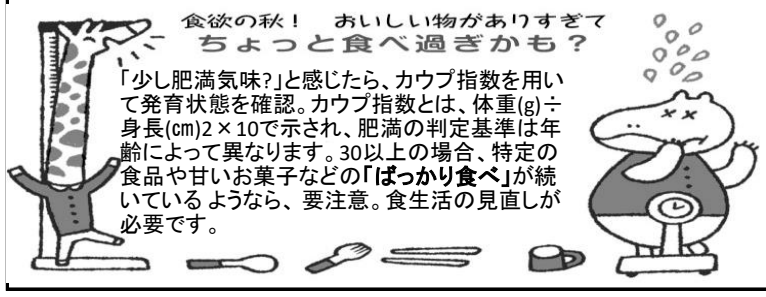
# 10 月の献立表

富田保育園

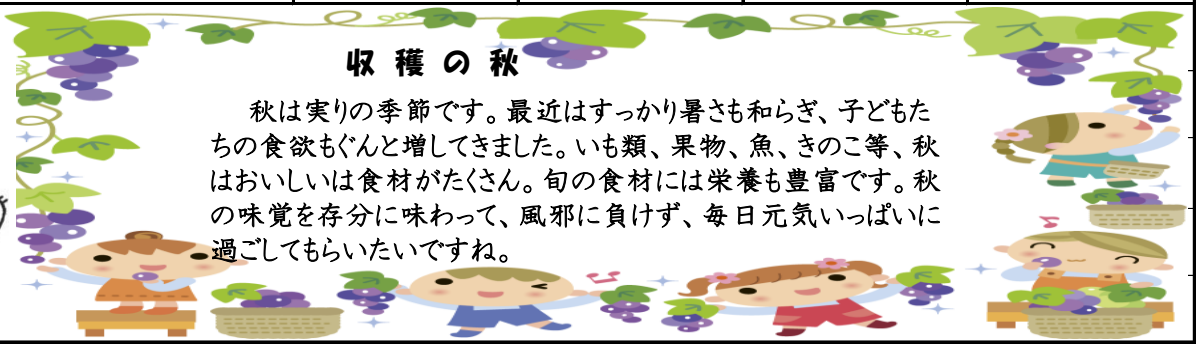
令和4年度

| 日 | 曜日 | 献立名 | 主な材料 | 未満児　主食・おやつ(午前・午後) | | | 3歳以上児おやつ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 土 | キーマカレー　フルーツ | 挽肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　コーン缶 | ごはん | おかし | おかし | おかし |
| 2 | 日 | 休日 | | | | | |
| 3 | 月 | カレイのパン粉焼き　アスパラベーコン<br>大根汁 | ベーコン　カレイ　パン粉　アスパラ<br>トマト　大根　椎茸　油揚げ | ごはん | おかし | さつま芋ドーナツ<br>牛乳 | さつま芋ドーナツ<br>牛乳 |
| 4 | 火 | 卵の挽肉あんかけ　ほうれん草の胡麻和え　わかめ汁 | 挽肉　卵　玉ねぎ　人参　ほうれん草<br>ちくわ　ごま　じゃが芋　かぼちゃ　わかめ | ごはん | おかし | おかし、牛乳 | おかし、牛乳 |
| 5 | 水 | ジャーマンポテトとブロッコリー卵サラダ<br>牛乳 | ベーコン　ポテト　ブロッコリー　カニカマ<br>トマト | ごはん | おかし | フルーツ | フルーツ |
| 6 | 木 | チキン南蛮　野菜サラダ　　豆腐汁 | 鶏肉　卵　レタス　きゅうり　カニカマ<br>トマト　豆腐　椎茸　油揚げ　長ネギ | ごはん | おかし | おかし、牛乳 | おかし 、牛乳 |
| 7 | 金 | 豚汁うどん | 豚肉　白菜　人参　牛蒡　椎茸　うどん | 麺 | おかし | おかし、ジョア | おかし、ジョア |
| 8 | 土 | ポークカレー　フルーツ | 豚肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　コーン缶 | ごはん | おかし | おかし | おかし |
| 9 | 日 | 休日 | | | | | |
| 10 | 月 | スポーツの日 | | | | | |
| 11 | 火 | 納豆オムレツ　きゅうりのゆかり和え<br>菜っ葉汁 | 挽肉　納豆　玉ねぎ　きゅうり　ゆかり<br>トマト　菜っ葉　とろろ昆布　油揚げ | ごはん | おかし | ポップコーン、牛乳 | ポップコーン、牛乳 |
| 12 | 水 | さつま芋コロッケ　野菜サラダ　　牛乳 | 挽肉　さつま芋　じゃが芋　玉ねぎ　人参<br>レタス　きゅうり　カニカマ　トマト | ごはん | おかし | フルーツ＆<br>ヨーグルト | フルーツ＆<br>ヨーグルト |
| 13 | 木 | すき焼き風煮　春雨サラダ　　もやし汁 | 牛肉　ハム　玉ねぎ　糸こん　押し豆腐　ネギ<br>春雨　きゅうり　人参　トマト　もやし　豆腐 | ごはん | おかし | おかし、牛乳 | おかし、牛乳 |
| 14 | 金 | 塩焼きそば　　ワンタンスープ | 豚肉　焼きそば麺　キャベツ　人参<br>もやし　椎茸　ピーマン　ワンタン　長ネギ | 麺 | おかし | おかし、ヤクルト | おかし、ヤクルト |
| 15 | 土 | チキンカレー　　フルーツ | 鶏肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　コーン缶 | ごはん | おかし | おかし | おかし |
| 16 | 日 | 休日 | | | | | |
| 17 | 月 | 鮭の塩焼き　ひじき炒め煮　シジミ汁 | 鮭　ひじき　人参　高野豆腐　トマト<br>シジミ貝　豆腐　長ネギ | ごはん | おかし | ヨーグルト | ヨーグルト |
