

10月離乳食献立予定表(中期食) NO2

秋川あすなろ保育園

	午前食	午後食	主な使用材料		
			エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
17/木	7倍粥 ささ身のトマト煮 さつまいもと人参のココロ煮 みそ汁(凍り豆腐 なす)	煮込みうどん (ツナ 人参 大根 きゃべつ)	こめ うどん さつまいも	ささ身 凍り豆腐 ツナ	トマト 人参 なす きゃべつ 大根
18/金	7倍粥 ささ身とじゃが芋のポツリ煮 玉ねぎとほうれん草の合わせ煮 みそ汁(豆腐 わかめ) パナナ	おじや (しらす 人参 ほうれん草 かぼちゃ)	こめ じゃが芋 バナナ	ささ身 豆腐 しらす	玉ねぎ わかめ ほうれん草 人参 かぼちゃ
19/土	煮込みうどん(小松菜 人参 わかめ) 豆腐としらすのくずし煮 じゃが芋と人参のココロ煮	おじや (ささ身 大根 きゃべつ 人参)	うどん こめ じゃが芋	豆腐 しらす ささ身	小松菜 人参 わかめ 大根 きゃべつ
21/月	7倍粥 豆腐とかぼちゃの合わせ煮 ほうれん草と人参のおひたし みそ汁(麩 わかめ)	おじや (しらす きゃべつ 玉ねぎ 小松菜)	こめ 麩	豆腐 しらす	かぼちゃ 人参 玉ねぎ ほうれん草 わかめ 小松菜 きゃべつ
22/火	7倍粥 ささ身のとろみ煮 かぶと人参のココロ煮 すまし汁(豆腐 ほうれん草) パナナ	おじや (しらす ほうれん草 人参 大根)	こめ バナナ	ささ身 豆腐 しらす	かぶ 人参 ほうれん草 大根
23/水	7倍粥 カレイの煮つけ 小松菜と人参のくたくた煮 みそ汁(なす きゃべつ)	おじや (しらす ほうれん草 じゃが芋 人参)	こめ じゃが芋	カレイ しらす	小松菜 人参 なす きゃべつ ほうれん草
24/木	パンがゆ ささ身とさつまいものポツリ煮 きゃべつときゅうりの合わせ煮 かぶのスープ(小松菜 人参) パナナ	おじや (豆腐 かぼちゃ ほうれん草 麩)	食パン こめ 麩 さつまいも パナナ	ささ身 豆腐	きゃべつ きゅうり かぶ 小松菜 かぼちゃ 人参 ほうれん草
25/金	7倍粥 鮭のだし煮 大根と人参のココロ煮 みそ汁(じゃが芋 玉ねぎ)	煮込みうどん (ツナ 人参 きゃべつ ほうれん草)	こめ うどん じゃが芋	鮭 ツナ	大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ
26/土	煮込み(玉ねぎ ほうれん草 人参) カレイの煮つけ じゃが芋ときゃべつのポツリ煮	おじや (しらす かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ)	うどん こめ じゃが芋	カレイ しらす	玉ねぎ 人参 ほうれん草 かぼちゃ きゃべつ 小松菜
28/月	7倍粥 ささ身のほうれん草あんかけ じゃが芋と人参のココロ煮 みそ汁(豆腐 わかめ)	おじや (しらす きゃべつ 玉ねぎ 人参)	こめ じゃが芋	ささ身 豆腐 しらす	ほうれん草 人参 わかめ きゃべつ 玉ねぎ
29/火	7倍粥 鮭とさつまいものポツリ煮 きゃべつと白菜のくたくた煮(人参) みそ汁(かぼちゃ わかめ) パナナ	おじや (しらす ほうれん草 人参 大根)	こめ さつまいも バナナ	鮭 しらす	きゃべつ 白菜 人参 かぼちゃ わかめ ほうれん草 大根
30/水	7倍粥 ツナとじゃが芋のポツリ煮 かぶと人参のココロ煮 豆腐スープ(ほうれん草)	煮込みうどん (ささ身 きゃべつ わかめ 玉ねぎ)	こめ うどん じゃが芋	ツナ 豆腐 ささ身	かぶ 人参 きゃべつ わかめ 玉ねぎ ほうれん草
31/木	パンがゆ ささ身のかぼちゃあんかけ さつまいもとじゃが芋のココロ煮 玉ねぎスープ(麩 人参) パナナ	おじや (ツナ 豆腐 ほうれん草 人参)	食パン さつまいも こめ じゃが芋 麩 パナナ	ささ身 ツナ 豆腐	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほうれん草



