



こんだてよていひょう



王子隣保館保育園

日付	曜日	おひる	おやつ	補食	主な材料	
1	火	ごはん 焼肉 茹でキャベツ ひじきと蓮根の炒め煮 味噌汁 果物	牛乳 クラッカー フルーツゼリー	麦茶 鮭おにぎり	精白米 ぶたかたロース にんにく りんご たまねぎ ごま油 もやし キャベツ ひじき にんじん れんこん しらたき しいたけ いんげん こまつな 牛乳 粉寒天 みかん缶 パイン缶 桃缶 サイダー クラッカー さけ こまのり	
2	水	食パン・イチゴジャム ローストチキン 粉ふき芋 ほうれん草ソテー キャロットラペ 南瓜のクリームスープ 果物	麦茶 吹き寄せおこわ	麦茶 焼きうどん	食パン イチゴジャム 鶏もも たまねぎ しょうが オリブ油 ジャがいも あおりの ほうれんそう にんじん レーズン かぼちゃ 薄力粉 牛乳 パセリ もち米 精白米 しめじ れんこん うどん キャベツ もやし ぶたひき肉	
3	木	押し麦入りごはん さんまごぼろの甘辛煮 野菜の塩昆布漬 味噌汁 果物	牛乳 パンブキントースト	麦茶 ひじきおにぎり	精白米 押麦 さんま しょうが ごぼろ 片栗粉 こまかぶ キャベツ にんじん 塩昆布 米酢 豆腐 油揚げ わかめ こねぎ 食パン かぼちゃ バター チーズ にんじん しいたけ ひじき グリンピース	
4	金	五目うどん 真珠蒸し 茹でブロッコリー トマト 金時豆の煮豆 果物	麦茶 若布おにぎり スティックきゅうり・大根(甘味噌)	麦茶 黒糖蒸しパン	うどん ぶたもも にんじん しいたけ キャベツ こまつな 長ねぎ ぶたひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ しょうが 片栗粉 ごま油 もち米 ブロッコリー トマト 金時豆 水あめ 精白米 わかめ のり きゅうり だいこん 薄力粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 牛乳 バター	
5	土	牛丼 大根とツナのサラダ 南瓜の含め煮 味噌汁 果物	牛乳 きな粉ラスク	麦茶 せんべい	精白米 牛かたロース しいたけ たまねぎ にんじん しらたき 焼き豆腐 しょうが だいこん みずな コーン缶粒 まぐろ油漬 ごま油 かぼちゃ 油揚げ なす こねぎ 牛乳 パン バター きな粉	
7	月	きのごはん 鯖の照り焼き おひたし 五目きんぴら 味噌汁 果物	牛乳 イタリアンブリッツ	麦茶 芋餅	精白米 削り節 鶏むね しめじ えのき しいたけ エリンギ さわら ほうれんそう キャベツ コーン缶粒 ごぼろ しらたき セロリー ビーマン にんじん ごま油 こま 豆腐 みつば 牛乳 バター パルメザンチーズ トマトジュース 薄力粉 パセリ ジャがいも バター	
8	火	ごはん 鶏の梅味噌焼き カレー粉ふき芋 おひたし わかめの酢の物 澄まし汁 果物	牛乳 焼きそば	麦茶 あおりのおにぎり	精白米 鶏もも うめしそ ジャがいも あおりの カレー粉 いんげん キャベツ にんじん 削り節 わかめ きゅうり ほうれんそう 牛乳 中華めん もやし ぶたひき肉 まこんぶ こま	
9	水	ロールパン・卵なしくロワッサン マカロニグラタン ほうれん草サラダ キャベツとハムのスープ 果物	麦茶 チャーハン	麦茶 スイートポテト	ロールパン クロワッサン マカロニ 鶏もも ジャがいも たまねぎ マッシュルーム 水煮 オリブ油 薄力粉 牛乳 チーズ パン粉 パセリ ほうれんそう しめじ コーン缶粒 ごま油 キャベツ ハム はいが米 焼き豚 長ねぎ にんじん グリンピース さつまいも バター こま	
10	木	はと麦ごはん 肉じゃが なら納豆 味噌汁 果物	麦茶 せんべい フルーツヨーグルト	麦茶 おかかおにぎり	精白米 はと麦 牛もも にんじん たまねぎ しらたき ジャがいも いんげん なら 納豆 かつお節 ふなめこ みつば ヨーグルト パナリ たらこ缶 あびまる 削り節 のり	
11	金	味噌ラーメン 簡単シュウマイ 茹でブロッコリー トマト かぶの甘酢漬 果物	麦茶 鮭おにぎり 甘辛ごぼろ	麦茶 人参蒸しパン	中華めん 豚がらだし にんにく ごま油 ぶたかた キャベツ もやし にんじん なら 長ねぎ ぶたひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ しいたけ しょうが しゅうまいの皮 ブロッコリー トマト かぶ ゆず果汁 精白米 焼きさけ こまのり ごぼろ 薄力粉 ベーキングパウダー 牛乳 バター	
12	土	運動会 ツナのおぼろ丼 さつま芋甘煮 三色ごまあえ 味噌汁 果物	牛乳 きな粉蒸しパン	麦茶 せんべい	精白米 まぐろ油漬 玉葱 人参 雑豆 しょうが さつま芋 水あめ キャベツ 人参 ほうれん草 すりごま かぶ 豆腐 小葱 きな粉 バター 小麦粉 せんべい	
14	月	体育の日				
15	火	栗ご飯(0・1歳さつま芋ご飯) カレイのオランダ揚 おひたし 味噌汁 果物	牛乳 ホットケーキ	麦茶 梅おにぎり	精白米 くり さつまいも ごま まがれい 薄力粉 てんぷら粉 にんじん パセリ たまねぎ ほうれんそう さく 削り節 ジャがいも わかめ 長ねぎ 牛乳 バター ベーキングパウダー メーフルシロップ うめ のり	
16	水	ポークカレー コールスローサラダ 茹でブロッコリー 若布と三ツ葉のスープ 果物	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	麦茶 焼きそば	精白米 にんにく たまねぎ ぶたかたロース しょうが にんじん ジャがいも バター 薄力粉 カレー粉 りんご キャベツ コーン缶粒 たまねぎ ブロッコリー ごま油 こまつわかめ 牛乳 かんてん ぶどうジュース 桃缶 せんべい 中華めん もやし ぶたひき肉 あおりの	
