



予定献立表

	月	火	水	木	金	土
午前 (未満児のみ)					1	2
屋食					ごはん ニラ玉スープ 鶏肉のねぎ味噌焼き 小松菜のポン酢和え	豚肉と玉ねぎのカレー じゃがいものそぼろ煮
午後					ブルーチェ	バナナ
午前 (未満児のみ)	4	5	6	7	8	9
屋食	チキンカレー ブロッコリーのツナ和え ヨーグルト	ナポリタン ミルクスープ コールスローサラダ	麦ごはん 里芋の味噌汁 鮭の酒蒸し 大根サラダ	ごはん 大根としめじのすまし汁 ひじき入りつくね 白菜のゆかり和え	ごはん なめこの味噌汁 酢鶏	中華どんぶり さつまいもサラダ
午後	牛乳、りんごケーキ	ツナそぼろおにぎり	牛乳、シュガートースト	牛乳、シリアルバー	牛乳 いりこ、クッキー	バナナ
午前 (未満児のみ)	11	12	13	14	15	16
屋食	ごはん キャベツのスープ 鶏肉のレモン漬け 大豆のコロコロサラダ	食パン きのこ白菜のスープ ツナ入りキッシュ風 粉ふきいも	麦ごはん にゅう麺汁 さわらの西京焼き 千草和え	ごはん なすの味噌汁 肉豆腐 柿	ごはん 中華風あったかスー 赤魚の竜田揚げ カッテージチーズサラダ	焼き鳥丼 キャベツと豚肉の 味噌炒め
午後	牛乳、きな粉バナナ	牛乳、五平餅	牛乳、芋ようかん	牛乳、メロンパンクッキー	牛乳、パイ菓子	バナナ
午前 (未満児のみ)	18	19	20	21	22	23
屋食	ごはん 野菜スープ 鮭のチーズ焼き れんこんのマヨ和え	〈食育の日〉 関東・甲信越地方 サンマーマン 小松菜と大根の納豆和え ぶどうゼリー	〈お誕生会〉 麦ごはん 白菜のスープ ささみのカレー揚げ りんごサラダ	栗ご飯 かぶのすまし汁 鱈の味噌照り焼き ほうれん草のナムル	ごはん 芋煮汁 ジャージャー豆腐	肉ごはん ブロッコリーのツナサラダ
午後	牛乳、ポップコーン	牛乳、桃マフィン	牛乳、さつまいもケーキ	牛乳、餃子ピザ	ヨーグルト、せんべい	バナナ
午前 (未満児のみ)	25	26	27	28	29	30
屋食	ごはん 豆腐ときのこの味噌汁 豚肉とじゃがいもの旨煮 梅ドレッシングサラダ	ロールパン かぼちゃのシチュー ひじきサラダ	麦ごはん セロリのスープ タンドリーチキン マカロニサラダ	〈遠足〉 お弁当	ごはん 味噌汁 カレイの照り焼き リヨネーズポテト	ビビンバ風どんぶり キャベツとベーコンの ソテー
午後	牛乳、パームケーキ	昆布おにぎり	牛乳 梨、せんべい	牛乳 いちぢくジャム蒸しパン	牛乳 ハロウィンクッキー	バナナ



献立平均給与栄養量

エネルギー	未満児 475kcal
	以上児 509kcal
たんぱく質	未満児 19.2g
	以上児 20.8g
脂質	未満児 16.4g
	以上児 15.2g



発行日: 令和3年10月
作成者: 鳥田

園の都合により献立を変更する場合がございます。

🍁 10月に入り涼しい風も感じられるようになりました。季節の変わり目でもある10月は、寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。食欲の秋なので、秋の味覚を味わいながら、3食食べてバランスよく栄養をとり、たくさん体を動かしましょう。

🍁 毎月19日は食育の日です。今月は日本の郷土料理で「関東・甲信越地方」です。

●サンマーメン（神奈川県）

戦前当時のまかない料理で、とろみをつけた肉そばが原型になったといわれ、60年余りの歴史がある料理です。

●小松菜と大根の納豆和え（茨木県）

納豆は茨木県水戸市が生産量日本一です。

●ぶどうゼリー（山梨県）

ぶどうは山梨県が生産量日本一です。

●ももマフィン（山梨県）

ももは山梨県が生産量日本一です。



血液を サラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。



人気メニュー

漬けて焼くだけ！

鶏肉のマーマレード焼き

材料（4人分）

鶏もも肉 … 120 g
薄口醤油 … 6 g
調理酒 … 6 g
マーマレードジャム … 7 g

所要時間
約30分

作り方

- ① 適当に切った鶏肉に調味料を15分漬け込む
- ② 漬け終わった①を焼く

POINT

調味料につけると、焦げやすいため、蓋をして中火でじっくりと焼いてください。
醤油ベースなので、甘めがお好みの方は、ジャムを増やしたり、砂糖を入れてみてもおすすめです。