



令和2年10月分保育所給食献立一覧表

月間献立テーマ「秋の味覚を味わい、ごはんをおいしく食べましょう」

みどり 保育園

| 日 | 曜日 | 10時おやつ (3才未満児) | 昼食 | 主な材料とその主なはたらき | | | 3時おやつ | コメント | 栄養価 (.)は未満児 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
|----|----|-------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------|-------------------------------------|-----------------------|--|---|
| | | | | 赤色の食品 血や肉を作る | 黄色の食品 熱や力のもと | 緑の食品 体の調子を整える | | | |
| 1 | 木 | お茶 おせんべい | ごはん 鶏肉の酢煮 磯和え | 鶏肉 青のり | 米 こんにやく 砂糖 | 大根 ねぎ 人参 もやし きゅうり | 牛乳 おかし | すに 酢で煮ることとりにく やわ かになります。 | 482(508)Kcal 19.2(21.2)g 17.0(17.6)g 1.0(1.2)g |
| 2 | 金 | 牛乳 おかし | さつまいもごはん お月見ゼリー とうもろこし入りみそ汁 | 油揚げ ひじき わかめ 鶏肉 赤みそ ゼリー | 米 砂糖 春雨 さつまいも | 人参 コーン | アイス | さつまいもはあき にとれます。 | 492(489)Kcal 17.1(17.4)g 12.8(14.1)g 1.8(1.5)g |
| 3 | 土 | | | | | | | | |
| 5 | 月 | お茶 スティックパン | ごはん 白みそみそ汁 変わりきんぴら | 豚肉 豆腐 みそ | 米 じゃがいも 油 砂糖 | ごぼう 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ | 牛乳 きらずあげ | いろいろな食材でつくるきんぴらです。 | 473(452)Kcal 20.0(20.7)g 11.9(13.3)g 1.9(1.6)g |
| 6 | 火 | お茶 ヨーグルト | 黒糖パン 鶏肉の野菜炒め パンサンスー | 鶏肉 ハム | パン 油 春雨 砂糖 | ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン | 牛乳 おかし | 「スー」は中国語で『千切り』という意味です。 | 532(468)Kcal 18.6(18.4)g 16.5(12.7)g 2.3(2.0)g |
| 7 | 水 | お茶 おせんべい | バターロール すまし汁 さつまいもどちくわの天ぷら レタス | ちくわ わかめ | パン さつまいも 小麦粉 油 | レタス エリンギ 玉ねぎ | 飲むヨーグルト 小魚 | てん 天ぷらはよく噛んで食べてくださいね。 | 567(485)Kcal 22.4(18.3)g 16.6(12.8)g 2.5(2.2)g |
| 8 | 木 | お茶 おせんべい | ごはん もみじ煮 おひたし | 鶏肉 かつお節 | 米 じゃがいも 砂糖 | 人参 キャベツ 玉ねぎ きゅうり 小松菜 もやし | お茶 柿 おかし | もみじの色のケチャップで煮るもみじ煮です。 | 446(413)Kcal 16.3(15.6)g 12.3(10.0)g 0.7(0.9)g |
| 9 | 金 | お茶 スティックパン | 大豆とじゃごごはん けんちん汁 ヨーグルト | じゃこ 大豆 豆腐 合わせみそ ヨーグルト | 米 こんにやく ごま油 | 人参 ごぼう 大根 ねぎ | アイス | 『けん』『ちゃん』と炒めてつくるけんちん汁です。 | 508(440)Kcal 17.0(14.8)g 7.6(6.7)g 1.7(1.6)g |
| 10 | 土 | | | | | | | | |