17	木	ワカメごはん 鯖の照り焼き おかか和え さつま芋の含め煮 味噌汁 果物	牛乳 もちもちチーズパン	麦茶 ココア蒸しパン	りんご 精白米 はいが米 炊き込みわかめ さけ 濃口しょうゆ 本みりん ブロッコリー にんじん かつおだし 削り節 さつまいも 三温糖 かつお 昆布だし(流動) だいこん 油揚げ 妻みそ ほうれんそう 普通牛乳 白玉 薄力粉 ベーキングパウダー パルメザンチーズ オリブ油 小麦粉 ベーキングパウダー ココア	
18	金	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 磯辺和え 蓮根カレー炒め 味噌汁 果物	牛乳 さつま芋とりんごパイ	麦茶 鮭おにぎり	精白米 鶏もも 米こうじ ごま油 こまつな もやし にんじん 削り節 れんこん 赤ピーマン ハム カレー粉 パセリ はくさい なめこ さといも 牛乳 さつまいも だいこん 春巻きの皮 塩さけ こま	
19	土	焼きそば ほうれん草とツナのサラダ トマト 若布と豆腐のスープ 果物	牛乳 みるくわらびもち	麦茶 せんべい	中華めん キャベツ にんじん もやし ぶたひき肉 あおりの りんご ほうれんそう にんじん まぐろ 油缶 ごま油 トマト 豆腐 しょうが わかめ 長ねぎ 牛乳 片栗粉 きな粉	
21	月	さつま芋ごはん のし鶏 茹でブロッコリー 人参しりしり 沢煮椀 果物	牛乳 カリカリチーズラスク	麦茶 ひじきごはん	精白米 さつまいも ごま 鶏ひき肉 パン粉 牛乳 片栗粉 長ねぎ あおりの ブロッコリー ごま油 にんじん 削り節 まぐろ油 しいたけ ごぼろ はくさい こんやく みつば パン バター チーズ パセリ ひじき グリンピース	
22	火	きびごはん かじきの香味焼き おひたし 青のり蓮根 味噌汁 果物	牛乳 さつま芋スティック チーズクリーム添え	麦茶 ピザトースト	精白米 きびめかじき ごま油 しょうが にんにく 長ねぎ こねぎ ごま こまつな にんじん えのき 削り節 れんこん 片栗粉 あおりの たまねぎ わかめ 牛乳 さつまいも クリームチーズ 生クリーム パン クチャップ 青ピーマン コーン缶粒 チーズ	
23	水	食パン・りんごジャム さんまのパン粉焼き ラタトゥイユ いんげんソテー マッシュポテト オニオンスープ 果物	麦茶 タラコおにぎり スティック野菜 (甘味噌)	麦茶 小豆蒸しパン	食パン りんごジャム さんま まがれい パン粉 パセリ ガーリックパウダー パルメザンチーズ にんにく 鶏むね たまねぎ スッキーニ なす キャベツ ホールトマト チャップ いんげん ジャがいも 牛乳 ハム バター パセリ 精白米 きび 赤玉 たらこ のり きゅうり だいこん 薄力粉 ベーキングパウダー ゆで小豆	
24	木	紫米入りご飯・手作りふりかけ 筑前煮 蓮根梅和え 味噌汁 果物	牛乳 メロンパン	麦茶 山菜おこわ	精白米 紫米 しらす干し 削り節 ごま 鶏もも さといも ごぼろ にんじん だいこん しいたけ こんやく くさやえんどう きゅうり れんこん ねりうめ しそ はくさい なめこ こねぎ 牛乳 メロンパン α化米 山菜おこわ	
25	金	ごはん チンジャオロースー 柚子大根 味噌汁 果物	牛乳 果物 ふかししいも	麦茶 ミックスピラフ	精白米 ぶたかたロース しょうが ごま油 たまねぎ たけのこ 水煮 青ピーマン にんじん 片栗粉 だいこん ゆず果汁 キャベツ えのき 長ねぎ 牛乳 さつまいも コーン缶粒 まぐろ油漬 オリブ油 グリンピース	
26	土	きのごクリームライス ウィンナーポテト ほうれん草ソテー 豆腐とにらのスープ 果物	牛乳 ピザトースト	麦茶 せんべい	精白米 にんじん マッシュルーム 水煮 たまねぎ しめじ 鶏もも オリブ油 薄力粉 牛乳 ウィンナー ジャがいも ガーリックパウダー パセリ ほうれんそう ベーコン ごま油 豆腐 なら パン クチャップ ビーマン コーン缶粒 プロセスチーズ	
28	月	麻婆丼 春雨サラダ トマト 若布のスープ 果物	牛乳 シラスの餃子ピザ	麦茶 梅おにぎり	ぶたひき肉 長ねぎ にんにく しょうが ごま油 豆腐 はるさめ にんじん きゅうり キャベツ ベーコン トマト まこんぶ しょうが わかめ ごま 牛乳 きょうざの皮 チーズ しらす コーン缶粒 こねぎ ねりうめ のり	
29	火	ごはん カレイの西京焼き 醤油フレンチ 黄菊と大根の甘酢漬 味噌汁 果物	牛乳 スイートポテト	麦茶 ココアケーキ	精白米 まがれい はくさい ほうれんそう だいこん きく もやし にんじん 牛乳 さつまいも 薄力粉 脱脂粉乳 バター スクリーン ごま ベーキングパウダー ココア 牛乳	
30	水	芋煮汁うどん 高野豆腐の照り煮 トマト 茹でブロッコリー 野菜の中華風昆布和え 果物	麦茶 ミックスピラフ	麦茶 和風ラスク	ゆでうどん ぶたかた ごぼろ しめじ にんじん はくさい こんやく さといも 長ねぎ 凍り豆腐 片栗粉 ブロッコリー 削り節 トマト キャベツ かぶ 塩昆布 ごま油 ガーリックパウダー 精白米 牛乳 たまねぎ コーン缶粒 まぐろ 油漬 オリブ油 グリンピース 食パン バター あおりの	
31	木	はと麦ごはん 春巻き おひたし 大根ときゅうり梅和え 味噌汁 果物	牛乳 南瓜どーなっつ	麦茶 若布おにぎり	はと麦 春巻きの皮 しょうが ぶたひき肉 だけのこ 水煮 しいたけ 長ねぎ もやし はるさめ 片栗粉 チンゲンサイ キャベツ しめじ 削り節 きゅうり だいこん ねりうめ しそ たまねぎ にんじん さつまいも こねぎ 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー かぼちゃ わかめ のり	

