

# 令和 6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。

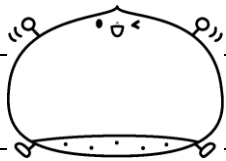
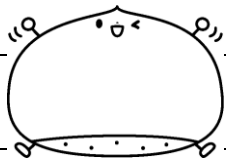

なごみ第二保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	火	○ごはん ○すまし汁(切干大根・人参) ○かつおの竜田揚げ(かつお) ○かぼちゃのいとこ煮(かぼちゃ・甘納豆) ○和風サラダ(もやし・小松菜・パプリカ・しらす・ごま) ○グレープフルーツ	お茶 抹茶豆乳寒天 (豆乳・みかん・寒天・抹茶)	IUP - 439 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.3 g 食塩相当 1.0 g
2	水	●ちゃんぽん風うどん(うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし・きくらげ・コーン・豆乳) ●ぬっぺ(鶏肉・厚揚げ・里芋・大根・人参・こんにゃく・麩) ○バナナ	牛乳 カズデラ (小麦粉・卵)	IUP - 500 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.9 g 食塩相当 0.7 g
3	木	○ごはん・手作りふりかけ(煮干し・ごま・ひじき・おかか) ○味噌汁(小松菜・長葱) ○豚の生姜焼き(豚肉・玉葱・生姜) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参) ○切干大根のゆかり和え(切干大根・もやし・きゅうり・ゆかり) ○グレープフルーツ	牛乳 チーズホットク (小麦粉・チーズ)	IUP - 539 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.3 g 食塩相当 2.1 g
4	金	○ごはん ○コンソメスープ(セロリ・人参) ○ローストチキン(鶏肉・セロリの葉) ○粉ふきいも(じゃがいも・パセリ) ○ほうれん草のサウザンサラダ(ほうれん草・パプリカ・マヨドレ・ケチャップ・レモン汁) ○オレンジ	牛乳 かぼちゃスコーン (小麦粉・かぼちゃ・スキムミルク・牛乳)	IUP - 510 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.7 g 食塩相当 1.1 g
5	土	○あんかけ丼(米・豚挽肉・玉葱・人参・キャベツ・きくらげ) ○中華スープ(玉葱・コーン) ○大根サラダ(大根・人参・きゅうり・ツナ) ○チーズ ○バナナ	牛乳 ジャムマフィン (小麦粉・ジャム・牛乳・スキムミルク)	IUP - 656 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 24.6 g 食塩相当 1.1 g
7	月	○根菜カレー(米・豚肉・ごぼう・れんこん・人参・里芋・しめじ・カレールー・豆乳) ○豆腐スープ(豆腐・キャベツ) ○ブロッコリーのササミ和え(ブロッコリー・もやし・パプリカ・ササミ) ○バナナ	お茶 やみつきおにぎり (米・黒紫米・天かす・青のり)	IUP - 626 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.4 g 食塩相当 1.3 g
8	火	○ごはん ○味噌汁(椎茸・万能ねぎ) ○さばのみりん焼き(さば・ごま) ○さつまいものオレンジ煮(さつまいも・オレンジジュース) ○小松菜のなめ茸和え(小松菜・もやし・パプリカ・なめ茸) ○グレープフルーツ	牛乳 メープルきな粉クッキー (小麦粉・メープル・きな粉・スキムミルク・バター・牛乳)	IUP - 574 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.4 g 食塩相当 1.4 g
9	水	○ごはん ○すまし汁(大根・かまぼこ) ○鶏の味噌焼き(鶏肉) ○キャベツ炒め(キャベツ・パプリカ・エリンギ・ウインナー) ○大豆サラダ(大豆・人参・きゅうり) ○オレンジ	牛乳 フルーツヨーグルト (桃缶・みかん缶・りんご缶・バナナ・ヨーグルト)	IUP - 483 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 12.9 g 食塩相当 1.6 g
10	木	○韓国風焼肉丼(米・豚肉・もやし・人参・パプリカ・マーマレード) ○春雨スープ(春雨・ほうれん草) ○厚揚げのソテー(厚揚げ・玉葱・ピーマン) ○ひじきのごまマヨサラダ(ひじき・水菜・人参・練りごま・マヨドレ) ○バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン (小麦粉・黒糖・甘納豆・牛乳・スキムミルク)	IUP - 652 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.8 g 食塩相当 0.8 g
11	金	○ごはん ○味噌汁(なす・玉葱) ○レバーハンバーグ(鶏レバー・鶏挽肉・ひじき・玉葱・人参・豆腐・ケチャップ) ○切干大根の煮物(切干大根・人参・椎茸) ○小松菜の海苔和え(小松菜・もやし・パプリカ・海苔) ○オレンジ	牛乳 シナモンロール (小麦粉・レーズン・シナモン・ヨーグルト)	IUP - 534 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.7 g 食塩相当 1.7 g
12	土	○すきやき風うどん(うどん・豚肉・人参・玉葱・ほうれん草・えのき) ○キャベツの炒め物(キャベツ・人参・パプリカ) ○チーズ ○バナナ	お茶 ゆかりと塩昆布のおにぎり (米・ゆかり・塩昆布・ごま)	IUP - 482 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.0 g 食塩相当 1.6 g
15	火	○ごはん ○味噌汁(厚揚げ・しめじ) ○鶏のりんごソース焼き(鶏肉・りんご・玉葱) ○揚げ大豆の青のり揚げ(大豆・青のり・れんこん) ○チンゲン菜と春雨のナムル(チンゲン菜・春雨・もやし・パプリカ・きくらげ) ○オレンジ	牛乳 あんまん (小麦粉・あんこ)	IUP - 579 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.4 g 食塩相当 1.3 g
16	水	○ごはん ○味噌汁(麩・わかめ) ●コロック(豚挽肉・玉葱・じゃがいも・小麦粉・パン粉・中濃ソース) ●金平ごぼう(ごぼう・人参・しらたき・ひじき・ごま) ○バナナ	お茶 のしこみうどん (うどん・鶏肉・椎茸・人参・長葱・竹輪)	IUP - 545 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.1 g 食塩相当 2.0 g
17	木	○ごはん ○豆乳スープ(白菜・人参・豆乳) ○たらのトマトバジル焼き(たら・トマト・バジル) ○ほうれん草のソテー(ほうれん草・玉葱・ツナ・コーン) ○かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・パプリカ・マヨドレ) ○グレープフルーツ	牛乳 さつまいもマフィン (小麦粉・さつまいも・スキムミルク・牛乳・ごま)	IUP - 557 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.9 g 食塩相当 0.6 g
18	金	○カレーうどん(うどん・鶏肉・玉葱・長葱・人参・しめじ・カレールー・豆乳) ○白菜のじゃこ煮(白菜・もやし・パプリカ・じゃこ) ○青菜とひじきのサラダ(小松菜・ひじき・人参・コーン) ○バナナ	お茶 チュモツバ風ごはん (米・たくあん・万能ねぎ・海苔・マヨドレ)	IUP - 437 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 6.4 g 食塩相当 2.1 g

