

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 ○味噌汁（小松菜・切干大根） ○サバの竜田揚げ（サバ） ○がんもの煮物（がんもどき・人参・グリーンピース）	牛乳 ココア豆乳ゼリー・ビスコ （豆乳・ココア・寒天）	I初升 - 683 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 29.1 g 食塩相当 1.7 g
2	水	○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）	牛乳 ほうじ茶スコーン （小麦粉・ほうじ茶・スキムミルク・牛乳）	I初升 - 508 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.9 g 食塩相当 0.7 g
3	木	○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） ○鶏しバーの味噌煮（鶏しバー・人参・こんにやく・ごぼう・れんこん・いんげん） ○バナナ	リクエスト うどん お茶 おひさまごはん （米・たくあん・豚挽肉・人参）	I初升 - 532 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 9.2 g 食塩相当 1.0 g
4	金	○ごはん・手作りふりかけ（煮干し・おかか・ごま・青のり） ○味噌汁（水菜・油揚げ） ○豚の生姜焼き（豚肉・生姜・玉葱） ○さつまいもの甘煮（さつまいも）	牛乳 ビザロール （小麦粉・ベーコン・コーン・玉葱・ヨーグルト・ケチャップ・バジル・チーズ）	I初升 - 614 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 21.1 g 食塩相当 1.8 g
5	土	○肉うどん（うどん・豚肉・キャベツ・人参） ○大根と高野豆腐の煮物（大根・高野豆腐・人参・グリーンピース） ○チーズ ○バナナ	牛乳 ココアパンケーキ （小麦粉・ココア・豆乳）	I初升 - 509 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 1.9 g
7	月	○根菜カレー（米・豚挽肉・里芋・玉葱・ごぼう・れんこん・人参・カレールー・豆乳） ○豆腐スープ（豆腐・キャベツ） ○ブロッコリーサラダ（ブロッコリー・もやし・パプリカ・コーン） ○バナナ	お茶 ひじきチヂミ （おから・ひじき・玉葱・人参・万能ねぎ・チーズ）	I初升 - 543 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 1.5 g
8	火	○ごはん ○味噌汁（椎茸・万能ねぎ） ○ホッケのみりん焼き（ホッケ） ○さつま揚げの煮物（さつま揚げ・玉葱・人参・グリーンピース）	牛乳 ゆずまんじゅう （小麦粉・ゆず・あんこ）	I初升 - 526 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 9.9 g 食塩相当 1.9 g
9	水	○サンマメン風うどん（うどん・豚肉・人参・もやし・チンゲン菜・ニラ・きくらげ） ○高野豆腐の中華煮（高野豆腐・玉葱） ○チョレギサラダ（キャベツ・きゅうり・人参・海苔） ○グレープフルーツ	牛乳 パナナチヂミチャンガ （春巻きの皮・バナナ・黒糖・シナモン）	I初升 - 475 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.2 g 食塩相当 1.3 g
10	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（なす・玉葱） ○豚の香味焼き（豚肉・長葱・生姜・にんにく） ○大根きんぴら（大根・人参・しめじ・万能ねぎ）	牛乳 りんごトレーズのドロップクッキー （小麦粉・おから・レーズン・りんご・豆乳）	I初升 - 572 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 1.6 g
11	金	○ごはん ○味噌汁（キャベツ・長葱） ○豆腐ハンバーグ（鶏挽肉・豆腐・玉葱・人参・ひじき・ケチャップ・中濃ソース） ○白菜のコンソメ煮（白菜・玉葱・コーン）	牛乳 さつまいもメープルマフィン （小麦粉・さつまいも・メープルシロップ・スキムミルク・牛乳）	I初升 - 622 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.2 g 食塩相当 1.4 g
12	土	○チャーハン（米・豚挽肉・人参・玉葱・グリーンピース） ○青菜スープ（チンゲン菜・コーン） ○きゅうりとチーズのサラダ（きゅうり・人参・もやし・チーズ） ○バナナ	お茶 ゆかりとわかめのおにぎり （米・ゆかり・わかめ）	I初升 - 552 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 8.6 g 食塩相当 0.4 g
15	火	○焼き鳥丼（米・災害用焼き鳥店・鶏肉・長葱・キャベツ） ○すまし汁（大根・なめこ） ○里芋の味噌そば煮（里芋・鶏挽肉） ○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）	牛乳 三色おぼろ （米・もち米・きな粉・ごま）	I初升 - 638 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 12.0 g 食塩相当 1.4 g
16	水	○ごはん ○味噌汁（麩・かぶ） ○鶏のマーマレード焼き（鶏肉・マーマレード） ○キャベツソテー（キャベツ・玉葱・エリンギ）	牛乳 カステラ （小麦粉・卵・ザラメ）	I初升 - 541 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 1.5 g
17	木	○ごはん ○白菜スープ（白菜・えのき） ○たらのクリームソースがけ（たら・豆乳・玉葱・パセリ） ○ほうれん草のソテー（ほうれん草・玉葱・人参）	牛乳 かぼちゃスコーン （小麦粉・かぼちゃ・牛乳）	I初升 - 502 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 0.8 g
18	金	○ごはん ○味噌汁（厚揚げ・玉葱） ○コロッケ（豚挽肉・玉葱・じゃがいも・小麦粉・パン粉・中濃ソース） ○ひじきのごま和え（ひじき・小松菜・人参・ごま）	お茶 塩焼きそば （焼きそば麺・豚挽肉・※桜えび・キャベツ・人参）	I初升 - 562 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.7 g

