



10月の献立

石ヶ瀬保育園

◎栄養価は以上児

幼児食

日付	曜日	行事	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー	卵アレルギー	栄養価
1 金			牛乳	ごはん 筑前煮 ほうれん草の納豆和え なめこ汁	米 鶏肉、だいこん、にんじん、こんにゃく、れんこん、本みりん、三温糖、しょうゆ 納豆、ほうれんそう、にんじん、だし汁、しょうゆ なめこ、ねぎ、だし汁、みそ	スイートポテト さつまいも、りんご、砂糖、油、豆乳 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 443 Kcal たんぱく質 15.6 g
2 土			麦茶	肉うどん チーズ	うどん、豚肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ チーズ	せんべい 麦茶	チーズ→バナナ		エネルギー 385 Kcal たんぱく質 16.5 g
4 月			牛乳	ごはん 鶏肉のパン粉焼き れんこんのきんぴら たまねぎのすまし汁	米 鶏もも肉、マヨネーズ、小麦粉、塩、パン粉、油 れんこん、にんじん、いんげん、しらたき、だし汁、本みりん、しょうゆ たまねぎ、こまつな、油揚げ、だし汁、しょうゆ、塩	ラスク 食パン、バター、砂糖 牛乳	牛乳→豆乳 ラスク 食パン→フランスパン バター→油		エネルギー 564 Kcal たんぱく質 20.6 g
5 火			牛乳	ミートバゲティ プロコッコリーサラダ きのこスープ	スペゲティ、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、油、ケチャップ、トマトピューレ、塩、片栗粉 プロコッコリ、キャベツ、にんじん、コーン、塩、マヨネーズ しめじ、えのきだけ、たまねぎ、水、洋風だし、塩、しょうゆ	ゆかりおにぎり 米、しそふりかけ、しらす干し いりこ 麦茶	牛乳→豆乳		エネルギー 381 Kcal たんぱく質 16.3 g
6 水			牛乳	ごはん カレイの煮つけ ほうれん草のおひたし 切干大根のみそ汁	米 かれい、しょうが、しょうゆ、三温糖、本みりん、酒 ほうれんそう、にんじん、コーン、だし汁、砂糖、しょうゆ 切り干したいこん、しめじ、ねぎ、だし汁、みそ	フライドポテト じやがいも、塩、油 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 423 Kcal たんぱく質 18.1 g
7 木			牛乳	豚こぶごはん 高野豆腐の卵とじ りんご さつまいものみそ汁	米、豚肉、こんぶ、油揚げ、にんじん、ごぼう、しめじ、ごま油、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、だし汁 凍り豆腐、卵、にんじん、しいたけ、みつば、だし汁、三温糖、しょうゆ りんご さつまいも、えのきだけ、だいこん、こまつな、だし汁、みそ	レーズンクッキー 小麦粉、砂糖、バター、レーズン 牛乳	牛乳→豆乳 レーズンクッキー バター→マーガリン	高野豆腐の卵とじ…卵なし	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 19.5 g
8 金	がんばろうランチ		牛乳	ツナケチャップライス ハンバーグ ボテサラダ コンスープ	米、ツナ缶、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、洋風だし 豚ひき肉、たまねぎ、パン粉、豆乳、塩、ケチャップ じやがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、豆乳、塩 クリームコーン、たまねぎ、バセリ、豆乳、洋風だし、水	ホットケーキ 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、いちごジャム 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 692 Kcal たんぱく質 23.6 g
11 月			牛乳	ハヤシライス じゃこサラダ 梨	米、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、油、ハヤシソース、ケチャップ キャベツ、にんじん、しらす干し、コーン、塩、油、酢、砂糖、しょうゆ、ごま なし	さつまいも蒸しばん 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、さつまいも 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 582 Kcal たんぱく質 16.9 g
12 火	お楽しみランチ		牛乳			メロンパン風スコーン バター、砂糖、豆乳、小麦粉、ベーキングパウダー、塩、グラニュー糖 牛乳	牛乳→豆乳 メロンパン風スコーン バター→マーガリン		エネルギー 169 Kcal たんぱく質 4.7 g
13 水			牛乳	ごはん 肉じゃが 切干し大根のさっぱり和え 豆腐のみそ汁	米 豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、だし汁、三温糖、塩、しょうゆ 切り干し大根、きゅうり、にんじん、ハム、しょうゆ、酢、砂糖、ごま 豆腐、ねぎ、わかめ、だし汁、みそ	みかんヨーグルト ヨーグルト、砂糖、みかん 麦茶	牛乳→豆乳 みかんヨーグルト →みかんゼリー		エネルギー 391 Kcal たんぱく質 13.3 g
14 木			牛乳	ごはん 松風焼き ひじきの煮物 じやがいもしめじのすまし汁	米 鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、みそ、三温糖、片栗粉、あおのり ひじき、にんじん、油揚げ、いんげん、だし汁、砂糖、しょうゆ じやがいも、しめじ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	かぼちゃコロッケ かぼちゃ、塩、チーズ、小麦粉、パン粉、油 牛乳	牛乳→豆乳 かぼちゃコロッケ …チーズなし		エネルギー 503 Kcal たんぱく質 20.1 g
15 金			牛乳	パン 鮭の豆乳シチュー 鶏ささみと野菜のしつとり蒸し	コッペパン さけ、小麦粉、塩、油、たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、油、小麦粉、豆乳、塩 ささ身、キャベツ、もやし、にんじん、だし汁、しょうゆ	おかかおにぎり 米、かつおぶし、しょうゆ、水 いりこ 麦茶	牛乳→豆乳 コッペパン →フランスパン		エネルギー 456 Kcal たんぱく質 26.2 g
16 土			麦茶	ツナバゲティ バナナ	スペゲティ、ツナ、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、のり、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ バナナ	せんべい 麦茶			エネルギー 300 Kcal たんぱく質 8.8 g
18 月			牛乳	ごはん 和風ハンバーグ 小松菜の煮びたし 大根のみそ汁	米 豚ひき肉、しいたけ、たまねぎ、れんこん、こんぶ、パン粉、塩、だし汁、しょうゆ、だし汁、本みりん、塩、しょうゆ、片栗粉 こまつな、にんじん、油揚げ、しらす干し、だし汁、油、砂糖、しょうゆ だいこん、えのきだけ、わかめ、だし汁、みそ	梨のケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、豆乳、なし 牛乳	牛乳→豆乳 梨のケーキ バター→マーガリン		エネルギー 594 Kcal たんぱく質 21.1 g
19 火			牛乳	鶏めし 肉豆腐 白菜の機巻和え しめじのみそ汁	米、鶏肉、ごぼう、砂糖、しょうゆ、本みりん 豆腐、豚肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、本みりん、しょうゆ はくさい、ほうれんそう、にんじん、のり、だし汁、しょうゆ しめじ、もやし、にんじん、だし汁、みそ	いもようかん さつまいも、かんてん、水、砂糖 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 487 Kcal たんぱく質 20.3 g
20 水			牛乳	ごはん さばのみそ煮 キャベツのゆかり和え 玉ねぎのすまし汁	米 さば、みそ、本みりん、酒、砂糖 キャベツ、にんじん、しソフリカッケ 越、ねぎ、わかめ、だし汁、塩、しょうゆ	きな粉トースト 食パン、きな粉、砂糖、豆乳 牛乳	牛乳→豆乳 きな粉トースト →きな粉パン		エネルギー 503 Kcal たんぱく質 22.1 g
21 木			牛乳	みそけんちんうどん ちくわの磯辯揚げ 柿	うどん、だし汁、豚肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、じゃがいも、みそ、しょうゆ ちくわ、てんとう虫、粉、あおのり、水 かき	夕焼けおにぎり 米、にんじん、塩 いりこ 麦茶	牛乳→豆乳		エネルギー 370 Kcal たんぱく質 16.8 g

