱の容量*(ml)とエネルギー(kcal)は
ほぼ同じ。幼児は約300~
400mlの物を選びます。

※容量が分からない場合は、弁当箱に水をいっぱいにして
その水の量を計量カップで測ると分かります。



今月の食育メニュー 人参まぜごはん

人参ごはんはこの地域で昔から
人が集まる時に食べられてきた
ご飯です。郷土の味を、秋の
味覚の一つ「柿」が入ったもみじあえ
と一緒に18日の給食でいただきます。

おうちでも
給食の様子を
きいてみて
ください。



10月1日の給食は 市制30周年記念給食です。

コンセプトは「たのしいをいっぱい
つくるきゅうしょく」。
地元産の食材を使って、
日進市のお誕生日を
楽しくお祝いします。



こどもクッキング

※状況によっては変更・中止をすることがあります。

1日	にっしんパフェ	米粉蒸しパンを飾ります
17日	パンクマフィンアラモード	生クリームを絞り果物を飾ります。
22日	菜めしおにぎり	おにぎりをつくります。
30日	わかめおにぎり	おにぎりをつくります

※都合により献立を変更することがあります。