

令和4年度		10月 献立表			女塚保育園	
今月の目標		実りの秋！食欲の秋！もりもり食べて元気な体				上段：1, 2歳児のおやつ
月	火	水	木	金	土	給食だより
						牛乳、カルシウムせんべい 食パン(ジャム) フランクフルトのケチャップ煮 チーズサラダ グレープフルーツ 小魚 牛乳、五平餅 園では麦ご飯にしています。 女塚保育園では、ご飯を麦ご飯にしています。白米に5～6%ほど混ぜています。 麦の特徴 麦の最大の特徴は食物繊維が豊富な点です。押し麦は白米の約1.9倍、米粒麦は約1.7倍を含んでいるほか、ビタミンB1やミネラルも多いです。食物繊維は腸内でコレステロールや脂肪の吸収を阻害し、排便改善のほか、肥満や生活習慣病、大腸がん防止にも効果があるといわれています。 味なしご飯はいい 口の中でのいろいろなおかずと混ぜながら食べると…… ・味を敏感に感じます ・唾液がたくさん出ます 唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させます ご飯は子供の五感を育てます
3	牛乳、塩せんべい ご飯 牛肉と大根の炒め煮 ほうれん草の海苔和え 梨 味噌汁(なめこ、豆腐)	4 予行練習 豆乳、小魚せんべい カレーライス 納豆サラダ りんご	5 牛乳、カルシウムせんべい ミートソーススパゲティ 根菜サラダ バナナ オニオンスープ	6 豆乳、クッキー わかめご飯 鰯の蒲焼(甘酢あん) ブロッコリーのお浸し ミニトマト 柿 豚肉と白菜の味噌汁	7 牛乳、せんべい バターロール 鶏肉のマーマレード焼き 塩レモンサラダ オレンジ 豆乳スープ	8 運動会 牛乳、ビスケット 五目チャーハン 南蛮サラダ 梨 ワタンスープ
	牛乳、きな粉ビスケット	牛乳、ツナトースト	牛乳、ホットケーキ	牛乳、コーンフレーク、バナナ	牛乳、醤油おにぎり、スルメ	牛乳、クラッカーサンド
10	スポーツの日	11 豆乳、ビスケット 麻婆豆腐丼 きゅうりの中華和え りんご 春雨スープ	12 牛乳、塩せんべい バターロール 鶏のパン粉焼き 水菜の黒ごまサラダ グレープフルーツ マッシュルームスープ	13 豆乳、クッキー ご飯 煮魚 小松菜のピーナッツ和え ミニトマト 柿 味噌汁(じゃが芋、玉葱)	14 牛乳、カルシウムせんべい 肉野菜うどん 揚げボール煮 青梗菜のおかか和え バナナ 小魚	15 牛乳、小魚せんべい 豚肉と舞茸の混ぜご飯 ブロッコリーの塩昆布和え りんご 味噌汁(卵、にら)
		牛乳、ゆで栗、オレンジ	牛乳、カリカリ梅の混ぜご飯 スルメ	牛乳、お好み焼き	牛乳、すりりんごマフィン	牛乳、ジャムパイ
17	牛乳、クッキー ご飯 鶏肉のみぞれ焼き 水菜とトマトの和え物 りんご 味噌汁(キャベツ、油揚げ)	18 豆乳、塩せんべい 食パン(ジャム) パンブキンチュウ 小松菜の洋風サラダ グレープフルーツ 小魚	19 牛乳、ビスケット 焼きうどん ブロッコリーのフレーク和え バナナ 三つ葉のかき玉汁	20 誕生日会 豆乳、小魚せんべい チキンピラフ エビフライ～オーロラソース～ グリーンサラダ みかん ポトフスープ	21 牛乳、カルシウムせんべい 秋鮭の散らし寿司 ほうれん草の白和え ミニトマト 柿 きのこ根菜の味噌汁	22 牛乳、せんべい 茄子のボロネーゼパスタ カラフルサラダ オレンジ 白菜スープ
	牛乳、マシュマロおこし	麦茶、茶飯海苔巻き、スルメ	牛乳、さつま芋もち	牛乳、お楽しみケーキ	牛乳、すいとん汁	牛乳、バナナスコーン
24	牛乳、小魚せんべい ご飯 ふわふわ蓮根団子揚げ ブロッコリーのゆかり和え ミニトマト オレンジ 切り干し大根の味噌汁	25 芋堀り遠足 豆乳、クッキー 味噌ラーメン 竹輪ときゅうりのサラダ バナナ 小魚	26 牛乳、ビスケット ふりかけご飯 肉じゃが煮 もやしの甘酢え りんご 味噌汁(わかめ、葱)	27 豆乳、塩せんべい バターロール 鶏肉のトマトソース煮 ごぼうサラダ グレープフルーツ マカロニスープ	28 牛乳、カルシウムせんべい 栗ご飯 魚の味噌焼き 水菜の彩り和え 柿 のっぺい汁	29 牛乳、せんべい ご飯 ボークチャップ キャベツとコーンのサラダ りんご 味噌ミルクスープ
	牛乳、メープルラスク	牛乳、黒糖蒸しパン	牛乳、にゅうめん	牛乳、胡麻ひじきご飯、スルメ	牛乳、おぼけせんべい	麦茶、焼きドーナツ
31 (月)						牛乳、小魚せんべい ご飯 牛肉の炒め物 スイートポテトサラダ ミニトマト オレンジ 味噌汁(かぶ、しめじ)
						牛乳、かぼちゃクッキー

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均：3歳児以上/エネルギー595kcal タンパク質22.6g 3歳未満児/エネルギー506kcal タンパク質19.2g