【具合が悪い時の食事】

【熱が上がっているとき】
 熱はウイルスや細菌の侵入に体が対抗して出る体の防御反応です。脱水症状を起こしやすいので、こまめに水分を補給することが大切です。

・無理に食べさせなくてもOK
 食欲がないときは、無理に食べさせなくても大丈夫。熱があっても元気そうなら、水分が多めのおじややうどんなど、消化が良くてのどごしがいいものを食べさせます。

・水分補給はしっかりと
 熱が高いと、汗や呼吸から普段より水分が失われます。白湯やベビー用イオン飲料などを少量ずつこまめに飲ませます。少量とはだいたいペットボトルのキャップ1杯弱ほどです。

【熱の下がりぎわ】
 回復に向かって熱が下がってきたら、食欲も少しずつ出て来ます。大きさや形状をひとつ前の段階に戻して食べやすくします。

・ひとつ前のステップに戻して
 食欲が出て食べられるようになったら、大きさや形状を今のひとつ前の段階に戻して、普段よりもやわらかく調理しましょう。ふつうに食べられるようなら、元の段階にもどしていきます。

・消化吸収の良いものを
 発熱で胃腸が弱っているので、消化吸収の良いものを与えます。おかゆやうどんなどを中心にして、次に脂の少ない豆腐や白身魚など、体力回復のためにたんぱく質源をプラスしましょう。



※ご家庭で食べていない食材は除去または他の食材で代替えます。

10月離乳食献立予定表(後期食)

NO2

秋川あすなろ保育園

	午前食	午後食	主な使用材料		
			エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
17/木	5倍粥 ささ身のトマト煮 さつまいもと人参のココロ煮 みそ汁(凍り豆腐 なす) 大根スティック	煮込みうどん (ツナ 人参 大根 きゃべつ) さつまいもスティック	こめ うどん さつまいも	ささ身 凍り豆腐 ツナ	トマト 人参 なす きゃべつ 大根
18/金	5倍粥 豚ひき肉とじゃが芋の小判焼き 玉ねぎとほうれん草の合わせ煮 パナナ みそ汁(豆腐 わかめ) 人参スティック	おじや (しらす 人参 ほうれん草 かぼちゃ) 大根スティック	こめ じゃが芋 パナナ	豚ひき肉 豆腐 しらす	玉ねぎ わかめ ほうれん草 人参 かぼちゃ 大根
19/土	煮込みうどん(小松菜 人参 わかめ) 豆腐としらすのくずし煮 じゃが芋と人参のココロ煮 大根スティック	おじや (ささ身 大根 きゃべつ 人参) さつまいもスティック	うどん こめ さつまいも じゃが芋	豆腐 しらす ささ身	小松菜 人参 わかめ 大根 きゃべつ
21/月	5倍粥 豆腐とかぼちゃの合わせ煮 ほうれん草と人参のおひたし みそ汁(麩 わかめ) さつまいもスティック	おじや (しらす きゃべつ 玉ねぎ 小松菜) 人参スティック	こめ 麩 さつまいも	豆腐 しらす	かぼちゃ 人参 玉ねぎ ほうれん草 わかめ 小松菜 きゃべつ
22/火	5倍粥 ささ身のとろみ煮 かぶと人参のココロ煮 大根スティック すまし汁(豆腐 ほうれん草) パナナ	おじや (しらす ほうれん草 人参 大根) 人参スティック	こめ パナナ	ささ身 豆腐 しらす	かぶ 人参 ほうれん草 大根
23/水	5倍粥 カレイの煮つけ 小松菜と人参のくたくた煮 みそ汁(なす きゃべつ) さつまいもスティック	おじや (しらす ほうれん草 じゃが芋 人参) 大根スティック	こめ じゃが芋 さつまいも	カレイ しらす	小松菜 人参 なす きゃべつ ほうれん草 大根
24/木	パンスティック ささ身とさつまいもの小判焼き きゃべつときゅうりの合わせ煮 パナナ かぶのスープ(小松菜 人参) 大根スティック	ライスおやき (豆腐 かぼちゃ) みそ汁(ほうれん草 麩)	食パン こめ 麩 さつまいも パナナ	ささ身 豆腐	きゃべつ きゅうり かぶ 小松菜 かぼちゃ 人参 ほうれん草 大根
25/金	5倍粥 鮭のだし煮 大根と人参のココロ煮 みそ汁(じゃが芋 玉ねぎ) 人参スティック	煮込みうどん (ツナ 人参 きゃべつ ほうれん草) さつまいもスティック	こめ うどん じゃが芋 さつまいも	鮭 ツナ	大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ
26/土	煮込み(玉ねぎ ほうれん草 人参) カレイの煮つけ 大根スティック じゃが芋ときゃべつのポツリ煮	おじや (しらす かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ) 人参スティック	うどん こめ じゃが芋	カレイ しらす	玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 かぼちゃ きゃべつ 小松菜
28/月	5倍粥 ささ身のほうれん草あんかけ じゃが芋と人参のココロ煮 みそ汁(豆腐 わかめ) 大根スティック	おじや (しらす きゃべつ 玉ねぎ 人参) さつまいもスティック	こめ じゃが芋 さつまいも	ささ身 豆腐 しらす	ほうれん草 人参 わかめ きゃべつ 玉ねぎ 大根
29/火	5倍粥 鮭とさつまいもの小判焼き きゃべつと白菜のくたくた煮(人参) パナナ みそ汁(かぼちゃ わかめ) 人参スティック	おじや (しらす ほうれん草 人参 大根) さつまいもスティック	こめ さつまいも パナナ	鮭 しらす	きゃべつ 白菜 人参 かぼちゃ わかめ ほうれん草 大根
30/水	5倍粥 ツナとじゃが芋の小判焼き かぶと人参のココロ煮 豆腐スープ(ほうれん草) 大根スティック	煮込みうどん (ささ身 きゃべつ わかめ 玉ねぎ) 人参スティック	こめ うどん じゃが芋	ツナ 豆腐 ささ身	かぶ 人参 大根 きゃべつ わかめ 玉ねぎ ほうれん草
31/木	パンスティック ささ身のかぼちゃあんかけ さつまいもとじゃが芋のココロ煮 パナナ 玉ねぎスープ(麩 人参) 大根スティック	ライスおやき (ツナ 人参) みそ汁(豆腐 ほうれん草)	食パン さつまいも こめ じゃが芋 麩 パナナ	ささ身 ツナ 豆腐	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根