リクエスト うどん



19	土	○豚丼(米・豚肉・玉葱・グリーンピース) ○野菜スープ(人参・コーン) ○さつま揚げと根菜の煮物(さつま揚げ・里芋・大根・人参) ○バナナ		牛乳 バナナ蒸しパン (小麦粉・バナナ・牛乳・スキムミルク)	Iレシピ - 636 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.0 g 食塩相当 1.0 g
21	月	○醤油ラーメン(中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・長葱・人参・コーン) ○厚揚げのソテー(厚揚げ・玉葱・人参・ピーマン) ○バナナ	リクエスト 混ぜごはん	お茶 鶏中華風おこわ (米・もち米・災害用焼き鳥缶・人参・椎茸・グリーンピース)	574 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 11.4 g 食塩相当 1.4 g
22	火	○ごはん ○グレープフルーツ ○野菜スープ(水菜・玉葱) ○豚しほのラタトゥーユ(豚しほ・トマト缶・玉葱・ナス・ズッキーニ・パプリカ) ○かぼちゃサラダ(かぼちゃ・さつまいも・きゅうり・マヨドレ)		牛乳 メープルシュガートースト (食パン・メープルシロップ・豆乳・バター・スキムミルク)	Iレシピ - 624 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.9 g 食塩相当 0.8 g
23	水	○ごはん ○わかめの酢の物(わかめ・きゅうり・みかん缶) ○味噌汁(なめこ・玉葱) ○バナナ ○鶏の塩麹焼き(鶏肉・塩麹) ○人参しりしり(人参・ツナ・ごま)		牛乳 きのこのおやき (小麦粉・白玉粉・豚挽肉・しめじ・えのき・椎茸)	Iレシピ - 542 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.1 g 食塩相当 1.4 g
24	木	○ごはん ○千草和え(ほうれん草・もやし・人参・油揚げ) ○すまし汁(大根・椎茸) ○りんご ○魚のちゃんちゃん焼き(マス・キャベツ・玉葱・えのき) ○ひじきの煮物(ひじき・人参・グリーンピース・昆布)		牛乳 黒糖蒸しパン (小麦粉・黒糖・レーズン・牛乳・スキムミルク)	Iレシピ - 555 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.0 g 食塩相当 1.8 g
25	金	☆栗くんおにぎり(米・ごま・甘納豆・人参・ケチャップ) ☆オレンジ ☆味噌けんちん汁(里芋・豆腐・大根・人参・ごぼう・万能ねぎ) ☆鶏のカレー焼き(鶏肉・カレー粉) ☆小松菜の塩昆布和え(小松菜・きゅうり・パプリカ・塩昆布)		牛乳 プリンアラモード・ビスコ (卵・牛乳・みかん缶・バナナ・桃缶・ハニージェゼンス・生クリーム・いちごソース)	Iレシピ - 652 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.2 g 食塩相当 1.9 g
26	土	○炊き込みごはん(米・高野豆腐・人参・椎茸) ○バナナ ○小松菜スープ(小松菜・コーン) ○鶏と野菜の炒め物(災害用焼き鳥缶・キャベツ・玉葱・人参) ○チーズ		牛乳 ジャムマフィン (小麦粉・ジャム・牛乳・スキムミルク)	Iレシピ - 598 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 20.8 g 食塩相当 1.7 g
28	月	○麻婆丼(米・豆腐・豚挽肉・長葱・人参・椎茸) ○春雨スープ(春雨・チンゲン菜・人参) ○棒棒鶏サラダ(ささみ・きゅうり・もやし・パプリカ・練りごま) ○バナナ		お茶 フルーツスープ (フォー麺・鶏肉・水菜・人参・コーン)	Iレシピ - 699 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 9.8 g 食塩相当 0.8 g
29	火	○ごはん ○小松菜サラダ(小松菜・パプリカ・コーン) ○味噌汁(油揚げ・玉葱) ○オレンジ ○魚のきのこあんかけ(メルルーサ・椎茸・しめじ・人参) ○揚げ大豆の甘辛煮(大豆・ごぼう)		牛乳 チーズクッキー (小麦粉・チーズ・スキムミルク・バター・牛乳)	Iレシピ - 584 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 18.5 g 食塩相当 1.9 g
30	水	○和風スパゲッティ(スパゲッティ・鶏肉・玉葱・人参・しめじ・舞茸・ほうれん草) ○野菜スープ(水菜・パプリカ) ○鶏と大根のうま煮(鶏肉・大根・人参・れんこん) ○グレープフルーツ		牛乳 大学いも (さつまいも・ごま)	Iレシピ - 532 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当 2.6 g
31	木	☆おぼけハヤシライス(米・豚肉・トマト缶・人参・玉葱・マッシュルーム・甘納豆・パプリカ) ★かぼちゃの豆乳スープ(かぼちゃ・玉葱・豆乳・パセリ) ☆ブロッコリーのマリネ(ブロッコリー・さつまいも・パプリカ・レモン汁・オリーブオイル) ハロウィン ★りんご		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・スキムミルク・ココア・バター)	Iレシピ - 680 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 25.1 g 食塩相当 0.9 g

※乳児クラスにはエビ、貝類は提供しません。

<<かぼちゃ>>

かぼちゃ煮は旬が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。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。

<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。炒め物やドレッシングに油を使うサラダがオススメです!!!

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言われています。

<かぼちゃスコーン> 材料(子ども5人分)

- ・小麦粉 75g
- ・ベーキングパウダー 3g
- ・砂糖 18g
- ・油 18g
- ・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。(牛乳が足りない場合は足してください)
- 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☆
※ペーストにした野菜を入れる際は牛乳の量を調節してください。

