

# 令和 4 年度 10 月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ(牛乳とせんべい)、又はクラッカーなどを提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。		なごみ第二保育園		
日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	土	○クリームスパゲッティ(スパゲッティ・しめじ・人参・キャベツ・ほうれん草・豆乳) ○オニオンスープ(玉葱・人参・パセリ) ○豚肉のケチャップ炒め(豚肉・玉葱・ケチャップ) ○バナナ	お茶 たんぱく質 脂質 食塩相当量 ゴシヨシギキ (米・玉葱・コーン・グリーンピース)	たんぱく質 21.1g 脂質 10.8g 食塩相当量 1.8g
3	月	○ポークカレー(米・豚肉・玉葱・人参・じゃがいも・マッシュルーム・カレールー・豆乳) ○コンソメスープ(かぶ・万能ねぎ) ○キャベツサラダ(キャベツ・きゅうり・パプリカ・マヨドレ) ○りんご	牛乳 たんぱく質 脂質 食塩相当量 又ニツツギキ (小麦粉・メープル・スキムミルク・牛乳)	たんぱく質 17.9g 脂質 13.7g 食塩相当量 1.3g
4	火	○ごはん ○味噌汁(なめこ・豆腐) ○さわらの塩麹焼き(さわり・塩麹) ○かぼちゃの煮物(かぼちゃ・いんげん)	牛乳 たんぱく質 脂質 食塩相当量 シナモン (コッパン・シナモン)	たんぱく質 22.7g 脂質 15.7g 食塩相当量 1.7g
5	水	○ごはん ○白菜スープ(白菜・コーン) ○豚レバーの酢豚風(豚レバー・玉葱・ピーマン・パプリカ・れんこん・ケチャップ) ○チンゲン菜と春雨のサラダ(チンゲン菜・春雨・人参・きゅうり)	牛乳 たんぱく質 脂質 食塩相当量 フルニツツギキ (りんご・柿・白桃・バナナ・レーズン)	たんぱく質 17.7g 脂質 13.6g 食塩相当量 0.4g
6	木	○ごはん ○味噌汁(なす・麩) ○鶏肉の青のり焼き(鶏肉・青のり) ○かぶのうすくす煮(かぶ・椎茸・グリーンピース)	牛乳 たんぱく質 脂質 食塩相当量 ○ごぼうサラダ(ごぼう・人参・もやし・ひじき) ○バナナ	たんぱく質 20.9g 脂質 13.1g 食塩相当量 1.7g
7	金	○ごはん ●エルデンスープ(グリーンピース・玉葱・セロリ・ベーコン・大豆) ○タラのパン粉焼き(タラ・パン粉・バター・パセリ) ●ピッツボット(じゃがいも・人参・玉葱・ウインナー)	牛乳 たんぱく質 脂質 食塩相当量 三色サラダ(キャベツ・水菜・パプリカ) ○オレング オランダ料理 オリボブレ (小麦粉・卵・牛乳・レーズン・粉糖)	たんぱく質 20.9g 脂質 16.7g 食塩相当量 0.6g
8	土	○チャーハン(米・鶏肉・玉葱・人参・コーン・グリーンピース) ○中華スープ(椎茸・玉葱) ○さつま揚げの煮物(さつま揚げ・里芋・人参) ○バナナ	牛乳 たんぱく質 脂質 食塩相当量 黒糖ココア (小麦粉・牛乳・スキムミルク・黒糖)	たんぱく質 18.5g 脂質 14.0g 食塩相当量 1.2g
11	火	○ミニトーストスパゲッティ(スパゲッティ・豚挽肉・玉葱・人参・セロリ・トマト缶・パセリ) ○豆乳スープ(ほうれん草・エリンギ・豆乳) ○ポテトサラダ(じゃがいも・人参・きゅうり・マヨドレ) ○りんご	お茶 たんぱく質 脂質 食塩相当量 豆腐ごぼ (米・もち米・大豆・桜えび・青のり)	たんぱく質 18.0g 脂質 9.8g 食塩相当量 1.8g
12	水	○さつまいもごはん(米・さつまいも・ごま) ○味噌汁(厚揚げ・人参) ○豚肉のボン酢おろしソースかけ(豚肉・大根) ○白菜の煮浸し(白菜・人参・じゃこ)	牛乳 たんぱく質 脂質 食塩相当量 もやしのおかか和え (もやし・パプリカ・ほうれん草・おかか) ○グレープフルーツ	たんぱく質 26.0g 脂質 19.5g 食塩相当量 2.0g