※ご家庭で食べていない食材は除去または他の食材で代替えます。



【具合が悪い時の食事】

【熱が上がっているとき】

熱はウイルスや細菌の侵入に体が対抗して出る体の防御反応です。脱水症状を起こしやすいので、こまめに水分を補給することが大切です。



・無理に食べさせなくてもOK

食欲がないときは、無理に食べさせなくても大丈夫。熱があっても元気そうなら、水分が多めのおじややうどんなど、消化が良くてのどごしがいいものを食べさせます。



・水分補給はしっかりと

熱が高いと、汗や呼吸から普段より水分が失われます。白湯やベビー用イオン飲料などを少量ずつこまめに飲ませます。少量とはだいたいペットボトルのキャップ1杯弱ほどです。

【熱の下がりぎわ】

回復に向かって熱が下がってきたら、食欲も少しずつ出て来ます。大きさや形状をひとつ前の段階に戻して食べやすくします。

・ひとつ前のステップに戻して

食欲が出て食べられるようになったら、大きさや形状を今のひとつ前の段階に戻して、普段よりもやわらかく調理しましょう。ふつうに食べられるようなら、元の段階にもどしていきます。



・消化吸収の良いものを

発熱で胃腸が弱っているので、消化吸収の良いものを与えます。おかゆやうどんなどを中心にして、次に脂の少ない豆腐や白身魚など、体力回復のためにたんぱく質源をプラスしましょう。



10月分献立予定表(移行期)

