



# 令和3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	夕食アドバイス
				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	金	お茶 昆布	ツナの混ぜごはん なめこ汁 ヨーグルト	ツナ 厚揚げ 赤みそ ヨーグルト	米 砂糖	人参 ごぼう 枝豆 なめこ ほうれん草	お茶 おかし	きのこの仲間 <sup>なかま</sup> のなめこ <sup>なめこ</sup> が入る汁です。	ビタミンB群を補う 豚肉
2	土								
4	月	お茶 おせんべい	ごはん 大豆の磯煮 華風あえ	大豆 ひじき 油揚げ 豚肉 ハム	米 こんにやく 砂糖 ごま油	ごぼう しいたけ 人参 もやし ほうれん草	お茶 ミニパン	いそに いそみ <sup>いそみ</sup> 磯煮は磯(海)でとれるひじきと大豆を煮ます。	カルシウムを補う 海藻類
5	火	牛乳 おせんべい	バターロール コーンスープ 炒めビーフン	豚肉 牛乳	パン ビーフン 油	人参 キャベツ 玉ねぎ コーン	お茶 おかし	ビーフンは米の粉から作られています。	食物繊維を補う 根菜類
6	水	お茶 おかし					お茶 おかし	うちの人が作ってくれたお弁当に感謝!	鉄分を補う 赤身肉
7	木	牛乳 おかし	ごはん 煮魚 梅おひたし	さかな かつお節	米 砂糖	キャベツ ほうれん草 練り梅	お茶 (手作り) フライビーズ	うめ <sup>うめ</sup> つか <sup>つか</sup> からだげんき 梅は疲れた体を元気にしてくれますよ。	旬の 魚メニュー
8	金	お茶 スティックパン	鮭ピラフ わかめスープ ヨーグルト	鮭 わかめ はんぺん ヨーグルト	米 油 砂糖 ごま ごま油	ねぎ 玉ねぎ 人参 コーン えのきたけ	お茶 おかし	さけ <sup>さけ</sup> しろみざかな 鮭は白身魚です。	旬を楽しむ くだもの
9	土		にゅうめん	油揚げ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ			
11	月	お茶 ヨーグルト	ごはん 豆乳汁 じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン 鶏肉 豆乳 白みそ	米 じゃがいも	玉ねぎ トウモロコシ 人参 キャベツ 小松菜	牛乳 おせんべい	トウモロコシはえんどうの若芽で栄養豊富です。	しょうゆやみそ味の 和食メニュー
12	火	牛乳 おせんべい	ごはん カリコリ和え 豚肉ときのこの南蛮炒め	豚肉 かつお節	米 砂糖 ごま油 片栗粉	まいたけ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 きゅうり かぶ	お茶 (手作り) ふかし芋	よく噛んで『カリ』『コリ』の音を楽しんでくださいね。	カルシウムを補う 乳製品
13	水	お茶 おせんべい	バターロール 鮭の酢豚風 りんごサラダ	さかな 鶏卵	パン 砂糖 片栗粉 油	人参 しいたけ ビーマン 玉ねぎ りんご キャベツ	飲むヨーグルト 小魚	しゅん <sup>しゅん</sup> さけ <sup>さけ</sup> あぶらあ <sup>あぶらあ</sup> あまからあじ <sup>あまからあじ</sup> やさい <sup>やさい</sup> あ 旬の鮭を油で揚げて甘辛味で野菜と和えます。	「噛む」ことのできる 根菜類
14	木	お茶 ゼリー	ごはん 切り昆布の煮物 切干大根のツナマヨあえ	昆布 油揚げ 鶏肉 あげ半 ツナ	米 油 砂糖 マヨドレ	人参 たけのこ 切干大根 小松菜	牛乳 りんご おかし	ほそく <sup>ほそく</sup> 切つてある昆布はよく噛んで食べてね。	ビタミンを補う 柑橘類
15	金	お茶 おせんべい	里芋ごはん 根菜汁 ゼリー	油揚げ 豆腐 赤みそ ゼリー	米 さといも ごま ごま油	人参 ごぼう れんこん ほうれん草	お茶 おかし	さといも <sup>さといも</sup> あき <sup>あき</sup> しゅうかく <sup>しゅうかく</sup> ふゆ <sup>ふゆ</sup> ぼん <sup>ぼん</sup> しょうがい <sup>しょうがい</sup> 里芋は秋に収穫して冬まで保存できる食材です。	ボリュームのある 揚げ物メニュー
16	土		にゅうめん	油揚げ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ			
18	月	お茶 スティックパン	ごはん コールスローサラダ コーンのカレーじゃがいも肉じゃが	豚肉	米 じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり	牛乳 きらずあげ	いつもと一味違う味付けで作る肉じゃがです。	鉄分を補う 緑黄色野菜
19	火	お茶 おせんべい	ごはん 麻婆豆腐 柿サラダ	豆腐 豚肉 赤みそ	米 油 砂糖 片栗粉	たけのこ しいたけ 人参 ねぎ きゅうり レタス 柿	お茶 (手作り) 野菜蒸しパン	ま <sup>ま</sup> ぼ <sup>ぼ</sup> み <sup>み</sup> かわ <sup>かわ</sup> ほう <sup>ほう</sup> とく <sup>とく</sup> さん <sup>さん</sup> あか <sup>あか</sup> つか <sup>つか</sup> 麻婆には三河地方が特産の赤みそを使います。	旬を楽しむ くだもの