22	金	誕生日会	牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ じゃがいものスープ	米 鶏もも肉、おろししょうが、酒、本みりん、しょうゆ、片栗粉、油 マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン、マヨネーズ、塩 じゃがいも、チンゲンサイ、マッシュルーム、だし汁、塩、しょうゆ	誕生日ケーキ 小麦粉、バター、砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、さつまいも、豆乳生クリーム 牛乳	牛乳→豆乳 誕生日ケーキ バター →マーガリン		エネルギー 604 Kcal たんぱく質 19 g
23	土		麦茶	かしわうどん チーズ	うどん、鶏肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、だし汁、塩、しょうゆ チーズ	せんべい 麦茶	チーズバナナ		エネルギー 345 Kcal たんぱく質 17.1 g
25	月		牛乳	ごはん 千草焼き ほうれん草のしらす和え 豆腐のみそ汁	米 卵、にんじん、切り干したいこん、みつば、だし汁、しょうゆ ほうれんそう、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、だし汁 豆腐、ねぎ、わかめ、だし汁、みそ	さつまいもスコーン さつまいも、上新粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、塩 牛乳	牛乳→豆乳 千草焼き 卵一鶏ひき肉	エネルギー 531 Kcal たんぱく質 16.2 g	
26	火		牛乳	ごはん メカジキの童揚げ キャベツのごまサラダ じゃがいものみそ汁	米 かじき、しょうゆ、酒、本みりん、片栗粉、油 キャベツ、にんじん、コーン、ごま、マヨネーズ、砂糖、酢、しょうゆ じゃがいも、えのきたけ、みつば、だし汁、みそ	ももゼリー もも、砂糖、水、かんてん 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 530 Kcal たんぱく質 18.8 g
27	水		牛乳	ごはん 回鍋肉 ナムル わかめスープ	米 豚肉、キャベツ、にんじん、油、みそ、本みりん、砂糖 もやし、にんじん、しめじ、砂糖、塩、しょうゆ、酢、ごま油 たまねぎ、コーン、わかめ、中華だし、しょうゆ、塩	黒糖蒸しばん 小麦粉、黒砂糖、ベーキングパウダー、豆乳 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 492 Kcal たんぱく質 16.2 g
28	木		牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 切干し大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	米 鶏もも肉、本みりん、酒、しょうゆ 切り干したいこん、にんじん、いんげん、油揚げ、だし汁、三温糖、しょうゆ たまねぎ、えのきたけ、みつば、だし汁、みそ	焼きいも さつまいも 牛乳	牛乳→豆乳		エネルギー 492 Kcal たんぱく質 18 g
29	金		牛乳 牛乳	カレーライス コールスローサラダ りんご	米、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、カレールウ キャベツ、にんじん、コーン、ハム、マヨネーズ、塩、酢 りんご	かぼちゃクッキー 小麦粉、バター、砂糖、かぼちゃ、ココア 牛乳	牛乳→豆乳 かぼちゃクッキー バター→マーガリン		エネルギー 652 Kcal たんぱく質 15.6 g
30	土		麦茶	ナポリタンスパゲティー 梨	スパゲティー、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、油、ケチャップ、塩 なし	せんべい 麦茶			エネルギー 370 Kcal たんぱく質 11.5 g