NO2

秋川あすなろ保育園



	午前 おやつ	献立名	おやつ	主な使用材料名			行事や旬の物 その他
				働く力やエネルギー のもとになるもの	血や肉のもとに なるもの	からだの調子を 整えるもの	
17/木	牛乳 ビス ケット	ごはん 鶏肉のトマト煮の薄切り さつまいもの甘煮 みそ汁 バナナ 大根スティック	煮込みうどん 牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	こめ さつまいも 三温糖 うどん	鶏肉 凍り豆腐 牛乳	トマト 玉ねぎ なす レタス 大根 モロヘイヤ きゃべつ ねぎ ほうれん草	17/木 きりん組遠足(グリーンスポーツ公園で、出前弁当です)
18/金	牛乳 ビス ケット	ごはん ハンバーグ マセドアンサラダ すまし汁 みかん 人参スティック	おじや ほうじ茶 よもぎ蒸しパン	こめ 油 じゃが芋 マヨドレ さつまいも 蒸しパンミックス	豚肉 牛肉 豆腐 しらす 牛乳	玉ねぎ えのき まいたけ しめじ 人参 きゅうり よもぎ ほうれん草 冬瓜 ねぎ	18/金 稲刈り(きりん・ぞう組出前弁当) 18/金 りす組遠足(草花公園で、弁当詰め給食)
19/土	牛乳 ビス ケット	肉うどん 豆腐の煮物 粉ふき芋 チーズ バナナ 大根スティック	野菜スープ せんべい ほうじ茶 さけおにぎり	うどん こめ じゃが芋 里芋 ざらめ	鶏肉 豆腐 チーズ さけ 牛乳	きゃべつ 小松菜 玉ねぎ ねぎ わかめ ごぼう 大根 青のり ほうれん草	22/火 誕生日会 23/水 ぞう組遠足(玉川上水緑地日光橋公園)
21/月	牛乳 ビス ケット	納豆ごはん すき焼き風煮物 里芋のから揚げ みそ汁 みかん さつまいもステック	おじや 牛乳 パイスティック	こめ 油 里芋 麩 ざらめ 片栗粉 パイ皮 さつまいも	納豆 しらす 牛肉 豆腐 鶏肉 牛乳	青のり 玉ねぎ きゃべつ 人参 いんげん ねぎ ほうれん草 ごぼう わかめ かぼちゃ	25/金 さけさばき
22/火	牛乳 ビス ケット	ごはん 鶏肉から揚げの薄切り 切り干し大根の煮物 バナナ かぶの煮物 すまし汁 大根スティック	おかかおにぎり みそ汁 牛乳 スイートポテト	こめ 油 片栗粉 ざらめ 三温糖 さつまいも	鶏肉 ツナ バター しらす 豆腐 牛乳	切り干し大根 人参 ひじき ごぼう 大根葉 ねぎ かぶ ほうれん草 大根	毎年恒例のさけさばきを行う予定です。 この取り組みは、さけさばきを子どもたちの前でやることで 命や食の大切さを感じてもらう為に食育の一環として行って います。 さけをさばきながら人間の身体の仕組みなどを話し、 身体の中には大切な物がいっぱいあることを知り、お友達 とけんかななどをしてキックやパンチをしてはいけない事などを 子どもたちに伝えています。 何より「命ある物を頂いて(食べて)大きくなれる(生きていける) 食への感謝の気持ち、大切にしなければいけないことを感じて もらうためです。 そして給食で「さけ汁」にして味わうようにしています。 * 次月は、同じ目的で、ぶりさばきも行う予定です。
23/水	牛乳 ビス ケット	ごはん カジキの煮つけ 筑前煮 みそ汁 バナナ さつまいもステック	おじや ほうじ茶 カルピスゼリー ビスケット	こめ 里芋 油 ざらめ じゃが芋 さつまいも	カジキ 鶏肉 カルピス しらす 牛乳	人参 ごぼう れんこん 小松菜 なす きゃべつ もやし ねぎ	
24/木	牛乳 ビス ケット	食パン(いちごジャム) 鶏肉のやわらか煮 かぶのスープ 温野菜サラダ みかん 大根スティック	おじや 牛乳 ホットケーキ	食パン 油 三温糖 さつまいも ホットケーキミックス	鶏肉 ヨーグルト 豚肉 豆腐 ごま しらす 牛乳	サニーレタス きゅうり レタス きゃべつ 人参 ねぎ かつお 小松菜 ほうれん草 大根	
25/金	牛乳 ビス ケット	ごはん うのはないり 豚肉ソテーの細切り さけ汁 みかん 人参スティック	煮込みうどん ほうじ茶 ヨーグルト パイスティック	こめ パイ皮 三温糖 油 うどん じゃが芋 里芋	豚肉 豆腐 うのはな さけ ヨーグ(牛乳)	人参 大根 きくらげ 玉ねぎ きゃべつ 小松菜 ごぼう ほうれん草	
26/土	牛乳 ビス ケット	和風スパゲッティ 肉じゃが わかめスープ チーズ みかん 大根スティック	野菜スープ バナナ 牛乳 ツナサンド	スパゲッティ マヨドレ じゃが芋 ホットドックパン ざらめ 油	鶏肉 牛肉 豆腐 チーズ ツナ 牛乳	きゃべつ ほうれん草 いんげん えのき エリンギ 玉ねぎ わかめ 人参 ねぎ かぼちゃ 大根 のり	
28/月	牛乳 ビス ケット	ごはん トンカツの細切り ほうれん草の和え物 みそ汁 みかん 大根スティック	おじや 牛乳 蒸かし芋	こめ パン粉 ごま油 さつまいも 小麦粉 油	豚肉 ごま 豆腐 しらす 牛乳	きゃべつ ほうれん草 もやし 人参 わかめ ねぎ まいたけ かぶ 大根	
29/火	牛乳 ビス ケット	ごはん さけのちゃんちゃん焼き さつまいもの甘煮 みそ汁 バナナ 人参スティック	おじや ほうじ茶 ヨーグルト ビスケット	こめ 三温糖 さつまいも 小麦粉 油	さけ しらす バター 豆腐 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ きゃべつ 人参 小松菜 もやし 白菜 しめじ まいたけ えのき かぼちゃ わかめ ねぎ	29/火 ぞう組調理保育 (さけのちゃんちゃん焼き)
30/水	牛乳 ビス ケット	カレーライス 温野菜サラダ れんこんのやわらか煮 豆腐スープ みかん 大根スティック	煮込みうどん ほうじ茶 さつまいも蒸しパン	こめ じゃが芋 片栗粉 うどん マヨドレ さつまいも 蒸しパンミックス 油	豚肉 ツナ チーズ 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ きゅうり レタス 赤ピーマン れんこん なら かぶ ほうれん草 大根	
31/木	牛乳 ビス ケット	食パン(いちごジャム) 鶏肉のやわらか煮 マカロニサラダ かぼちゃシチュー バナナ 人参スティック	おじや ほうじ茶 バナナ せんべい	食パン 油 マヨドレ こめ	鶏肉 しらす 豆腐 牛乳	ねぎ きゅうり 赤ピーマン レタス かぼちゃ 人参 玉ねぎ ほうれん草 チンゲン菜	



