



10月給食献立表



令和4年度
紅陽台ちどり保育園

| 日 | 曜日 | 3歳未満児 10時おやつ | 給食献立名 | 3時のおやつ |
|----|----|-----------------|----------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 | 土 | | 運動会(動物ビスケット・ソーセージ・リンゴジュース) | |
| 3 | 月 | 牛乳 エースコイン | 豚肉のマーマレード炒め・粉ふき芋・ブロッコリーの塩ゆで・豆腐スープ | 牛乳 さつまいも蒸しパン |
| 4 | 火 | 牛乳 星たべよ | 親子煮・青菜の塩昆布和え・シューマイ・パン缶 | 牛乳 フルーチェ |
| 5 | 水 | 牛乳 バタークラッカー | 魚の照り焼き・ひじきの炒め煮・トマト・みそ汁・味付けのり | 牛乳 りんごのボンファム風 |
| 6 | 木 | 牛乳 アンパンせんべい | 味噌カツ・土佐酢和え・麩のすまし汁・バナナ | 牛乳 小魚・しるこサンド |
| 7 | 金 | 牛乳 マンナ | さつまいもごはん・鮭のみみじソースかけ 彩野菜のおかか和え・きのこのすまし汁・梨 | 牛乳 きな粉クッキー |
| 8 | 土 | 牛乳 ビスケット | スパゲティ・ミートソース・小松菜とツナのサラダ・バナナ | 牛乳 ビスケット |
| 11 | 火 | 牛乳 コーンフレーク | れんこんコロッケ・ごまドレッシングサラダ・豆腐のすまし汁 | 牛乳 小倉カステラ |
| 12 | 水 | 牛乳 味しらべ | 鶏肉と野菜の炒め煮・野菜の和え物・煮豆・りんご | 牛乳 豆腐ドーナツ |
| 13 | 木 | 牛乳 バナナ | 鮭のちゃんちゃん焼き・グリルかぼちゃ・トマト・すまし汁 | 牛乳 チーズ・こんがりサクサク |
| 14 | 金 | 牛乳 動物ビスケット | 3歳児参観日(パン・リンゴジュース・ソーセージ・ゼリー) 豆乳きのこシチュー・フレンチサラダ・ウインナー・柿 | 牛乳 青菜のおにぎり |
| 15 | 土 | 牛乳 ビスケット | 八宝麺・焼きポテト・バナナ | 牛乳 ビスケット |
| 17 | 月 | 牛乳 エースコイン | 豚肉と厚揚げの中華炒め・もやしの和え物・焼きししゃも・ささみと昆布のおかか煮 | 牛乳 ジャムサンド |
| 18 | 火 | 牛乳 星たべよ | 鶏肉のごまみそ焼き・柿なます・ブロッコリーの塩ゆで・のっぺい汁・3未(菜飯) | 牛乳 チーズパン |
| 19 | 水 | 牛乳 バナナ | 魚の竜田揚げ・五目和え・納豆・切干大根のみそ汁 | 牛乳 ふかし芋 |
| 20 | 木 | 牛乳 アンパンせんべい | 野菜たっぷりカレー風味煮・春雨サラダ・アンパンマンポテト・みかん缶 | 牛乳 チーズあられ |
| 21 | 金 | 牛乳 マンナ | 2歳児参観日(パン・リンゴジュース・ソーセージ・ゼリー) そぼろ丼・じゃが芋ときゅうりのごま和え・わかめスープ・りんご | 牛乳 米粉のもちもちケーキ |
| 22 | 土 | 牛乳 ビスケット | ツナサンド・豆乳スープ・みかん | 牛乳 ビスケット |
| 24 | 月 | 牛乳 ルヴァン | 五目汁・白菜のおひたし・揚げぎょうざ・手作りふりかけ | 牛乳 さつまいも入りようかん |
| 25 | 火 | 牛乳 コーンフレーク | マーボー大根・ナムル・ちくわのマヨ焼き・もも缶 | 牛乳 ベジータケーキ |
| 26 | 水 | 牛乳 バタークラッカー | 千草焼き・スパゲティソテー・コーンスープ・バナナ | 牛乳 マシュマロクラッカーサンド |
| 27 | 木 | 牛乳 動物ビスケット | うま煮・もずくの酢の物・焼き春巻き・りんご | 牛乳 ぼたぼた焼き |
| 28 | 金 | 牛乳 味しらべ | ポークハヤシライス・マカロニサラダ・チキンナゲット・みかん | 牛乳 かぼちゃの米粉クッキー |
| 29 | 土 | 牛乳 ビスケット | 田舎うどん・キャベツの甘酢味・バナナ | 牛乳 ビスケット |
| 31 | 月 | 牛乳 チーズクラッカー | 鶏肉のから揚げ・中華サラダ・人参グラッセ・オニオンスープ | 牛乳 モンスターケーキ |

★ アレルギーのある方は、給食、おやつとも除去食や代替食で対応しています。

健康的な「おやつ」のとり方
「おやつ」には、食事だけでは不足するエネルギーと栄養素を補う役割があります。
おやつは「食事の一部」と考えて栄養補給する必要があると、頭においてほしいです。
大人と比べて子どもは、成長のために、たくさんのエネルギー・栄養素が必要です。必要なエネルギーと共に、不足しがちなビタミン・ミネラルを補給できる食品を選ぶことが大切です。カルシウムを多く含む牛乳やヨーグルト、鉄を含む豆乳などに、食物繊維が豊富な芋類やビタミンが豊富な果物を組み合わせるとよいでしょう。また、おにぎりをおやつにするのも得策です。

・バナナスムージーは、凍らせたバナナに牛乳や豆乳を加えミキサーにかけたもの
・塩昆布とチーズのおにぎり
・炒り玉子とかつお節のおにぎりなど

さつまいもプリンケーキ
(18cm型) (作り方)

| | | |
|-------|-------|----------------|
| さつまいも | 300g | さつまいもは皮をむき薄く切り |
| 牛乳 | 300ml | レンジで柔らかくなるまで加熱 |
| 玉子 | 2個 | し全ての材料をミキサーに |
| 小麦粉 | 大1.5 | かけ型に流し入れ、 |
| 砂糖 | 大2 | 180℃で35分焼く |
| バター | 大1 | |