13	木	○ごはん ○味噌汁(里芋・キャベツ) ○鶏肉のクリームきのこソースかけ(鶏肉・玉葱・しめじ・椎茸・えのき・豆乳) ○人参のしりしり(人参・ツナ・ごま)	牛乳 たんぱく質 脂質 食塩相当量 大豆サラダ(大豆・きゅうり・パプリカ・コーン) ○キウイフルーツ	たんぱく質 23.6g 脂質 14.4g 食塩相当量 1.4g
14	金	○塩ラーメン(中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・人参・コーン) ○鶏肉とじゃがいもの煮物(鶏肉・じゃがいも・グリーンピース) ○切干大根のサラダ(切干大根・きゅうり・人参) ○りんご	お茶 たんぱく質 脂質 食塩相当量 納豆チャーハン (米・豚挽肉・納豆・じゃこ・青のり・人参・長葱)	たんぱく質 26.7g 脂質 8.4g 食塩相当量 1.1g
15	土	○チキンピラフ(米・鶏肉・パプリカ・玉葱・グリーンピース) ○バナナ ○ほうれん草スープ(ほうれん草・人参) ○大根サラダ(大根・人参・コーン) ○チーズ	牛乳 たんぱく質 脂質 食塩相当量 ジャムパン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・いちごソース)	たんぱく質 21.3g 脂質 14.3g 食塩相当量 1.0g
17	月	○ごはん ○味噌汁(かんぴょう・油揚げ) ○鶏肉の照り焼き(鶏肉) ○チンゲン菜のソテー(チンゲン菜・人参・エリンギ)	牛乳 たんぱく質 脂質 食塩相当量 ○ひじきサラダ(ひじき・水菜・パプリカ) ○グレープフルーツ	たんぱく質 21.6g 脂質 18.4g 食塩相当量 1.7g
18	火	○きのこご飯(米・しめじ・舞茸・えのき・油揚げ) ○すまし汁(小松菜・ちくわ) ○和風レバーハンバーグ(鶏レバー・鶏挽肉・ひじき・おから・玉葱・人参・大根) ○白菜の塩昆布和え(白菜・人参・もやし・塩昆布)	牛乳 たんぱく質 脂質 食塩相当量 抹茶甘納豆マフィン (小麦粉・抹茶・甘納豆・スキムミルク・牛乳)	たんぱく質 23.2g 脂質 18.5g 食塩相当量 1.4g
19	水	○ちゃんぽん風うどん(うどん・豚肉・キャベツ・人参・もやし・かまぼこ・きくらげ・豆乳) ○がんもの中華煮(がんも・人参・いんげん) ○ナムル(ほうれん草・きゅうり・パプリカ・ごま) ○バナナ	牛乳 たんぱく質 脂質 食塩相当量 人参蒸しパン (小麦粉・人参・チーズ・スキムミルク・牛乳)	たんぱく質 22.3g 脂質 17.0g 食塩相当量 1.3g
20	木	○ごはん ○すまし汁(麩・わかめ) ○ほっけの香味焼き(ほっけ・長葱・にんにく・生姜) ○里芋の味噌煮(里芋・豚挽肉・グリーンピース)	お茶 たんぱく質 脂質 食塩相当量 小松菜のなめ茸和え(小松菜・人参・もやし・なめ茸) ○オレング	たんぱく質 16.2g 脂質 5.5g 食塩相当量 1.4g
21	金	○ごはん ○コンソメスープ(玉葱・人参) ○鶏肉のトマトパスタ焼き(鶏肉・トマト缶・パスタ) ○きのこソテー(舞茸・しめじ・えのき・キャベツ・ツナ)	牛乳 たんぱく質 脂質 食塩相当量 温野菜サラダ (カリフラワー・ブロッコリー・人参・マヨドレ) ○りんご	たんぱく質 21.2g 脂質 10.6g 食塩相当量 0.5g
22	土	○けんちん風うどん(うどん・鶏肉・大根・人参・里芋) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・玉葱・人参) ○きゅうりのゆかり和え(きゅうり・パプリカ・コーン・ゆかり) ○バナナ	牛乳 たんぱく質 脂質 食塩相当量 ほうれん草まんじゅう (小麦粉・ほうれん草・あんこ)	たんぱく質 22.3g 脂質 17.0g 食塩相当量 1.3g