***旬のぶどうを食べる際は十分気をつけましょう!!**

~お知らせ~
第38回 みんなの栄養展 テーマ『ベジ get 350』
日/時 令和6年10月26(土)、27日(日) 10時から16時
会場 日の出町産業祭(イオンモール日の出駐車場内 テント番号50, 51)
詳細は玄関にポスターを掲示しますので、ご覧になってください。

* いろいろな食材を使っていますので、降園の前に「今日の給食の見本」をよくご覧になっていただき、ご家庭でも参考にいただければ幸いです。

10月分献立予定表(乳児)

NO2

秋川あすなろ保育園



	午前 おやつ	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネ ルギー (kcal)	たん ぱく質 (g)	行事や旬の物 その他
				働く力やエネルギー のもとになるもの	血や肉のもとに なるもの	からだの調子を 整えるもの			
17/木	牛乳	大根菜ごはん 鶏肉のトマト煮 さつまいものレモン煮 みそ汁 りんご	煮込みうどん 牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	こめ さつまいも 三温糖 うどん	鶏肉 凍り豆腐 牛乳	大根菜 トマト 玉ねぎ 大根 レタス レモン モロヘイヤ なす きゃべつ ねぎ ほうれん草	510	21.6	17/木 きりん組遠足(グリーンスポーツ公園で、出前弁当です)
18/金	牛乳	ごはん ハンバーグ マセドアンサラダ すまし汁 りんご	おじや ほうじ茶 よもぎまんじゅう	こめ 油 じゃが芋 マヨドレ さつまいも 蒸しパンミックス	豚肉 牛肉 豆腐 あんこ しらす 牛乳	玉ねぎ えのき まいたけ しめじ 人参 きゅうり よもぎ ほうれん草 冬瓜 ねぎ	546	19.5	18/金 稲刈り(きりん・ぞう組出前弁当) 18/金 りす組遠足(草花公園で、弁当詰め給食)
19/土	牛乳	きのこうどん みそ田楽 粉ふき芋 チーズ パナナ	野菜スープ せんべい ほうじ茶 さけおにぎり	うどん こめ じゃが芋 里芋 ざらめ	油揚げ 鶏肉 豆腐 チーズ さけ 牛乳	まいたけ しめじ えのき きゃべつ 小松菜 ねぎ わかめ ごぼう 大根 青のり 玉ねぎ ほうれん草	523	19.4	22/火 誕生日会 23/水 ぞう組遠足(玉川上水緑地日光橋公園)
21/月	牛乳	納豆ごはん すき焼き風煮物 里芋のから揚げ みそ汁 梨	おじや 牛乳 パイスティック	こめ 油 里芋 麩 ざらめ 片栗粉 パイ皮	納豆 しらす 牛肉 豆腐 油揚げ 鶏肉 牛乳	青のり たけのこ 玉ねぎ きゃべつ 人参 いんげん ねぎ ほうれん草 ごぼう わかめ かぼちゃ	545	21.1	25/金 さけさばき
22/火	牛乳	赤飯 鶏肉のから揚げ 切り干し大根の煮物 かぶの漬物 すまし汁 ヤクルト	おかかおにぎり 牛乳 スイートポテト	こめ 油 片栗粉 ざらめ 三温糖 さつまいも	小豆 ごま 鶏肉 ツナ バター 油揚げ しらす ヤクルト 豆腐 牛乳	切り干し大根 人参 まいたけ ひじき ごぼう 大根菜 ねぎ かぶ しその実 ほうれん草	581	23.6	毎年恒例のさけさばきを行う予定です。 この取り組みは、さけさばきを子どもたちの前でやることで 命や食の大切さを感じてもらう為に食育の一環として行って います。
23/水	牛乳	ごはん さばの塩焼き 筑前煮 みそ汁 バナナ	おじや ほうじ茶 カルピスゼリー ビスケット	こめ 里芋 油 ざらめ じゃが芋	さば 鶏肉 油揚げ カルピス しらす 牛乳	たけのこ 人参 ごぼう れんこん 小松菜 なす きゃべつ もやし ねぎ	549	20.1	さけをさばきながら人間の身体の仕組みなどを話し、 身体の中には大切な物がいっぱいあることを知り、お友達 とけんかなどをしてキックやパンチをしてはいけない事などを 子どもたちに伝えています。