長崎



東京

19	土	○豚丼 (米・豚肉・玉葱・グリーンピース) ○中華スープ (人参・コーン) ○里芋の煮物 (里芋・人参・さつま揚げ) ○バナナ		牛乳 ココアパンケーキ (小麦粉・ココア・牛乳)	I補け - 621 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.4 g 食塩相当 1.4 g
21	月	○ごはん <span style="float:right">○りんご</span> ○けんちん汁 (豆腐・大根・人参・ごぼう・万能ねぎ) ○魚のちゃんちゃん焼き (マス・キャベツ・玉葱・えのき) ○さつまいもと豆のマリネ (さつまいも・ミックスビーンズ・きゅうり・レモン汁)		牛乳 もちもちベーコンパン (小麦粉・じゃがいも・ベーコン・チーズ)	I補け - 533 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.5 g 食塩相当 1.4 g
22	火	○ごはん <span style="float:right">○バナナ</span> ○オニオンスープ (災害用オニオンスープ・玉葱) ○豚レバーのラタトゥーユ (豚レバー・玉葱・人参・ピーマン・パプリカ・トマト缶・ケチャップ・バジル) ○キャベツとツナのサラダ (キャベツ・きゅうり・コーン・ツナ)		牛乳 ひじきチヂミ (おから・ひじき・玉葱・人参・万能ねぎ・チーズ)	I補け - 578 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.4 g 食塩相当 0.5 g
23	水	○ごはん <span style="float:right">○ポテトサラダ (じゃがいも・人参・パプリカ・マヨドレ)</span> ○味噌汁 (水菜・油揚げ) <span style="float:right">○オレンジ</span> ○鶏の柚子焼き (鶏肉・柚子) ○大根きんぴら (大根・人参・しめじ・万能ねぎ)		牛乳 ごまジュガートースト (食パン・ごま・豆乳・バター・スキムミルク)	I補け - 562 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当 1.6 g
24	木	○栄養納豆ごはん (米・納豆・チーズ・人参・小松菜・青のり・ごま) ○味噌汁 (切干大根・白菜) <span style="float:right">○バナナ</span> ○豚の照り焼き (豚肉・玉葱) ○ひじきのおかか煮 (ひじき・人参・いんげん・おかか)		牛乳 抹茶蒸しパン (小麦粉・抹茶・レーズン・牛乳・スキムミルク)	I補け - 594 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.0 g 食塩相当 1.6 g
25	金	●栗くんおにぎり (米・ごま・甘納豆・人参・ケチャップ) ●梨 ●味噌汁 (なめこ・豆腐) ●鶏のコーンマヨ焼き (鶏肉・コーン・マヨドレ) ●ほうれん草の塩昆布和え (ほうれん草・人参・きゅうり・塩昆布)		牛乳 プリンアラモード (卵・牛乳・みかん缶・バナナ・桃缶・いちごジャム・生クリーム)	I補け - 528 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14.4 g 食塩相当 1.6 g
誕生会					
26	土	○肉うどん (うどん・豚肉・キャベツ・人参・もやし) ○大根の中華煮 (大根・人参・高野豆腐) ○きゅうりとチーズのサラダ (きゅうり・パプリカ・コーン・チーズ) ○バナナ		お茶 ひじきご飯 (米・ひじき・人参・グリーンピース)	I補け - 376 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 3.9 g 食塩相当 1.3 g