☆材料の入荷や天候等により、メニュー・食材変更がある場合があります。ご了承ください。

☆加工品（マヨネーズ、ベーコン、ハム、かにかまぼこ、ちくわ、カレールウ、ハヤシルウ）は、乳・卵の入っていないものを使用しています。

☆⑦マーガリン・⑦パンは、アレルギー対応の乳製品の入っていないものです。

☆保育園で初めて食べることがないように、給食に出るまでにご家庭で問題なく食べれることを確認してください。

季節の食材

さつまいも

江戸時代に薩摩藩(現在の鹿児島県)から全国に広まったため、「薩摩いも」と呼ばれています。
最もおいしく食べられるのは秋～冬にかけて。収穫されるのは8～11月頃ですが、2～3ヶ月ほど貯蔵することで甘くおいしいさつまいもに変化します。なので10～1月頃がおいしく食べられる時期です。
さつまいもを選ぶときは、皮の色味が均一で表面にハリとツヤがあるきれいなもの、そして太くて重量感があり、デコボコやひげが少ないものを選ぶとよいでしょう。

じゃがいも

一年中手に入る定番野菜ではありますが、おいしいのは春と秋の2回。代表的な品種は、丸みがありごつごつした形が特徴の「男爵」と細長い形の「メーケイン」のふたつ。
表面がなめらかで、傷やしわのないものを選びましょう。しわが入っているものは鮮度が落ちている場合があるので避けたほうがよいです。

柿

「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌によく、また免疫力を高めてくれるため、風邪予防やストレスを緩和してくれる作用があります。
柿を選ぶときは、皮全体がオレンジ色でハリがあるもの、ヘタと果実の間に隙間がないものがよいです。また赤みかかったものは果肉がやわらかめであり、かたい食感が好みであれば色が濃すぎないものがおすすめ。
子どもが食べるときはスティック状に切ってあげると、食べやすくなります。

さけ

国内でとれるは主に白鮭（しろざけ）です。秋鮭の名で知られるように、旬は9～11月。
新鮮な鮭は、皮と身の色がキレイ！皮は銀色に光っているもの、身はふっくらとハリがあり、鮮やかな紅色のものを選びましょう。エラがついているものは、エラの色がきれいなこともポイントです。
またパックに入っている鮭を選ぶ際は、ドリップがないものを。ドリップは魚から出る水分なので、うま味もいっしょに出します。