24/木	牛乳	パンズパン(いちごジャム) タンドリーチキン かぶのスープ グリーンサラダ りんご	おじや 牛乳 かりんとう	パンズパン 油 三温糖 春雨 黒砂糖 さつまいも 小麦粉	鶏肉 ヨーグルト 豚肉 豆腐 ごま しらす 牛乳	サニーレタス きゅうり レタス きゃべつ セロリ 人参 ねぎ 小松菜 かぶ ほうれん草	501	22.4	何より「命ある物を頂いて(食べて)大きくなれる(生きていける) 食への感謝の気持ち、大切にしなければいけないことを感じて もらうためです。
25/金	牛乳	きのこごはん うのはないり 豚肉のしょうが焼き さけ汁 りんご	煮込みうどん ほうじ茶 ヨーグルト パイスティック	こめ パイ皮 三温糖 油 うどん じゃが芋 里芋	油揚げ 豚肉 豆腐 うのはな さけ ヨーグルト 牛乳	えのき まいたけ 人参 大根 玉ねぎ きゃべつ きくらげ 小松菜 ごぼう ほうれん草	506	22.7	そして給食で「さけ汁」にして味わうようにしています。 *次月は、同じ目的で、ぶりさばきも行う予定です。
26/土	牛乳	和風スパゲッティ 肉じゃが わかめスープ チーズ リンゴ	野菜スープ パナナ 牛乳 ツナサンド	スパゲッティ マヨドレ じゃが芋 ホットドックパン ざらめ 油 春雨	鶏肉 牛肉 豆腐 チーズ ツナ 牛乳	きゃべつ ほうれん草 いんげん えのき エリンギ 玉ねぎ わかめ 人参 ねぎ かぼちゃ 大根 のり	541	21.4	29/火 ぞう組調理保育 (さけのちゃんちゃん焼き)
28/月	牛乳	ごはん トンカツ ほうれん草ともやしのナムル みそ汁 りんご	おじや 牛乳 蒸かし芋 かぶの漬物	こめ パン粉 小麦粉 油 ごま油 さつまいも	豚肉 豆腐 ごま 油揚げ しらす 牛乳	きゃべつ ほうれん草 もやし 人参 わかめ ねぎ まいたけ かぶ	520	21.2	
29/火	牛乳	ごはん さけのちゃんちゃん焼き さつまいもの天ぷら みそ汁 りんご	おじや ほうじ茶 ヨーグルト ビスケット	こめ 三温糖 さつまいも 小麦粉 油	さけ 豆腐 しらす バター 油揚げ ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ きゃべつ 人参 小松菜 もやし 白菜 しめじ まいたけ えのき かぼちゃ わかめ ねぎ	510	18.3	*旬のぶどうを食べる際は十分気をつけましょう!!
30/水	牛乳	カレーライス シルバーサラダ れんこんチップ 豆腐スープ りんご	煮込みうどん ほうじ茶 さつま蒸しパン	こめ じゃが芋 片栗粉 うどん マヨドレ さつまいも 蒸しパンミックス 油	豚肉 ツナ チーズ 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ きゅうり レタス 赤ピーマン れんこん いら かぶ ほうれん草 大根	542	14.6	~お知らせ~ 第38回 みんなの栄養展 テーマ『ベジ get 350』 日/時 令和6年10月26(土)、27日(日) 10時から16時 会場 日の出町産業祭(イオンモール日の出駐車場内 テント番号50, 51) 詳細は玄関にポスターを掲示しますので、ご覧になってください。
31/木	牛乳	食パン(いちごジャム) 鶏肉の塩焼き マカロニサラダ かぼちゃシチュー パナナ	おじや ほうじ茶 焼きリンゴ せんべい	食パン 油 マヨドレ グラニュー糖 こめ	鶏肉 バター ヨーグルト しらす 豆腐 牛乳	ねぎ きゅうり 赤ピーマン レタス かぼちゃ 人参 玉ねぎ ほうれん草 チンゲン菜	510	21.2	