28	月	○ごはん <span style="float:right">○春雨サラダ (春雨・パプリカ・きゅうり)</span> ○中華スープ (チンゲン菜・えのき) <span style="float:right">○りんご</span> ○鶏のBBQソース焼き (鶏肉・中濃ソース・ケチャップ) ○さつま揚げの煮物 (さつま揚げ・人参・グリーンピース)		牛乳 青のりチーズいももち (じゃがいも・青のり・チーズ)	I補け - 508 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13.5 g 食塩相当 1.6 g
29	火	○ミートソーススパゲッティ (スパゲッティ・豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・セロリの葉・しめじ) ○コンソメスープ (セロリ・コーン・パプリカ) ○フロッキーのサラダ (フロッキー・もやし・人参) ○バナナ		お茶 焼き鳥ご飯 (米・災害用焼き鳥缶・万能ねぎ)	I補け - 519 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 9.0 g 食塩相当 2.5 g
30	水	○ごはん <span style="float:right">○ほうれん草の納豆和え (ほうれん草・もやし・納豆)</span> ○味噌汁 (麩・キャベツ) <span style="float:right">○オレンジ</span> ○豚の香味焼き (豚肉・長葱・生姜・にんにく) ○煮菜 (大根・人参・油揚げ・煮干し)		牛乳 ゆずまんじゅう (小麦粉・ゆず・あんこ)	I補け - 550 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 16.4 g 食塩相当 1.2 g
31	木	③おぼけカレー (米・鶏肉・人参・玉葱・さつまいも・大豆・ごま・マヨドレ・パプリカ) ③コンソメスープ (玉葱・わかめ) ③チョコレートサラダ (キャベツ・人参・きゅうり・海苔) ハロウィン ③バナナ		牛乳 ハロウィンカップケーキ (小麦粉・かぼちゃ・豆乳・生クリーム・ココア・バター)	I補け - 652 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.7 g 食塩相当 1.7 g

※0・1才児にはエビ、貝類は提供しません。

### <<かぼちゃ>>

近年は外国からの輸入かぼちゃが増えたため1年中店頭に並ぶようになりましたが、実はかぼちゃには旬が2回あります。1回目は収穫が盛んな夏、2回目はかぼちゃが食べごろになる秋から冬にかけてです。秋から冬頃のかぼちゃは追熟させることで甘さがギュッとつまったかぼちゃになります。

### <栄養を逃さないの調理法>

◎炒める・和える  
かぼちゃに含まれるビタミンAやビタミンEは油と一緒に摂取すると吸収率がアップします。炒め物にしたり、油を使ったドレッシングをサラダにかけて食べるのもオススメです！！

かぼちゃに含まれる豊富なビタミンCは、一般的には熱に弱い栄養素です。しかし、かぼちゃの場合はでんぷんを多く含んでいるため、ビタミンCをでんぷんでカバーすることで加熱しても栄養素が失われにくいとされています。

### <かぼちゃスコーン>

#### 材料 (5個分)

- ・小麦粉 75g
- ・ベーキングパウダー 3g
- ・砂糖 大さじ2
- ・油 大さじ1・1/2 (牛乳が足りない場合は足してください)
- ・牛乳 25g～
- ・かぼちゃ 50g

(・スキムミルク 15g)  
スキムミルクを入れると乳製品が苦手なお子様でもカルシウムを効率よく取れます。

#### <作り方>

- ①小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を混ぜ合わせる。
- ②かぼちゃを一口大に切り、電子レンジ600Wで1分加熱する
- ③計量カップに油と牛乳を計り入れる。
- ④全て混ぜ合わせ、好きな形に成形する。
- ⑤オーブン185℃ 13～15分で加熱し、完成。

野菜やベーコン、チーズなどを入れても美味しいです！  
ココア、抹茶、ペーストにした野菜などを入れると色がついて可愛く仕上がります☆