| 12 | 月 | 牛乳 おかし | ごはん 煮魚 切り干し大根の中華ナマス | さかな かまぼこ | 米 ごま油 砂糖 | 切り干し大根 人参 小松菜 | お茶 (手作り) ゆで枝豆 | だいこん えいよう たっぷり 大根の栄養が詰まった切干大根です。 | 429(468)Kcal 16.8(19.8)g 12.0(14.4)g 1.2(1.1)g |
| 13 | 火 | お茶 おせんべい | 黒糖パン 豆乳汁 じゃがいもとベーコン炒め | ベーコン 鶏肉 豆乳 みそ | パン じゃがいも | 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 ねぎ | 飲むヨーグルト 小魚 | 汁にはなじみのあるあの調味料が入りますよ。 | 488(421)Kcal 20.3(16.7)g 17.8(13.7)g 1.6(1.5)g |
| 14 | 水 | お茶 おせんべい | | | | | お茶 おかし | | 481(416)Kcal 21.2(17.4)g 18.0(13.9)g 1.5(1.4)g |
| 15 | 木 | お茶 スティックパン | ごはん 関東煮(おでん) 酢の物 | わかめ 揚げ半 ちくわ | 米 さといも こんにやく 砂糖 | 大根 人参 きゅうり もやし | 牛乳 おせんべい | しょうゆ味のおでん、関東煮です。 | 464(451)Kcal 17.3(18.5)g 10.1(9.6)g 2.4(1.9)g |
| 16 | 金 | お茶 おかし | チャーハン スープ ゼリー | 豚肉 ベーコン ゼリー | 米 油 | 人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ えのき キャベツ コーン | お茶 おかし | 保育園のチャーハンとは具とご飯を混ぜ合わせま す。 | 483(423)Kcal 22.7(18.8)g 13.3(10.7)g 1.1(0.9)g |
| 17 | 土 | | 煮こみうどん | 油あげ | うどん | 玉ねぎ しいたけ | | | |
| 19 | 月 | 牛乳 きらずあげ | ごはん 中華スープ チンジャオロースー | 豚肉 わかめ | 米 ごま油 片栗粉 | 人参 もやし ねぎ ピーマン たけのこ 小松菜 エリンギ | お茶 ミニクロワッサン | せんぎ やさい はい ちんじゃおろすー 千切り野菜がたくさん入る青椒肉絲です。 | 480(418)Kcal 17.1(16.2)g 11.2(9.6)g 1.0(1.0)g |
| 20 | 火 | お茶 おせんべい | ミルクパン すまし汁 春雨と卵の炒め物 | 鶏卵 豚肉 はんぺん | パン 春雨 油 | 玉ねぎ きくらげ キャベツ 人参 エリンギ 小松菜 | お茶 栗むしようかん | はるさめ なに 春雨は何かからできている？ | 492(425)Kcal 21.0(17.2)g 17.7(13.6)g 2.2(2.0)g |
| 21 | 水 | お茶 おせんべい | バターロール ドレッシング和え 鮭と根菜の甘辛炒め | さかな | パン 片栗粉 油 砂糖 | ピーマン しめじ れんこん 人参 レタス きゅうり トマト | お茶 みかん おかし | しゅん さけ あぶらあ 旬の鮭を油で揚げて甘辛味で野菜と和えます。 | 498(496)Kcal 14.2(15.1)g 19.3(18.7)g 1.6(1.6)g |
| 22 | 木 | 牛乳 おせんべい | ごはん 里芋と鶏肉の煮込み 梅おひたし | 鶏肉 厚揚げ かつお節 | 米 さといも 砂糖 | 人参 しめじ キャベツ 白菜 えのき うめづけ | お茶 (手作り) 野菜蒸しパン | さといも、しゅんむか 里芋が旬を迎えます。 | 497(520)Kcal 18.0(20.2)g 13.1(14.5)g 1.5(1.6)g |
| 23 | 金 | お茶 おせんべい | 里芋ごはん 豚汁 ゼリー | 油揚げ 豚肉 赤みそ ゼリー | 米 さといも ごま | 人参 大根 ごぼう ねぎ | お茶 おかし | さといもはとよかわ つく さといもは豊川でたくさん作られています。 | 570(470)Kcal 22.2(17.8)g 10.1(8.2)g 2.2(1.8)g |