10月分献立予定表

NO2

秋川あすなろ保育園



行事	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	行事や旬の物 その他
			働く力やエネルギーのもとになるもの	血や肉のもとになるもの	からだの調子を整えるもの			
17/木 きりん組 出前弁当	大根菜ごはん 鶏肉のトマト煮 さつまいものレモン煮 みそ汁 りんご	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	こめ さつまいも 三温糖	鶏肉 凍り豆腐 牛乳	大根菜 トマト 玉ねぎ レタス レモン モロヘイヤ なす きゃべつ ねぎ	613	26.1	17/木 きりん組遠足(グリーンスポーツ公園で、出前弁当です)
18/金 りす・きりん・ぞう 出前弁当	ごはん ハンバーグ マゼドアンサラダ すまし汁 りんご	ほうじ茶 よもぎまんじゅう	こめ 油 じゃが芋 マヨドレ さつまいも 蒸しパンミックス	豚肉 牛肉 豆腐 あんこ	玉ねぎ えのき まいたけ しめじ 人参 きゅうり よもぎ ほうれん草 冬瓜 ねぎ	614	20.5	18/金 稲刈り(きりん・ぞう組出前弁当) 18/金 りす組遠足(草花公園で、弁当詰め給食)
19/土	きのこうどん みそ田楽 粉ふき芋 チーズ パナナ	ほうじ茶 さけおにぎり	うどん こめ じゃが芋 里芋 ざらめ	油揚げ 鶏肉 豆腐 チーズ さけ	まいたけ しめじ えのき 小松菜 ねぎ わかめ ごぼう 大根 青のり	593	21.3	22/火 誕生日会 23/水 ぞう組遠足(玉川上水緑地日光橋公園)
21/月	納豆ごはん すき焼き風煮物 里芋のから揚げ みそ汁 梨	牛乳 パイステック (りんごジャム)	こめ 油 里芋 麩 ざらめ 片栗粉 パイ皮	納豆 しらす 牛肉 豆腐 油揚げ 鶏肉 牛乳	青のり たけのこ 玉ねぎ 人参 いんげん ねぎ ごぼう わかめ かぼちゃ	650	24.0	25/金 さけさばき
22/火 誕生日会	赤飯 鶏肉のから揚げ 切り干し大根の煮物 かぶの漬物 すまし汁 ヤクルト	牛乳 スイートポテト	こめ 油 片栗粉 ざらめ 三温糖 さつまいも	小豆 ごま 鶏肉 ツナ バター 油揚げ しらす ヤクルト 豆腐 牛乳	切り干し大根 人参 まいたけ ひじき ごぼう 大根菜 ねぎ かぶ しその実 ほうれん草	633	26.9	毎年恒例のさけさばきを行う予定です。 この取り組みは、さけさばきを子どもたちの前でやることで命や食の大切さを感じてもらおう為に食育の一環として行っています。
23/水 ぞう組 遠足	ごはん さばの塩焼き 筑前煮 みそ汁 バナナ	ほうじ茶 カルピスゼリー ビスケット	こめ 里芋 ざらめ 油	さば 鶏肉 油揚げ カルピス	たけのこ 人参 ごぼう れんこん 小松菜 なす きゃべつ もやし ねぎ	629	21.8	身体の中には大切な物がいっぱいあることを知り、お友達とけんかなどをしてキックやパンチをしてはいけない事などを子どもたちに伝えています。
24/木	バンズパン(いちごジャム) タンドリーチキン かぶのスープ グリーンサラダ りんご	牛乳 かりんとう	バンズパン 油 三温糖 春雨 黒砂糖 さつまいも 小麦粉	鶏肉 ヨーグルト 豚肉	サニーレタス きゅうり レタス きゃべつ セロリ 人参 ねぎ 小松菜 かぶ	630	25.9	何より「命ある物を頂いて(食べて)大きくなれる(生きていける)食への感謝の気持ち、大切にしなければいけないことを感じてもらうためです。
