



平均栄養摂取量（土曜日を除く）
 エネルギー 455kcal
 たんぱく質 16.8g
 脂質 10.8g
 食塩 2.0g

2024年10月

おおのみち保育園

日／曜	献立名	主な材料名			午前おやつ	午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 ・ 15 (火)	ごはん ・ 揚げ豆腐ボール ほうれん草とツナのあえ物 なすのみそ汁	米、油、ごま油、片栗粉	牛乳、煮干だし汁、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、しらす干し、ツナ油漬缶、白ごま（いり）、けずり節	ほうれん草、なす、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ピーマン、ホールコーン缶、ひじき	牛乳 菓子 麦茶	じゃこふりかけおにぎり
2 (水) 29 (火)	ごはん 筑前煮 もやしのナムル 豆腐のみそ汁	米、じゃが芋、里芋、油、砂糖、ごま油	煮干だし汁、牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、かにかまぼこ、白ごま（いり）	バナナ、もやし、きゅうり、人参、蓮根、ごぼう、小松菜、たけのこ（ゆで）、椎茸、なめこ	麦茶 バナナ 牛乳 ポテトフライ	
3 ・ 17 (木)	ごはん ・ 鮭のちゃんちゃん焼き 豆乳スープ	米、じゃが芋、砂糖	調製豆乳、鮭、絹ごし豆腐、鶏もも肉、ベーコン、米みそ（淡色辛みそ）	梨、キャベツ、チンゲン菜、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、ピーマン、赤ピーマン	麦茶 菓子 麦茶	ケチャップチキンライス
4 ・ 18 (金)	ごはん ・ ミートローフ 人参ときゅうりのマリネ 里芋のみそ汁	米、里芋、米粉、砂糖、油、片栗粉	煮干だし汁、牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	玉ねぎ、人参、きゅうり、長ねぎ、ブルー、カットわかめ	麦茶 菓子 牛乳	米粉のブルーケーキ
5 ・ 19 (土)	わかめごはん ・ 肉じゃが なめこのみそ汁	米、じゃが芋、砂糖、油	煮干だし汁、豚肉（小間切れ）、米みそ（淡色辛みそ）、白ごま（いり）、けずり節	玉ねぎ、なめこ、長ねぎ、人参	麦茶 菓子	
7 ・ 21 (月)	ごはん ・ 鶏肉のケチャップ煮 納豆あえ 大根のみそ汁	米、米粉、油、砂糖	煮干だし汁、鶏もも肉、挽きわり納豆、米みそ（淡色辛みそ）、鶏ひき肉	小松菜、大根、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、ピーマン、ごぼう、椎茸、干し椎茸、カットわかめ、きざみどり	麦茶 菓子 麦茶	鶏ごぼうごはん
8 ・ 22 (火)	ごはん ・ 豚肉と春雨炒め かぼちゃのフライ かぶのみそ汁	さつまいも、米、砂糖、小麦粉、緑豆春雨、パン粉、ごま油	牛乳、煮干だし汁、豚肉（小間切れ）、米みそ（淡色辛みそ）	かぼちゃ、かぶ、玉ねぎ、小松菜、人参、舞茸、かぶ・葉、生姜、干し椎茸、にんにく、粉寒天	牛乳 菓子 麦茶	さつまいものようかん
9 ・ 23 (水)	ごはん ・ さばの幽庵焼き れんこんと切干大根の煮物 白菜のみそ汁	米、里芋、米粉、黒砂糖、油、砂糖、ごま油	煮干だし汁、さば、調製豆乳、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、絹ごし豆腐	蓮根、人参、白菜、切り干しだいこん、ひじき、ゆず果汁、生姜	麦茶 菓子 豆乳	黒糖米粉蒸しパン
10 ・ 24 (木)	カレーうどん ・ ひじきとほうれん草のお浸し 柿	干しうどん、米、片栗粉、砂糖	豚肉（小間切れ）、だいず水漬缶詰、油揚げ、ごま	柿、ほうれん草、人参、玉ねぎ、長ねぎ、しめじ、ひじき、塩昆布	麦茶 菓子 麦茶	大豆と昆布のごはん
11 ・ 25 (金)	ごはん ・ カレイの煮つけ じゃが芋きんぴら 豆腐のすまし汁	米、りんご天然果汁、じゃが芋、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、木綿豆腐、ハム、かにかまぼこ	りんご、人参、えのき茸、ピーマン、かんでん、生姜	麦茶 菓子 牛乳	アップルゼリー せんべい
12 ・ 26 (土)	焼きそば ・ わかめスープ みかん缶	焼きそばめん、油	ごま、豚肉（小間切れ）	みかん缶（液汁）、キャベツ、人参、ピーマン、カットわかめ、青のり	麦茶 菓子	
16 (水) 28 (月)	ごはん ・ 豚肉の生姜焼き 昆布の炒め煮 かぼちゃのみそ汁	米、じゃが芋、普通春雨、油、ごま油、砂糖、片栗粉	調製豆乳、煮干だし汁、豚肉（小間切れ）、さつまいも、米みそ（淡色辛みそ）、鶏もも肉	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、しめじ、チンゲン菜、刻みごぼう、長ねぎ、生姜、カットわかめ	豆乳 菓子 麦茶	春雨スープ
30 (水)	ごはん ・ 鮭のおろし焼き 高野豆腐の煮物 ごぼうのみそ汁	米、油	牛乳、煮干だし汁、鮭、凍り豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、白ごま（いり）	大根、人参、白菜、ごぼう、しめじ、いんげん、長ねぎ、生姜	牛乳 菓子 麦茶	ゆかりおにぎり
31 (木)	ピラフ ・ クリームシチュー コールスローサラダ りんご	米、米粉、油、無塩バター、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ハム、調製豆乳	玉ねぎ、りんご、かぼちゃ、人参、きゅうり、キャベツ、フロッコリー、しめじ、ホールコーン缶、干しぶどう	麦茶 菓子 豆乳	かぼちゃの米粉パンケーキ

☆食材の納入状況の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

🍎 今月のくだものは「なし・柿・りんご」を予定しています 🍎
 朝おやつの子には、せんべい・ビスケットを提供しています



給食だより

☆ 給食室 なかの ☆

日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。
子どもたちが元気に過ごせるよう、
10月も旬の食材を使った給食を提供していきます♪

季節の変わり目で体調を崩してしまう子も増えてきます。
普段好きな食事も、体調によっては負担になることもあります。
おすすめの食べ物を紹介しますので、体調をみて気を付けてあげてください。



☆下痢や嘔吐がある時

○ 柔らかく煮たスープ・おかゆ・すりおろしりんご・豆腐
柔らかいものがおすすめ。油分や酸味が多いものは避けましょう。

☆熱がある時

○ おかゆ・ゼリー・プリン
口当たりが良く、栄養のあるものがおすすめです。



☆喉の痛みが激しい時

○ おかゆ・茶碗蒸し・豆腐・スープ・アイスクリーム・ゼリー・ヨーグルト
喉ごしが良いものがおすすめ。

☆鼻づまり

○ 緑黄色野菜をたっぷり使ったスープや鍋
粘膜を健やかに保つビタミンAや、ウイルスへの抵抗力を高めるビタミンCが多く含まれた食べ物がおすすめです。

〈9月のクッキングの様子〉



梨に触れたり〜♪



氷と塩を使って
りんごジュースから
りんごシャーベットに！
サイエンス的なクッキングに
もチャレンジしました☆