| 24 | 土 | | 煮こみうどん | 油あげ | うどん | 玉ねぎ しいたけ | | | |
| 26 | 月 | お茶 おせんべい | ごはん 中華スープ 八宝菜 | 豚肉 かまぼこ | 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 | 玉ねぎ 人参 たけのこ キャベツ レタス えのき コーン | お茶 ドーナツ | いろどり はっばうさい 彩のよい八宝菜ですよ。 | 497(453)Kcal 17.3(16.4)g 12.5(10.2)g 1.1(1.2)g |
| 27 | 火 | お茶 ヨーグルト | 豆腐のみそ炒め井 すまし汁 | 豆腐 豚肉 油揚げ 赤みそ | 米 ふ 油 砂糖 | ねぎ 人参 玉ねぎ しいたけ | 牛乳 いもけんぴ | みかわほう た 三河地方で食べられる赤みそで炒めます。 | 504(444)Kcal 17.1(16.3)g 16.6(14.2)g 1.4(1.1)g |
| 28 | 水 | お茶 みかん | バターロール すまし汁 鶏のから揚げ レタス | 鶏肉 | パン 片栗粉 油 | レタス しめじ 玉ねぎ 小松菜 | お茶 (手作り) おにぎり | とりにく ちゅうみりょう 鶏肉を調味料につけて油であげます。 | 489(380)Kcal 24.1(18.5)g 16.4(12.5)g 1.8(1.4)g |
| 29 | 木 | 牛乳 おせんべい | チキンライス サラダ 中華風コーンスープ | ささみ ウィナー 合わせみそ ツナ | 米 油 ごま油 片栗粉 マヨドレ | 人参 玉ねぎ コーン えのき ねぎ 切り干し大根 きゅうり | お茶 プリンアラモード | クリームコーンはとうもろこしでできています。 | 515(535)Kcal 17.0(18.1)g 14.2(15.4)g 1.0(1.2)g |
| 30 | 金 | お茶 おかし | 吹き寄せごはん 根菜汁 ヨーグルト | 油揚げ ちくわ エビ 豚肉 赤みそ ヨーグルト わかめ | 米 砂糖 さつまいも ごま油 | しめじ 人参 みつば ごぼう | お茶 おかし | あいち とくさん 愛知の特産みつばはどんな香りがするかな。 | 451(417)Kcal 17.4(15.2)g 9.5(7.8)g 1.4(1.4)g |
| 31 | 土 | | 煮こみうどん | 油あげ | うどん | 玉ねぎ しいたけ | | | |

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.9g未満 ◎10月栄養価平均 エネルギー493Kcal たんぱく質18.8g 脂質13.9g 塩分1.6g
(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.7g未満 ◎10月栄養価平均 エネルギー465Kcal たんぱく質17.5g 脂質12.9g 塩分1.5g

◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。



ごはんをおいしく食べましょう！

食事のとき、ごはんとおかずを交互に食べて、味のないごはんを口の中でおかずの味と味付けしながら食べることを「口中調味(こうちゅうちゅうみ)」と言います。和食独特の食べ方で、ごはんを中心に美味しく食事をする食べ方です。

伝えていきたい日本の文化ですね。今月は昔から日本で食べられてきた郷土料理をいくつか給食に取り入れました。

みそ汁を食べたら
ごはんを食べてみ
て！おいしいよ～

(もぐもぐ)
ほんとだ！おいしい！

やってみよう「口中調味」

大人は何気なくやっている口中調味、子どもたちができていない場合には、声をかけたり、実際見せたりしてごはんとおかずを順番に食べられるとよいですね。

繰り返し「おいしい」経験を積み重ねていけば、自然に上手に食べられるようになっていきますよ。