10月の南大立

完了朝食

石ヶ瀬保育園

日付	曜日	行事	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー	卵アレルギー
1	金		牛乳	ごはん 筑前煮 ほうれん草の納豆和え なめこ汁	米 鶏肉、だいこん、にんじん、れんこん、本みりん、三温糖、しょうゆ 納豆、ほうれんそう、にんじん、だし汁、しょうゆ なめこ、ねぎ、だし汁、みそ	スイートポテト さつまいも、りんご、砂糖、油、豆乳 牛乳	牛乳→豆乳	
2	土		麦茶	肉うどん チーズ	うどん、豚肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ チーズ	ハイハイン 麦茶	チーズ→バナナ	
4	月		牛乳	ごはん 鶏肉のパン粉焼き れんこんのきんぴら たまねぎのすまし汁	米 鶏もも肉、マヨネーズ、小麦粉、塩、パン粉、油 れんこん、にんじん、いんげん、だし汁、本みりん、しょうゆ たまねぎ、ごまつな、油揚げ、だし汁、しょうゆ、塩	ラスク 食パン、パター、砂糖 牛乳	牛乳→豆乳 ラスク 食パン→フランスパン パター→油	
5	火		牛乳	ミートスパゲティー ブロッコリーサラダ きのこスープ	スパゲティ、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、グリンピース、油、ケチャップ、トマトピューレ、塩、片栗粉 ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン、塩、マヨネーズ しめじ、えのきのたけ、たまねぎ、水、洋風だし、塩、しょうゆ	ゆかりおにぎり 米、しそぶりかけ、しらす干し 麦茶	牛乳→豆乳	
6	水		牛乳	ごはん カレイの煮つけ ほうれん草のおひたし 切干大根のみそ汁	米 かれい、しょうゆ、三温糖、本みりん、酒 ほうれんそう、にんじん、コーン、だし汁、砂糖、しょうゆ 切り干し大根、にんじん、しめじ、ねぎ、だし汁、みそ	フライドポテト(ノンフライ) じゃがいも、塩、油 牛乳	牛乳→豆乳	
7	木		牛乳	豚こぶごはん 高野豆腐の卵とじ りんご煮 さつまいものみそ汁	米、豚肉、こんぶ、油揚げ、にんじん、ごぼう、しめじ、ごま油、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、だし汁 煮り豆腐、卵、にんじん、しいたけ、みづば、だし汁、三温糖、しょうゆ りんご さつまいも、えのきのたけ、だいこん、ごまつな、だし汁、みそ	レーズンクッキー 小麦粉、砂糖、パター、レーズン 牛乳	牛乳→豆乳 レーズンクッキー パター→マーガリン	高野豆腐の卵とじ …卵なし
8	金	がんばろうランチ	牛乳	ツナチャップライス ハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ	米、ツナ缶、たまねぎ、にんじん、グリンピース、ケチャップ、洋風だし 豚ひき肉、たまねぎ、パン粉、豆乳、塩 じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、豆乳、塩 クリームコン、たまねぎ、バセリ、豆乳、洋風だし、水	ホットケーキ 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、いちごジャム 牛乳	牛乳→豆乳	
11	月		牛乳	ハヤシライス じゃこサラダ 梨	米、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、油、砂糖、ケチャップ、洋風だしの素 じゃこ、にんじん、しらす干し、コーン、塩、油、酢、砂糖、しょうゆ、ごま なし	さつまいも蒸しパン 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、さつまいも 牛乳	牛乳→豆乳	
12	火	お楽しみランチ	牛乳	しらすうどん ツナじゃが バナナ	うどん、ささ身、しらす干し、たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ、片栗粉 じゃがいも、ツナ缶、しょうゆ、砂糖 バナナ	メロンパン風スコーン パター、砂糖、豆乳、小麦粉、ベーキングパウダー、塩、グラニュー糖 牛乳	牛乳→豆乳 メロンパン風スコーン パター→マーガリン	
13	水		牛乳	ごはん 肉じゃが 切干し大根のさっぱり和え 豆腐のみそ汁	米 豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ 切り干し大根、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま 豆腐、ねぎ、わかめ、だし汁、みそ	みかんヨーグルト ヨーグルト、砂糖、みかん 麦茶	牛乳→豆乳 みかんヨーグルト →みかんゼリー	
14	木		牛乳	ごはん 松風焼き ひじきの煮物 じゃがいもしめじのすまし汁	米 鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、みそ、三温糖、片栗粉、あおり ひじき、にんじん、油揚げ、いんげん、だし汁、砂糖、しょうゆ じゃがいも、しめじ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	かぼちゃコロッケ(ノンフライ) かぼちゃ、塩、鶏ひき肉、小麦粉、パン粉、油 牛乳	牛乳→豆乳 かぼちゃコロッケ …チーズなし	
15	金		牛乳	パン 鯛の豆乳シチュー 鯛ささみと野菜のじっくり蒸し	コッペパン さけ、小麦粉、塩、油、たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、油、小麦粉、豆乳、塩 ささ身、キャベツ、もやし、にんじん、だし汁、しょうゆ	おかかおにぎり 米、かつおぶし、しょうゆ 麦茶	牛乳→豆乳 コッペパン →フランスパン	
16	土		麦茶	ツナスパゲティー バナナ	スパゲティ、ツナ缶、たまねぎ、えのきのたけ、にんじん、のり、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ バナナ	ハイハイン 麦茶		
18	月		牛乳	ごはん 和風ハンバーグ 小松菜の煮びたし 大根のみそ汁	米 豚ひき肉、しいたけ、たまねぎ、れんこん、こんぶ、パン粉、塩、だし汁、しょうゆ、だし汁、本みりん、塩、しょうゆ こまつな、にんじん、油揚げ、しらす干し、だし汁、酒、砂糖、しょうゆ だいこん、えのきのたけ、わかめ、だし汁、みそ	梨のケーク 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、パター、豆乳、なし 牛乳	牛乳→豆乳 梨のケーク パター→マーガリン	
19	火		牛乳	鶏めし 肉豆腐 白菜の磯辺和え しめじのみそ汁	米、鶏肉、ごぼう、砂糖、しょうゆ、本みりん 豆腐、豚肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、本みりん、しょうゆ はくさい、ほうれんそう、にんじん、のり、だし汁、しょうゆ しめじ、もやし、にんじん、だし汁、みそ	いもようかん さつまいも、かんてん、水、砂糖 牛乳	牛乳→豆乳	
20	水		牛乳	ごはん さばのみそ煮 キャベツのゆかり和え 玉葱のすまし汁	米 さば、みそ、本みりん、酒、砂糖 キャベツ、にんじん、しそふりかけ 葱、ねぎ、わかめ、だし汁、塩、しょうゆ	きな粉トースト 食パン、きな粉、砂糖、豆乳 牛乳	牛乳→豆乳 きな粉トースト →きな粉パンケーキ	
21	木		牛乳	みそけんちんうどん たらの磯辺焼き バナナ	うどん、だし汁、豚肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、じゃがいも、みそ、しょうゆ たら、あおり、塩 バナナ	夕焼けおにぎり 米、にんじん、塩 麦茶	牛乳→豆乳	