●お知らせ●

0歳完了期食～2歳児クラスは、10時に牛乳と咀嚼を促すおやつ(芋けんぴ・するめ・ビスケットなどの無添加菓子)の提供をしています。

食物アレルギー誤食防止の観点から、保育園で初めて食べる食品がないよう(特にたんぱく質を多く含む食品)、献立実施日までにご家庭で試していただけますようお願いいたします。医師の指示による食物アレルギー以外の代替え食の提供はありません。

()は、0歳完了食～1歳児のメニューになります。材料により、2歳児も含まれる場合があります。

出汁は、献立によって使い分け、鰹節・昆布・煮干し・無添加コンソメ・鶏ガラ・豚ガラを使用しています。

延長スポットを利用する方は、16時までにご連絡をお願いいたします。時間を過ぎると、補食の提供が出来ない場合があります。予めご了承ください。

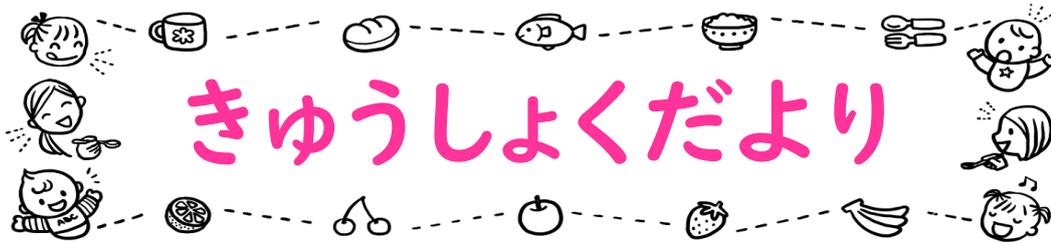
その他、質問・相談等ございましたらお気軽にお声がけください。

2024.10.