20	水	牛乳 おせんべい	バターロール スープ レバーの竜田揚げケチャップ煮 フライドポテト みかん	豚肉	パン フライドポテト 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ コーン 小松菜 みかん	お茶 栗蒸ししょうかん	レバーは不足しがちな栄養が沢山入っています。	カルシウムを補う 乳製品・小魚
21	木	りんごジュース	ごはん 豚肉と根野菜の煮物 パンサンスー	豚肉 あげ半 合わせみそ 鶏卵 ハム	米 りいも こんにやく 砂糖 油 春雨	人参 ごぼう れんこん きゅうり	お茶 ミニパン	こん <sup>こん</sup> やさい <sup>やさい</sup> つち <sup>つち</sup> なか <sup>なか</sup> そだ <sup>そだ</sup> やさい <sup>やさい</sup> 根野菜は土の中で育つ野菜です。	食物繊維を補う 豆製品・海藻
22	金	お茶 おかし	かやくごはん 豚汁 ヨーグルト	油揚げ ちくわ 豚肉 合わせみそ ヨーグルト	米 砂糖 さつまいも	しめじ 人参 大根 ほうれん草	お茶 おかし	とよは <sup>とよは</sup> しめ <sup>しめ</sup> いさん <sup>いさん</sup> つか <sup>つか</sup> 豊橋名産のちくわを使います。	ビタミンを補う 淡色野菜
23	土		にゅうめん	油揚げ	そうめん	しいたけ 玉ねぎ			
25	月	お茶 おせんべい	ごはん 変わりきんぴら 塩昆布和え	豚肉 塩昆布	米 じゃがいも 油 砂糖	ごぼう 人参 ビーマン かぶ キャベツ	お茶 ドーナツ	きん <sup>きん</sup> ぴら <sup>ぴら</sup> ほ <sup>ほ</sup> そ <sup>そ</sup> しょう <sup>しょう</sup> がい <sup>がい</sup> しょう <sup>しょう</sup> み <sup>み</sup> いた <sup>いた</sup> りょう <sup>りょう</sup> り <sup>り</sup> 金平は細切りの食材を調味して炒める料理です。	旬を楽しむ くだもの
26	火	お茶 みかん	黒糖食パン ちりじゃこサラダ パンネと大豆のミートソース	豚肉 大豆 じゃこ	パン パンネ 片栗粉 オリーブ油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ しめじ レタス きゅうり	牛乳 いもけんぴ	ペンの先っぽの形をしたパンネです。	鉄分を補う 緑黄色野菜
27	水	お茶 ヨーグルト	バターロール すまし汁 さかなの竜田揚げ そえ野菜	さかな	パン 片栗粉 油 ごま ふ	キャベツ ブロッコリー えのき 小松菜	お茶 (手作り) おにぎり	さかな <sup>さかな</sup> ちょう <sup>ちょう</sup> りょう <sup>りょう</sup> いろ <sup>いろ</sup> あ <sup>あ</sup> たつ <sup>たつ</sup> たあ <sup>たあ</sup> 魚を調味料につけて彩よく揚げた竜田揚げです。	食物繊維を補う 根菜類
28	木	牛乳 おせんべい	カレーライス フレンチサラダ みかん	豚肉	米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり パプリカ みかん	ゼリーアラモード	パプリカは甘味があってジューシーな野菜です。	しょうゆやみそ味の 和食メニュー
29	金	お茶 おせんべい	さつまいも入りごはん みそ沢煮焼 ゼリー	ひじき 油揚げ 豚肉 赤みそ ゼリー	米 さつまいも 砂糖	枝豆 大根 人参 ごぼう ねぎ	お茶 おかし	ひじきには体を強くする栄養が含まれています。	ビタミンを補う 野菜類
30	土		煮込みうどん	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1.5g未満 ◎10月栄養価平均 エネルギー506Kcal たんぱく質19.1g 脂質13.9g 塩分1.5g (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎10月栄養価平均 エネルギー480Kcal たんぱく質17.8g 脂質12.9g 塩分1.4g  
◎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<sup>ごはん</sup>と汁やおかず<sup>おかず</sup>を交互に食べて、味の<sup>あじ</sup>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(こうちゅうちようみ)」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。



イラスト出典：農林水産省Webサイト

保育園の給食の情報はこちら → →

\*給食を作っている様子も掲載しています。