22	金	誕生日会	牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ(ノンフライ) マカロニサラダ じゃがいものスープ	米 鶏もも肉、酒、本みりん、しょうゆ、片栗粉、油 マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン、マヨネーズ、塩 じゃがいも、チキンソース、マッシュルーム、だし汁、塩、しょうゆ	誕生日ケーキ 小麦粉、バター、砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、さつまいも 牛乳	牛乳→豆乳 誕生日ケーキ バター→アマーチリン	
23	土		麦茶	かしわうどん チーズ	うどん、鶏肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、だし汁、塩、しょうゆ チーズ	ハイハイン 麦茶	チーズ→バナナ	
25	月		牛乳	ごはん 千草焼き ほうれん草のしらす和え 豆腐のみそ汁	米 卵、にんじん、切り干し大葱、みつば、だし汁、しょうゆ ほうれん草、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、だし汁 豆腐、ねぎ、わかめ、だし汁、みそ	さつまいもスコーン さつまいも、上新粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、塩 牛乳	牛乳→豆乳 千草焼き 卵→鶏ひき肉	
26	火		牛乳	ごはん メカジキの童田揚げ(ノンフライ) キャベツのごまサラダ じゃがいものみそ汁	米 かじき、しょうゆ、酒、本みりん、片栗粉、油 キャベツ、にんじん、コーン、ごま、マヨネーズ、砂糖、酢、しょうゆ じゃがいも、えのきだけ、みつば、だし汁、みそ	ももゼリー もも、砂糖、水、かんてん 牛乳	牛乳→豆乳	
27	水		牛乳	ごはん 回鍋肉 ナムル わかめスープ	米 豚肉、キャベツ、にんじん、油、みそ、本みりん、砂糖 もやし、にんじん、しめじ、砂糖、塩、しょうゆ、酢、ごま油 たまねぎ、コーン、わかめ、水、中華だし、しょうゆ、塩	黒糖蒸しばん 小麦粉、黒砂糖、ベーキングパウダー、豆乳 牛乳	牛乳→豆乳	
28	木		牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	米 鶏もも肉、本みりん、酒、しょうゆ 切り干し大根、にんじん、いんげん、油揚げ、だし汁、三温糖、しょうゆ たまねぎ、えのきだけ、みつば、だし汁、みそ	焼きいも さつまいも 牛乳	牛乳→豆乳	
29	金		牛乳 牛乳	ごはん ひき肉と野菜煮 コールスローラダ りんご煮	米 豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、だしじ、三温糖、しょうゆ キャベツ、にんじん、コーン、マヨネーズ、塩、酢 りんご	かぼちゃクッキー 小麦粉、バター、砂糖、かぼちゃ、ココア 牛乳	牛乳→豆乳 かぼちゃクッキー バター→アマーチリン	
30	土		麦茶	ナポリタンスパゲティー 梨	スパゲティー、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、油、ケチャップ、塩 なし	ハイハイン 麦茶		

☆材料の入荷や天候等により、メニュー・食材変更がある場合があります。ご了承ください。

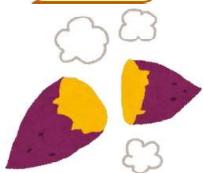
☆加工品（マヨネーズ、ベーコン、ハム、かにかまぼこ、ちくわ、カレルウ、ハヤシルウ）は、乳・卵の入っていないものを使用しています。

☆⑦マーガリン・⑧パンは、アレルギー対応の乳製品の入っていないものです。

☆保育園で初めて食べることがないように、給食に出るまでにご家庭で問題なく食べれることを確認してください。

季節の食材

さつまいも



江戸時代に薩摩藩(現在の鹿児島県)から全国に広まったため、「薩摩いも」と呼ばれています。
最もおいしく食べられるのは秋～冬にかけて。収穫されるのは8～11月頃ですが、2～3ヶ月ほど貯蔵することで甘くおいしいさつまいもに変化します。なので10～1月頃がおいしく食べられる時期です。

さつまいもを選ぶときは、皮の色味が均一で表面にハリとツヤがあるきれいなもの、そして太くて重量感があり、デコボコやひげが少ないものを選ぶとよいでしょう。

じゃがいも



一年中手に入る定番野菜ではありますが、おいしいのは春と秋の2回。代表的な品種は、丸みがありごつごつした形が特徴の「男爵」と細長い形の「マークイン」のふたつ。

表面がなめらかで、傷やしわのないものを選びましょう。しわが入っているものは鮮度が落ちている場合があるので避けたほうがよいです。

柿



「柿が赤くなれば医者は青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌によく、また免疫力を高めてくれるため、風邪予防やストレスを緩和してくれる作用があります。

柿を選ぶときは、皮全体がオレンジ色でハリがあるもの、ヘタと果実の間に隙間がないものがよいです。また赤みかかったものは果肉がやわらかめであり、かたい食感が好みであれば色が濃すぎないものがおすすめ。

子どもが食べるときはスティック状に切ってあげると、食べやすくなります。

さけ



国内でとれるは主に白鮭（しろざけ）です。秋鮭の名で知られるように、旬は9～11月。

新鮮な鮭は、皮と身の色がキレイ！皮は銀色に光っているもの、身はふっくらとハリがあり、鮮やかな紅色のものを選びましょう。エラがついているものは、エラの色がきれいなこともポイントです。

