



給食献立表



発行者: 広野保育園
令和6年10月号

日曜日	行事	献立	材 料 名 (○は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ ★印赤字は手作りおやつです	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
1	完全給食	つや姫おにぎり、浅漬け、梨、芋煮汁	七分つき米、里芋、つきこん	厚揚げ、豚肉、米みそ、煮干し、 ○フローズンホイップ	梨、にんじん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、 ごぼう、しめじ、○みかん缶	麦茶 ビスコ	アイスパフェ★	E 483.8(400.4) P 18.7(15.6) F 13.7(12.8) 塩 1.5(1.3)
2		鮭の生姜焼き、こぎつね和え、りんご、かきたま汁(卵・しいたけ・玉ねぎ)	七分つき米(未)、片栗粉、サラダ油、砂糖、○ホットケーキミックス、○サラダ油	鮭生切身、卵、薄揚げ、煮干し、 ○牛乳、○ウインナー、○チーズ	◎バナナ、りんご、だいこん、たまねぎ、 きゅうり、しいたけ、しょうが、○ほうれん草、○冷凍とうもろこし、○にんじん	バナナ	牛乳 ケーキサレ★	E 340.9(467.1) P 21.1(22.3) F 15.6(14.5) 塩 2.1(1.8)
3		八宝菜、焼き餃子、バナナ、わかめスープ	七分つき米(未)、サラダ油、砂糖、片栗粉	豚肉、なると、○牛乳	はくさい、バナナ、たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、わかめ、干しいたけ、 しょうが、孟宗水煮	麦茶 星たべよ	牛乳 バームクーヘン	E 349.5(463.5) P 15.3(15.1) F 17.9(17.0) 塩 2.0(1.6)
4		チキンカツ、ゆでキャベツ、ストロベリーゼリー、みそ汁(こまつな・厚揚げ)	七分つき米(未)、パン粉、サラダ油、薄力粉	鶏もも肉、厚揚げ、米みそ、煮干し、 ○牛乳	◎幼児りんごジュース、キャベツ、こまつな、 にんじん	幼児りんご ジュース	牛乳 源氏パイ	E 359.7(464.3) P 18.4(19.6) F 19.1(17.9) 塩 3.6(2.9)
5	以上児運動会							
7	カミカミメニュー	ごぼうのごまだれ、おひたし、バナナ、すまし汁(わかめ・ねぎ・焼麩)	七分つき米(未)、焼麩、砂糖、片栗粉、○ホットケーキミックス、○サラダ油	炒りごま、かつお節、豚肉、ちくわ、 ○牛乳、○卵	バナナ、もやし、こまつな、冷凍とうもろこし、 ねぎ、にんじん、わかめ、ごぼう、 ブルーベリージャム	麦茶 アスパラビスケット	牛乳 ブルーベリーマフィン★	E 267.3(394.5) P 10.2(11.9) F 9.4(10.4) 塩 1.8(1.4)
8		鶏肉のマーメレード焼き、パスタソース、りんご、みそ汁(小松菜・じゃがいも)	七分つき米(未)、じゃがいも、マカロニスパゲティ、サラダ油、○さつまいも	鶏もも肉、米みそ、ベーコン、煮干し、 ○牛乳	りんご、たまねぎ、こまつな、マーメレード、 ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが	麦茶 マンナビスケット	牛乳 蒸し芋★	E 318.1(448.3) P 16.1(18.2) F 10.6(11.5) 塩 1.5(1.4)
9	竹組は弁当持参	卵とじ、ひじきサラダ、ラフランスゼリー、みそ汁(ほうれんそう・厚揚げ)	七分つき米(未)、砂糖、サラダ油、○お好み焼き粉、○マヨネーズ	卵、豚肉、厚揚げ、かまぼこ、 米みそ、煮干し、○牛乳、○かつお節はくさい、 ○豚ひき肉	◎幼児りんごジュース、たまねぎ、キャベツ、 ほうれんそう、にんじん、きゅうり、冷凍とうもろこし、 しいたけ、芽ひじき、出し昆布、 ○青のり、○キャベツ、○ねぎ	幼児りんご ジュース	牛乳 お好み焼き★	E 444.4(605.7) P 25.2(23.4) F 23.9(20.7) 塩 2.7(2.2)
10	梅組は弁当持参	照焼きチキン、菊花和え、オレンジ、なめこ汁	七分つき米(未)、砂糖、サラダ油	鶏もも肉、豆腐、米みそ、煮干し、 ○牛乳	◎バナナ、オレンジ、もやし、ほうれんそう、 なめこ、だいこん、ねぎ、にんじん、 食用菊、しょうが、にんにく	バナナ	牛乳 ムーンライト	E 299.4(447.6) P 18.2(19.9) F 14.2(14.7) 塩 1.9(1.6)
11		カレーの梅焼き、三色和え、バナナ、すこやかふりかけ、すまし汁(豆腐・チンゲンサイ)	七分つき米(未)、砂糖	カレー、豆腐、さば節、米みそ	◎りんご、バナナ、もやし、キャベツ、 チンゲンサイ、にんじん、梅干し、 ○気になる野菜ジュース	りんご	気になる野菜 ジュース 星たべよ	E 217.4(358.6) P 13.0(15.0) F 3.5(4.2) 塩 1.8(1.6)
12		豚丼風、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 しいたけ、しょうが		麦茶 お菓子	E 303.6(413.5) P 13.4(14.3) F 13.3(12.5) 塩 0.7(0.6)
15		チンジャオロース、コーンチーズポテト、バナナ、春雨スープ	◎ハッピーターン、七分つき米(未)、じゃがいも、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉、粉チーズ、米みそ	バナナ、孟宗水煮、にんじん、 チンゲンサイ、冷凍とうもろこし、 ピーマン、干しいたけ、 にんにく、しょうが	麦茶 ハッピーターン	ぶどうゼリー	E 281.0(436.7) P 12.1(12.8) F 7.2(9.5) 塩 1.3(1.2)
16	収穫祭 完全給食	さつまいもカレーライス、コールスロー、りんご、牛乳	七分つき米(未)、さつまいも、サラダ油、○食パン	牛乳、も肉、牛乳、○ビザ用チーズ、 ○しらす干し	◎バナナ、りんご、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、冷凍とうもろこし、 しめじ、○気になる野菜ジュース、 ○刻みのり	バナナ	気になる野菜 ジュース しらすトースト★	E 614.0(641.2) P 20.4(17.3) F 17.5(14.8) 塩 2.1(1.7)