24	月	○ごはん ○味噌汁(なす・万能ねぎ) ○鶏肉の生姜焼き(豚肉・生姜・玉葱) ○さつまいものレモン煮(さつまいも・レモン)	お茶 たんぱく質 脂質 食塩相当量 小松菜のしらす和え(小松菜・もやし・人参・しらす) ○グレープフルーツ	たんぱく質 23.5g 脂質 15.9g 食塩相当量 1.8g
25	火	○麻婆豆腐丼(米・豚挽肉・長葱・椎茸・人参・豆腐) ○春雨スープ(春雨・コーン) ○じゃがいもとちくわの中華煮(じゃがいも・ちくわ・グリーンピース) ○チキキサラダ(キャベツ・きゅうり・人参・のり・ごま)	牛乳 たんぱく質 脂質 食塩相当量 ごま塩昆布おにぎり (米・塩昆布・ごま・おかか)	たんぱく質 18.3g 脂質 15.2g 食塩相当量 1.3g
26	水	○ごはん ○すまし汁(なめこ・かまぼこ) ○サバの味噌焼き(サバ) ○ひじきの煮物(ひじき・人参・油揚げ・いんげん)	お茶 たんぱく質 脂質 食塩相当量 スターバードココアソース (小麦粉・ココア・いちごジャム・スキムミルク・牛乳)	たんぱく質 19.2g 脂質 9.4g 食塩相当量 1.1g
27	木	○ごはん ○味噌汁(豆腐・白菜) ○鶏肉のマーマレード焼き(鶏肉・マーマレード) ○大根のきんぴら(大根・人参・しめじ・ごま)	牛乳 たんぱく質 脂質 食塩相当量 ほうれん草の海苔和え(ほうれん草・人参・もやし・海苔) ○グレープフルーツ	たんぱく質 23.6g 脂質 15.0g 食塩相当量 1.9g
28	金	★食パン ★かぼちゃのクリームシチュー(鶏肉・かぼちゃ・玉葱・マッシュルーム・ほうれん草・豆乳) ★ミートローフ(豚挽肉・玉葱・グリーンピース・コーン・中濃ソース・ケチャップ) ★コールスローサラダ(キャベツ・人参・パプリカ・マヨドレ)	牛乳 たんぱく質 脂質 食塩相当量 ピザまん (小麦粉・豚挽肉・玉葱・人参・チーズ・ケチャップ)	たんぱく質 22.7g 脂質 21.7g 食塩相当量 1.1g
お誕生会		○あんかけうどん(うどん・豚肉・白菜・人参・しめじ) ○里芋の煮物(里芋・人参・グリーンピース) ○チーズ ○バナナ	お茶 たんぱく質 脂質 食塩相当量 生クリーム (小麦粉・卵・牛乳・生クリーム・バナナ・黄桃・いちごジャム)	たんぱく質 16.1g 脂質 10.0g 食塩相当量 1.6g
29	土	○くまさんおばけカレー(米・鶏肉・さつまいも・玉葱・人参・大豆・甘納豆) ○わかめスープ(わかめ・玉葱) ★ブロッコリーのマリネ(ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ・ツナ・オリブオイル) ★柿	牛乳 たんぱく質 脂質 食塩相当量 飲み込みごはん (米・ひじき・高野豆腐・コーン)	たんぱく質 19.7g 脂質 16.4g 食塩相当量 1.9g
31	月	ハロウィン	スイートパンプキン (かぼちゃ・生クリーム・バター)	たんぱく質 16.4g 脂質 19.9g 食塩相当量 1.9g

### 【チンゲン菜】

中国の華中地区で作られていたチンゲン菜は日本で最も広まった中国野菜の1つです。白菜の仲間ですがシャキシャキとしていて、ほかに甘みがあり、煮崩れしないのが特徴です。また、アクが無いので下茹でなしで手軽に使用できます。春と秋が最も多く出回る時期で、特に晩秋の気温が下がってきた頃に美味しくなるといわれています。食物繊維が豊富なので便秘解消に役立ちます。

### 【チンゲン菜のソテー】

〈材料〉 (2人分)  
 ・チンゲン菜 1株 (100g)  
 ・人参 1/6本  
 ・エリンギ 1/3パック (30g)

〈作り方〉  
 ①チンゲン菜を1cm幅にカットする。人参、エリンギは短冊切りにする。  
 ②胡麻油を入れ、人参→エリンギの順番で炒める。  
 ③②の食材に火が通ってきたらチンゲン菜を入れ、炒める。  
 ④チンゲン菜がしんなりとしてきたら味付けをする。

☆チンゲン菜は高温でサッと炒めるのが調理のコツです！ 茎のシャキシャキとした食感を残せます。 ☆チンゲン菜は油と調理することでビタミン類の吸収率が良くなります☆