またパックに入っている鮭を選ぶ際は、ドリップがないものを。ドリップは魚から出る水分なので、うま味もいっしょに出てします。



後期食

石ヶ瀬保育園

日付	曜日	行事	1~2歳 午前おやつ	献立名	材料	おやつ	乳アレルギー	卵アレルギー
1	金		ハイハイン 麦茶	軟飯 筑前煮 ほうれん草の納豆和え なめこ汁	米 ささ身、だいこん、にんじん、れんこん、本みりん、三温糖、しょうゆ 納豆、ほうれんそう、にんじん、だし汁、しょうゆ なめこ、ねぎ、だし汁、みそ	スイートポテト さつまいも、りんご、砂糖、油、豆乳 麦茶		
2	土		ハイハイン 麦茶	肉うどん バナナ	うどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ バナナ	ハイハイン 麦茶		
4	月		ハイハイン 麦茶	軟飯 ささ身のあんかけ れんこんのきんぴら たまねぎのすまし汁	米 ささ身、だし汁、しょうゆ れんこん、にんじん、いんげん、だし汁、本みりん、しょうゆ たまねぎ、こまつな、油揚げ、だし汁、しょうゆ、塩	ラスク 食パン、バター、砂糖 麦茶	ラスク 食パン…フランスパン バター…油	
5	火		ハイハイン 麦茶	ミートスパゲティー プロッコリーサラダ きのこスープ	スパゲティ、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、油、ケチャップ、トマトピューレ、塩、片栗粉 プロッコリー、キャベツ、にんじん、塩、マヨネーズ しめじ、えのきたけ、たまねぎ、水、洋風だし、塩、しょうゆ	ゆかり軟飯おにぎり 米、しそふりかけ、しらす干し 麦茶		
6	水		ハイハイン 麦茶	軟飯 カレイの煮つけ ほうれん草のおひたし 切干大根のみぞ汁	米 かれい、しょうゆ、三温糖、本みりん、酒 ほうれんそう、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ 切り干しだいこん、しめじ、ねぎ、だし汁、みそ	フライドポテト(ノンフライ) じゃがいも、塩、油 麦茶		
7	木		ハイハイン 麦茶	混ぜ込み軟飯 高野豆腐の卵とじ りんご煮 さつまいものみぞ汁	米、油揚げ、にんじん、ごぼう、ごま油、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、だし汁 凍り豆腐、卵、にんじん、みつば、だし汁、三温糖、しょうゆ りんご さつまいも、えのきたけ、だいこん、こまつな、だし汁、みそ	レーズンクッキー 小麦粉、砂糖、バター、レーズン 麦茶	レーズンクッキー 高野豆腐の卵とじ バター…マーガリン …卵なし	
8	金	がんばろうランチ	ハイハイン 麦茶	ツナケチャップライス(軟飯) ハンバーグ ボテトサラダ コーンスープ	米、ツナ缶、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、洋風だし 豚ひき肉、たまねぎ、パン粉、豆乳、塩 じゅがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、豆乳、塩 クリームコーン、たまねぎ、バセリ、豆乳、洋風だしの素、水	ホットケーキ 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、いちごジャム 麦茶		
11	月		ハイハイン 麦茶	ハヤシライス じやこサラダ 梨煮	米、豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、油、砂糖、ケチャップ、洋風だし キャベツ、にんじん、しらす干し、塩、油、酢、砂糖、しょうゆ、ごま なし	さつまいも蒸しばん 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、さつまいも 麦茶		
12	火	お楽しみランチ	ハイハイン 麦茶	しらすうどん ツナじやが バナナ	うどん、ささ身、しらす干し、たまねぎ、にんじん、わかめ、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ、片栗粉 じゃがいも、ツナ缶、しょうゆ、砂糖 バナナ	メロンパン風スコーン バター、砂糖、豆乳、小麦粉、ベーキングパウダー、塩、グラニュー糖 麦茶	メロンパン風スコーン バター…マーガリン	
13	水		ハイハイン 麦茶	軟飯 肉じゃが 切干大根のさっぱり和え 豆腐のみぞ汁	米 豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、だし汁、三温糖、塩、しょうゆ 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま 豆腐、ねぎ、わかめ、だし汁、みそ	みかんヨーグルト ヨーグルト、砂糖、みかん 麦茶	みかんヨーグルト …みかんゼリー	
14	木		ハイハイン 麦茶	軟飯 松風焼き ひじきの煮物 じゅがいもとしめじのすまし汁	米 豚ひき肉、豆腐、たまねぎ、みそ、三温糖、片栗粉、あおり ひじき、にんじん、油揚げ、いんげん、だし汁、砂糖、しょうゆ じゅがいも、しめじ、ねぎ、だし汁、塩、しょうゆ	かぼちゃロカッケ(ノンフライ) かぼちゃ、塩、小麦粉、パン粉、油 麦茶		
15	金		ハイハイン 麦茶	軟飯 鮭の豆乳シチュー 鶏ささみと野菜のしつとり蒸し	米 さけ、小麦粉、塩、油、たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、油、小麦粉、豆乳、塩 ささ身、キヤペツ、もやし、にんじん、だし汁、しょうゆ	おかか軟飯おにぎり 米、かつおぶし、しょうゆ 麦茶		
16	土		ハイハイン 麦茶	ツナバゲティー バナナ	スパゲティ、ツナ缶、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、のり、だし汁、砂糖、塩、しょうゆ バナナ	ハイハイン 麦茶		
18	月		ハイハイン 麦茶	軟飯 和風ハンバーグ 小松菜の煮びたし 大根のみぞ汁	米 豚ひき肉、しいたけ、たまねぎ、れんこん、パン粉、塩、だし汁、しょうゆ、だし汁、本みりん、塩、しょうゆ、片栗粉 こまつな、にんじん、油揚げ、しらす干し、だし汁、酒、砂糖、しょうゆ だいこん、えのきたけ、わかめ、だし汁、みそ	梨のケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、豆乳、なし 麦茶	梨のケーキ バター…マーガリン	
19	火		ハイハイン 麦茶	軟飯 肉豆腐 白菜の醤油和え しめじのみぞ汁	米 豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、本みりん、しょうゆ はくさい、ほうれんそう、にんじん、のり、だし汁、しょうゆ しめじ、もやし、にんじん、だし汁、みそ	いもようかん さつまいも、かんてん、水、砂糖 麦茶		
20	水		ハイハイン 麦茶	軟飯 さわらのみぞ煮 キャベツのゆかり和え 玉ねぎのすまし汁	米 さわら、みそ、本みりん、酒、砂糖 キャベツ、にんじん、しそふりかけ ねぎ、わかめ、だし汁、塩、しょうゆ	きな粉トースト 食パン、きな粉、砂糖、豆乳 麦茶	きな粉トースト …きな粉パンケーキ	
21	木		ハイハイン 麦茶	みそけんちんうどん たらの磯辺焼き 柿	うどん、だし汁、豚ひき肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、じゃがいも、みそ、しょうゆ たら、あおりのり、塩 かき	夕焼け軟飯おにぎり 米、にんじん、塩 麦茶		