| 18 | 火 | ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞとチャーハン　野菜サラダ<br>お吸い物 | 合挽肉　玉ねぎ　椎茸　人参　レタス<br>きゅうり　トマト　銀たら　三つ葉　花麩 | ごはん | おかし | 手作りケーキ<br>牛乳 | 手作りケーキ<br>牛乳 |
| 19 | 水 | フランクフルトとマカロニサラダ　　牛乳 | フランクフルト　マカロニ　人参　きゅうり<br>トマト | ごはん | おかし | フルーツ | フルーツ |
| 20 | 木 | 豚生姜焼き　野菜サラダ　　なめこ汁 | 豚ロース肉　玉ねぎ　生姜　レタス　きゅうり<br>カニカマ　トマト　なめこ　豆腐　長ネギ | ごはん | おかし | おかし、牛乳 | おかし、牛乳 |
| 21 | 金 | 野菜たっぷり味噌ラーメン | 挽肉　中華麺　キャベツ　玉ねぎ　椎茸　人参<br>もやし　ニラ　わかめ　なると　長ネギ | 一歳児　うどん | おかし | おかし、ジョア | おかし、ジョア |
| 22 | 土 | ｼｰﾌｰﾄﾞカレー　　フルーツ | ｼｰﾌｰﾄﾞ　挽肉　玉ねぎ　人参 | ごはん | おかし | おかし | おかし |
| 23 | 日 | 休日 | | | | | |
| 24 | 月 | ホッケ照り焼き　きゅうり塩昆布和え<br>納豆汁 | ホッケ　きゅうり　塩昆布　トマト　納豆<br>豆腐　長ネギ | ごはん | おかし | フルーツゼリー | フルーツゼリー |
| 25 | 火 | ハムエッグ　豚肉ともやし炒め　わかめ汁 | ハム　豚肉　卵　もやし　人参　椎茸　ピーマン<br>トマト　じゃが芋　カボチャ　わかめ | ごはん | おかし | おかし、牛乳 | おかし、牛乳 |
| 26 | 水 | ポテトサラダ　ミートボール　　牛乳 | じゃが芋　きゅうり　人参　ツナ缶<br>ミートボール　トマト | ごはん | おかし | フルーツ＆<br>ヨーグルト | フルーツ＆<br>ヨーグルト |
| 27 | 木 | 具沢山春巻きと切干大根　　豆腐汁 | 挽肉　春雨　春巻き皮　切り干し大根<br>人参　トマト　豆腐　長ネギ　油揚げ　椎茸 | ごはん | おかし | おかし、牛乳 | おかし、牛乳 |
| 28 | 金 | ナポリタンスパゲティー　　白菜スープ | 挽肉　スパ麺　玉ねぎ　椎茸　ピーマン<br>粉チーズ　白菜　人参 | 一歳児　雑炊 | おかし | おかし<br>リンゴジュース | おかし<br>リンゴジュース |
| 29 | 土 | ハヤシカレー　　フルーツ | 牛肉　玉ねぎ　人参　コーン缶 | ごはん | おかし | おかし | おかし |
| 30 | 日 | 休日 | | | | | |
| 31 | 月 | 照り焼きチキン　コールスローサラダ<br>おばけチップス　豆腐汁 | 鶏肉　ベーコン　キャベツ　きゅうり　トマト<br>豆腐　長ネギ | ごはん | おかし | ハロウィンおかし<br>牛乳 | ハロウィンおかし<br>牛乳 |

**18日(火)はお誕生会の為、ご飯はいりません。**




「少し肥満気味?」と感じたら、カウプ指数を用いて発育状態を確認。カウプ指数とは、体重(g)÷身長(cm)2×10で示され、肥満の判定基準は年齢によって異なります。30以上の場合、特定の食品や甘いお菓子などの**「ばっかり食べ」**が続いているようなら、要注意。食生活の見直しが必要です。



## 収 穫 の 秋

秋は実りの季節です。最近はすっかり暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこ等、秋はおいしいは食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、風邪に負けず、毎日元気いっぱいに過ごしてもらいたいですね。