17	旬の魚デー	さんまの塩焼き、ごまさっぱり和え、バナナ、豚汁	七分つき米(未)、じゃがいも、砂糖、ごま油	さんま、豚肉、厚揚げ、米みそ、 炒りごま	◎りんご、キャベツ、バナナ、きゅうり、 にんじん、ごぼう、ねぎ	りんご	麦茶 まがりせんべい	E 258.0(364.9) P 12.3(11.8) F 13.1(10.2) 塩 1.3(1.0)
18	松組は弁当持参	鶏のバーベキューソース、ブロッコリーサラダ、りんご、みそ汁(キャベツ・しめじ)	七分つき米(未)、片栗粉、サラダ油、砂糖	鶏もも肉、米みそ、ロースハム、 煮干し、○牛乳	◎幼児ぶどうジュース、ねぎ、にんじん、 しめじ	幼児ぶどう ジュース	牛乳 ミルクパン(非常食)	E 379.4(480.0) P 19.7(19.8) F 16.2(15.1) 塩 2.2(1.9)
19		ブルコギ丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、はるさめ、砂糖、サラダ油、片栗粉	牛乳、豚肉、炒りごま	たまねぎ、バナナ、もやし、にんじん、 ピーマン、にんにく		麦茶 お菓子	E 295.0(405.4) P 13.8(14.5) F 12.2(12.0) 塩 0.7(0.6)
21		筑前煮、ハリハリ納豆、バナナ、みそ汁(たまねぎ・厚揚げ)	七分つき米(未)、しらたき、砂糖、サラダ油、ごま油、○七分つき米、○さつまいも、○もち米	鶏もも肉、厚揚げ、挽きわり納豆、 米みそ、煮干し、かつお節、 ○黒ごま	バナナ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、 ほうれんそう、れんこん、切り干しだいこん、 干しいたけ、芽ひじき、 孟宗水煮	麦茶 アスパラガス	麦茶 さつま芋おにぎり★	E 333.7(451.9) P 17.9(17.7) F 8.9(8.9) 塩 1.9(1.6)
22		赤魚の甘辛揚げ、コーンサラダ、りんご、みそ汁(チンゲンサイ・えのき・焼麩)	七分つき米(未)、片栗粉、砂糖、焼麩、サラダ油、○食パン	赤魚、米みそ、煮干し、○牛乳	◎バナナ、りんご、キャベツ、きゅうり、 チンゲンサイ、えのきたけ、 冷凍とうもろこし、にんじん、 ○いちごジャム	バナナ	牛乳 ジャムサンド★	E 384.3(471.4) P 18.4(18.5) F 14.3(13.8) 塩 2.4(1.9)
23		肉じゃが、生姜醤油和え、オレンジ、みそ汁(薄揚げ・はくさい)	七分つき米(未)、じゃがいも、しらたき、サラダ油、砂糖	豚肉、米みそ、薄揚げ、煮干し、 ○ヨーグルト	◎幼児りんごジュース、オレンジ、はくさい、 キャベツ、たまねぎ、もやし、 にんじん、しめじ、出し昆布、 しょうが	幼児りんご ジュース	ヨーグルト	E 205.2(309.2) P 13.5(14.0) F 5.8(5.5) 塩 1.8(1.5)
24	誕生会 完全給食	スパゲティのこみートソース、わかめスープ、ゼリーポンチ	スパゲティ、サラダ油1.5L、砂糖、○さつまいも、○砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、粉チーズ80g、 ○黒ごま、○生クリーム、 ○無塩バター	◎バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、 トマトピューレ、しめじ、 マッシュルーム、まいたけ、 わかめ、にんにく、みかん缶、 白桃缶、 パン缶、 バナナ	バナナ	麦茶 スイートポテト★	E 599.7(607.7) P 18.3(15.0) F 19.8(15.9) 塩 1.8(1.5)
25		手作りさつまあげ、焼麩おひたし、すこやかふりかけ、バナナ、みそ汁(もやし・わかめ)	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、焼麩、砂糖	すり身、米みそ、卵、煮干し、 ○牛乳	バナナ、こまつな、もやし、 たまねぎ、しめじ、にんじん、 わかめ、ごぼう、 冷凍とうもろこし	麦茶 ビスコ	牛乳 ビスケット	E 340.0(413.8) P 17.6(17.8) F 14.3(13.3) 塩 2.3(2.0)
26		すき焼き風煮、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、しらたき、砂糖、サラダ油	牛乳、焼き豆腐、豚肉	バナナ、はくさい、たまねぎ、 ねぎ、にんじん、しいたけ		麦茶 お菓子	E 325.2(431.9) P 13.9(14.7) F 16.4(15.2) 塩 1.2(1.0)
28		鶏肉のみそ焼き、すき昆布の含め煮、りんご、すまし汁(えのき・豆腐・ほうれん草)	七分つき米(未)、しらたき200g、 サラダ油、砂糖、○薄力粉、 ○砂糖、○サラダ油	鶏もも肉、豆腐、さつま揚げ、 米みそ、さば節、○牛乳、 ○豆乳	◎幼児ぶどうジュース、りんご、 ほうれんそう、にんじん、 えのきたけ、すき昆布、 出し昆布、 ○バナナ	幼児ぶどう ジュース	牛乳 バナナケーキ★	E 341.4(465.9) P 17.2(18.0) F 13.9(12.3) 塩 1.9(1.6)
29		つくね焼き、和え物、オレンジ、みそ汁(玉ねぎ・かぼちゃ)	七分つき米(未)、片栗粉、砂糖	鶏ももひき肉、鶏むねひき肉、 米みそ、煮干し、炒りごま、 ○牛乳	◎バナナ、オレンジ、キャベツ、 たまねぎ、かぼちゃ、 ほうれんそう、にんじん、 れんこん、 万能ねぎ、しょうが	バナナ	牛乳 ぱりんこ	E 217.2(348.9) P 15.5(16.0) F 8.3(8.2) 塩 2.0(1.6)
30		白身魚のみぞれあんかけ、磯香和え、バナナ、具たくさん汁	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、○七分つき米、○天かす	たら切身、薄揚げ、かつお節	だいこん、バナナ、こまつな、 もやし、ごぼう、にんじん、 しいたけ、はくさい、 刻みのみり、 ○あおのり、 ○だし昆布	麦茶 アスパラガス	麦茶 たぬきおにぎり★	E 310.2(431.1) P 14.5(16.1) F 7.4(8.8) 塩 1.9(1.6)
31		麻婆豆腐、ナムル、りんご、中華スープ	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、ごま油、砂糖、○じゃがいも、○サラダ油	豆腐、豚ひき肉、米みそ、 ○牛乳	◎バナナ、りんご、もやし、 たまねぎ、しめじ、 きゅうり、ねぎ、わかめ、 にんじん、 切り干しだいこん、 にんにく、 しょうが、 ○あおのり	バナナ	牛乳 青のりポテト★	E 433.0(528.2) P 16.5(16.8) F 26.7(23.0) 塩 2.1(1.7)