25/金 さけ さばき	きのこごはん うのはないり 豚肉のしょうが焼き さけ汁 りんご	ほうじ茶 ヨーグルト(りんごジャム) パイステック	こめ パイ皮 三温糖 油 じゃが芋 里芋	油揚げ 豚肉 豆腐 うのはな さけ ヨーグルト	えのき まいたけ 人参 玉ねぎ きゃべつ きくらげ 小松菜 ごぼう 大根	612	27.8	そして給食で「さけ汁」にして味わうようにしています。 *次月は、同じ目的で、ぶりさばきも行う予定です。
26/土	和風スパゲッティ 肉じゃが わかめスープ チーズ リンゴ	牛乳 ツナサンド	スパゲッティ マヨドレ じゃが芋 ホットドックパン ざらめ 油 春雨	鶏肉 牛肉 豆腐 チーズ ツナ 牛乳	きゃべつ いんげん わかめ えのき エリンギ 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 のり	652	26.0	29/火 ぞう組調理保育 (さけのちゃんちゃん焼き)
28/月	ごはん トンカツ ほうれん草ともやしのナムル みそ汁 りんご	牛乳 蒸かし芋 かぶの漬物	こめ パン粉 小麦粉 油 ごま油 さつまいも	豚肉 豆腐 ごま 油揚げ	きゃべつ ほうれん草 もやし 人参 わかめ ねぎ まいたけ かぶ	599	23.9	
29/火 調理保育	ごはん さけのちゃんちゃん焼き さつまいもの天ぷら みそ汁 りんご	ほうじ茶 ヨーグルト(いちごジャム) ビスケット	こめ 三温糖 さつまいも 小麦粉 油	さけ 豆腐 バター 油揚げ ヨーグルト	玉ねぎ きゃべつ 人参 小松菜 もやし 白菜 しめじ まいたけ えのき かぼちゃ わかめ ねぎ	596	19.6	*旬のぶどうを食べる際は十分気をつけましょう!!
30/水	カレーライス シルバーサラダ れんこんチップ 豆腐スープ りんご	ほうじ茶 さつま蒸しパン	こめ じゃが芋 片栗粉 春雨 マヨドレ さつまいも 蒸しパンミックス 油	豚肉 ツナ チーズ 豆腐	人参 玉ねぎ きゅうり レタス 赤ピーマン れんこん にかぶ	666	16.2	~お知らせ~ 第38回 みんなの栄養展 テーマ『ベジ get 350』 日/時 令和6年10月26(土)、27日(日) 10時から16時 会場 日の出町産業祭(イオンモール日の出駐車場内 テント番号50, 51) 詳細は玄関にポスターを掲示しますので、ご覧になってください。
31/木	食パン(いちごジャム) 鶏肉の塩焼き マカロニサラダ かぼちゃシチュー パナナ	ほうじ茶 焼きリンゴ せんべい	食パン 油 マヨドレ グラニュー糖	鶏肉 バター ヨーグルト	ねぎ きゅうり 赤ピーマン レタス かぼちゃ 人参 玉ねぎ チンゲン菜	599	24.0	



* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。

* 調理見学及び試食は随時受け付けていますが、誕生日会の日のみ、誕生児の保護者に限らせていただきますので御了承ください。申込みは2日前までに各クラス担任まで、申し出て下さい。

運動会

運動会の練習を一生懸命頑張った子どもたちの為に弁当詰め給食やがんばってねクッキーを作りました。

弁当詰め給食



がんばってねクッキー



しその実

園長より大量のしその実を頂き、子ども達にほぐしてもらい調理で塩漬けにしました。
給食ではごはんにふりかけたり、漬けものや納豆に混ぜたり、ハンバーグに混ぜたりして使っていきます。