22	金	誕生日会	ハイハイン 麦茶	軟飯 ささみのあんかけ マカロニサラダ じゃがいものスープ	米 ささ身、だし汁、しょうゆ マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、塩 じゃがいも、チンゲンサイ、マッシュルーム、だし汁、塩、しょうゆ	誕生日ケーキ 小麦粉、バター、砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、さつまいも 麦茶	誕生日ケーキ バター 一ツマーガリン	
23	土		ハイハイン 麦茶	かしわうどん バナナ	うどん、ささ身、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、砂糖、しょうゆ、だし汁、塩、しょうゆ バナナ	ハイハイン 麦茶		
25	月		ハイハイン 麦茶	軟飯 千草焼き ほうれん草のしらす和え 豆腐のみそ汁	米 卵、にんじん、切り干しだいこん、みつば、だし汁、しょうゆ ほうれんそう、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、だし汁 豆腐、ねぎ、わかめ、だし汁、みそ	さつまいもスコーン さつまいも、上新粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、塩 麦茶	千草焼き 卵一鶏ひき肉	
26	火		ハイハイン 麦茶	軟飯 メカジキの竜田揚げ(ノンフライ) キャベツのごまサラダ じゃがいものみそ汁	米 かじき、しょうゆ、酒、本みりん、片栗粉、油 キャベツ、にんじん、すりごま、マヨネーズ、砂糖、酢、しょうゆ じゃがいも、えのきだけ、みつば、だし汁、みそ	ももゼリー もも、砂糖、水、かんてん 麦茶		
27	水		ハイハイン 麦茶	軟飯 鶏ささみと野菜のみそ煮 ナムル わかめスープ	米 ささ身、キャベツ、にんじん、だし汁、みそ、本みりん、砂糖 もやし、にんじん、しめじ、砂糖、塩、しょうゆ、酢、ごま油 たまねぎ、わかめ、水、中華だし、しょうゆ、塩	豆乳蒸しばん 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳 麦茶		
28	木		ハイハイン 麦茶	軟飯 ささみのあんかけ 切干し大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	米 ささ身、だし汁、片栗粉、しょうゆ 切り干しだいこん、にんじん、いんげん、油揚げ、だし汁、三温糖、しょうゆ たまねぎ、えのきだけ、みつば、だし汁、みそ	焼きいも さつまいも 麦茶		
29	金		ハイハイン 麦茶	軟飯 ひき肉と野菜煮 コールスローラダ りんご煮	米 豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、だし汁、三温糖、しょうゆ キャベツ、にんじん、マヨネーズ、塩、酢 りんご	かぼちゃクッキー 小麦粉、バター、砂糖、かぼちゃ 麦茶	かぼちゃクッキー バター一ツマーガリン	
30	土		ハイハイン 麦茶	ナボリタンスパゲティー 梨	スパゲティー、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、油、ケチャップ、塩 なし	ハイハイン 麦茶		

☆材料の入荷や天候等により、メニュー・食材変更がある場合があります。ご了承ください。

☆加工品（マヨネーズ、ベーコン、ハム、かにかまぼこ、ちくわ、カレールウ、ハヤシルウ）は、乳・卵の入っていないものを使用しています。

☆⑦マーガリン・⑦パンは、アレルギー対応の乳製品の入っていないものです。

☆保育園で初めて食べることがないように、給食に出るまでにご家庭で問題なく食べれることを確認してください。

季節の食材

さつまいも

江戸時代に薩摩藩(現在の鹿児島県)から全国に広まったため、「薩摩いも」と呼ばれています。
最もおいしく食べられるのは秋～冬にかけて。収穫されるのは8～11月頃ですが、2～3カ月ほど貯蔵することで甘くおいしいさつまいもに変化します。なので10～1月頃がおいしく食べられる時期です。
さつまいもを選ぶときは、皮の色味が均一で表面にハリとツヤがあるきれいなもの、そして太くて重量感があり、デコボコやひげが少ないものを選ぶとよいでしょう。