今月の果物
メロン・梨・りんご
柿・柑橘類

平均栄養給と目標量
乳児：485
幼児：552
(kcal)



きゅうしょくだより



王子隣保館保育園
栄養士 山田瑞記



10月

実りの秋、食欲の秋

秋晴れの空の下、元気いっぱい外遊びを楽しめる心地よい季節となりました。

運動量も増え、食欲も増してくる秋。

旬の食材を味わい、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。



10月は 食品ロス 削減月間

「賞味」と「消費」何が違うの？ 2つの期限

賞味期限
スナック菓子・ペットボトル飲料・缶詰

「賞味期限」はおいしさが保証される期限(未開封の場合)で、過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。「消費期限」は安全に食べられる期限(未開封の場合)なので、期限内に食べるようにします。いずれの場合も、開封したら早めに食べましょう。

消費期限
魚・肉・生菓子・弁当

食事をしっかり食べてもらうために

子どもたちは、食が細かったり、苦手な食べ物があったりすると食事を残してしまうことがあります。少なめに盛り付け、食べられたらおかわりしたり、食事に集中できる環境を作ったりしてみてください。子どもが苦手なものは、大人がおいしそうに食べる姿を見せたり、食べる、ことが出来たらほめてあげ



食品ロスを減らす 3つのポイント

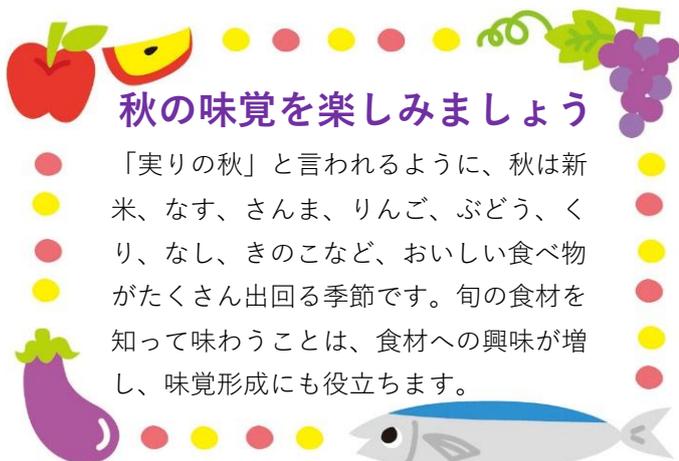
<p>家にある食品を確認して買い物へ</p> <p>買う物をメモしたり、スマートフォンで冷蔵庫の中を撮影したりして、足りないものだけを買います。</p>	<p>食品の収納場所は少なくして管理</p> <p>収納場所を減らし、定位置を決めましょう。食品の確認がしやすく、使い忘れを防ぐことができます。</p>	<p>食べ切れる量を！残ったらアレンジ</p> <p>つくり過ぎないようにし、食べ切れる量を盛ります。残ったら、別の料理にアレンジして食べ切ります。</p>
---	---	---

冷凍保存で減らそう 食品ロス



- 肉・魚** 使う分ごとに薄く平らにして、フリーザーバッグなどに入れて冷凍します。室温での解凍は菌が繁殖しやすいので、冷蔵庫で解凍します。
- 異物野菜** こまつななどは、食べやすく切ってフリーザーバッグに入れて冷凍します。汁物や鍋物に利用できます。
- きのこ** 水で洗わずに、食べやすく切ってフリーザーバッグに入れて冷凍庫へ。解凍せずに調理できます。
- パン** ひとつずつラップフィルムやアルミはくにくるみ、さらにフリーザーバッグに入れて冷凍庫へ。自然解凍でも、凍ったままでも焼いて食べられます。

監修 総合健康栄養学研究所 基礎研究部 教授 浅利充幹先生



秋の味覚を楽しみましょう

- 「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、きのこなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

● 給食で使用している調味料

菜種油・ごま油・オリーブ油・酢・三温糖・塩
醤油・味噌・無添加コソメ・ケチャップ・中濃ソース

献立表の材料欄に記載していませんが使用している調味料です。これ以外に使用する場合は、材料欄に記載いたします。
年齢(月齢)に応じて使用する調味料が変わる場合があります。