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。
※3歳以上児の副食(※完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※緑字で記載している献立は咀嚼を促すカミカミメニューです。

秋の味覚を楽しもう!

秋の気配を感じるころになると秋の味覚と呼ばれる食材が旬を迎えます。暑い夏を乗り越えて収穫された秋の食材は、ほかの季節に採れるものと比べて旨味が多いのが特徴です。素材そのものの味わいを楽しみながら食事を摂れるので、塩分や糖分といった調味料をやや控えめに、素材の味を生かして調理するのもおすすめです。

実りの秋に感謝し、ご家庭でも秋の味覚をみなさんでぜひ楽しんでみてくださいね。

新米の季節がやってきました!

ご飯の主な栄養素は炭水化物です。炭水化物はブドウ糖になりパワーの源となります。新米は水分が多くもちりと柔らかく甘い香りが特徴です。

1日の給食では新米のつや姫をおにぎりにしていただきます。

9日は竹組、10日は梅組、18日は松組が園外保育の予定です。おにぎりを持参してください。給食からはバナナ、ゼリー、ジュースが出ます。

さんま

脳を活性化させるDHAやコレステロールを低下させ、血栓を出来にくくする効果のあるEPAが豊富です。ビタミンA・E・DやB群も多く、様々な効果が期待できます。

身がふっくらとしてハリがあり、えらが鮮やかな赤色で、目が濁っていない物を選ぶとよいです!