じゃがいも

一年中手に入る定番野菜ではありますが、おいしいのは春と秋の2回。代表的な品種は、丸みがありごつごつした形が特徴の「男爵」と細長い形の「メーケイン」のふたつ。
表面がなめらかで、傷やしわのないものを選びましょう。しづが入っているものは鮮度が落ちている場合があるので避けたほうがよいです。

柿

「柿が赤くなれば医者は青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌によく、また免疫力を高めてくれるため、風邪予防やストレスを緩和してくれる作用があります。
柿を選ぶときは、皮全体がオレンジ色でハリがあるもの、ヘタと果実の間に隙間がないものがよいです。また赤みかかたものは果肉がやわらかめであり、かたい食感が好みであれば色が濃すぎないものがおすすめ。
子どもが食べるときはスティック状に切ってあげると、食べやすくなります。

さけ

国内でとれるは主に白鮭（しろざけ）です。秋鮭の名で知られるように、旬は9～11月。
新鮮な鮭は、皮と身の色がキレイ！皮は銀色に光っているもの、身はふっくらとハリがあり、鮮やかな紅色のものを選びましょう。エラがついているものは、エラの色がきれいなこともポイントです。
またパックに入っている鮭を選ぶ際は、ドリップがないものを。ドリップは魚から出る水分なので、うま味もいっしょに出てしまします。

10月の南大立

中期食

石ヶ瀬保育園

日付	曜日	行事	献立名	材料
25	月		おかゆ(7倍粥) 豆腐とんじん煮 ほうれん草と玉ねぎ煮 スープ にんじんスティック	米 豆腐、にんじん、こんぶだし ほうれんそう、たまねぎ、こんぶだし じゃがいも、ほうれんそう、こんぶだし にんじん
26	火		おかゆ(7倍粥) かれいと玉ねぎ煮 キャベツとにんじん煮 スープ にんじんスティック	米 かれい、たまねぎ、こんぶだし キャベツ、にんじん、こんぶだし じゃがいも、たまねぎ、こんぶだし にんじん
27	水		おかゆ(7倍粥) しらすとキャベツ煮 にんじんと玉ねぎ煮 スープ にんじんスティック	米 しらす、キャベツ、こんぶだし にんじん、たまねぎ、こんぶだし たまねぎ、じゃがいも、こんぶだし にんじん
28	木		おかゆ(7倍粥) 高野豆腐とにんじん煮 じゃがいもと玉ねぎ煮 スープ にんじんスティック	米 高野豆腐、にんじん。こんぶだし じゃがいも、たまねぎ、こんぶだし たまねぎ、にんじん、こんぶだし にんじん
29	金		おかゆ(7倍粥) かれいとキャベツ煮 玉ねぎとにんじん煮 スープ りんご煮	米 かれい、キャベツ、こんぶだし たまねぎ、にんじん、こんぶだし キャベツ、じゃがいも、こんぶだし りんご
30	土		おかゆ(7倍粥) しらすとキャベツ煮 にんじんじやがいも煮 スープ にんじんスティック	米 しらす、キャベツ、こんぶだし にんじん、じゃがいも、こんぶだし たまねぎ、キャベツ、こんぶだし にんじん

☆材料の入荷や天候等により、メニュー・食材変更がある場合があります。ご了承ください。

☆保育園で初めて食べることがないように、給食に出るまでにご家庭で問題なく食べれることを確認してください。

季節の食材

さつまいも



江戸時代に薩摩藩(現在の鹿児島県)から全国に広まったため、「薩摩いも」と呼ばれています。
最もおいしく食べられるのは秋～冬にかけて。収穫されるのは8～11月頃ですが、2～3カ月ほど貯蔵することで甘くおいしいさつまいもに変化します。なので10～1月頃がおいしく食べられる時期です。

さつまいもを選ぶときは、皮の色味が均一で表面にハリとツヤがあるきれいなもの、そして太くて重量感があり、デコボコやひげが少ないものを選ぶとよいでしょう。

じゃがいも



一年中手に入る定番野菜ではありますが、おいしいのは春と秋の2回。代表的な品種は、丸みがありごつごつした形が特徴の「男爵」と細長い形の「メーケイン」のふたつ。表面がなめらかで、傷やしわのないものを選びましょう。しわが入っているものは鮮度が落ちている場合があるので避けたほうがよいです。

柿



「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌によく、また免疫力を高めてくれるため、風邪予防やストレスを緩和してくれる作用があります。
柿を選ぶときは、皮全体がオレンジ色でハリがあるもの、ヘタと果実の間に隙間がないものがよいです。また赤みかかったものは果肉がやわらかめであり、かたい食感が好みであれば色が濃すぎないものがおすすめ。

子どもが食べるときはスティック状に切ってあげると、食べやすくなります。

さけ



国内でとれるは主に白鮭（しろざけ）です。秋鮭の名で知られるように、旬は9～11月。
新鮮な鮭は、皮と身の色がキレイ！皮は銀色に光っているもの、身はふっくらとハリがあり、鮮やかな紅色のものを選びましょう。エラがついているものは、エラの色がきれいなこともポイントです。
またパックに入っている鮭を選ぶ際は、ドリップがないものを。ドリップは魚から出る水分なので、うま味もいっしょに出てしまいます。