令 和 6 年 10月 予 定 献 立 表 ※両面あり

3歳以上児　聖光こども園

秋の味覚「キノコ」

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。
また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

お弁当作りのポイントとお願い

★お弁当の栄養バランス
つめる量はやや控えめにして食べきれるくらいの量にします。ごはん、主菜、副菜の割合を同じくらいにすると、栄養的にもバランスが良くなります。

★気をつけたい食材 等
①こんにゃく(入れる場合は糸こんにゃくで)や、キノコ類、海藻類などは、1㎝大程度まで小さくします。
②球形の食品(プチトマト、肉団子、ブドウ などの果物、チーズ、うずらの卵など)は吸い込みにより窒息の原因となるので避けて下さい。
③いか、エビ、貝など噛み切りにくい食材は3歳未満児は避けて下さい。
④器官・気管支に入りやすい豆・ナッツ類は全園児、避けて下さい。
⑤**つまようじ、ピック等**は使用しないで下さい。

★食中毒を予防
・炊きたてのごはんを少し冷ましてつめる　・おかずには十分に火を通す　・よく冷ましてからふたをする　・味は少し濃いめにする
・傷みやすい生食のものは避ける(**生野菜、果物等**)　・ゆかり(しそ)ふりかけ、種なし梅干し(種あり、カリカリ梅は誤飲の恐れあり禁止)を入れる　・抗菌シートをのせる

		昼食	間食(午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1	火	しめじのみそ汁 鮭のマヨネーズ焼 〇なすの豚バラ味噌炒め かき	◎卵とじうどん 麦茶	煮干し／ぎんざけ／チーズスプレッド／豚肉 ばら／鶏卵／しらす干し半乾燥品	パン粉 乾燥／砂糖／調合油／うどん ゆで	キャベツ／にんじん／ぶなしめじ／パセリ 葉 生／なす／たまねぎ／ピーマン／かき／こまつな／乾しいたけ	472 27.7 25.3
2	水	かぶのみそ汁 〇鶏唐揚げカレー風味 和風サラダ オレンジ	◎ふかし芋 牛乳	油揚げ／煮干し／鶏肉 もも／まぐろ 缶詰 油漬／普通牛乳	片栗粉／薄力粉／大豆油／さつまいも	かぶ 葉／かぶ 根 皮むき 生／ぶなしめじ／しょうが／にんにく／だいこん／きゅうり／にんじん／オレンジ	447 21.5 24
3	木	キャベツのみそ汁 〇さわらみそ照焼 〇田舎煮	ぶどうゼリー クラッカーサンド 牛乳	生揚げ／煮干し／さわら 生／鶏肉 もも／鶏卵／ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ 乳脂肪／普通牛乳	板こんにゃく 精粉こんにゃく／さといも 球茎 生／ごま油／砂糖	キャベツ／えのきたけ ／長ねぎ／しょうが／れんこん／にんじん／いちご ジャム 高糖度／みかん缶	449 23.8 22.6
4	金	小松菜のスープ 鶏のつくね焼き マカロニツナサラダ なし	◎ピザトースト 牛乳	鶏ひき肉 生／鶏卵／普通牛乳／まぐろ 缶詰 水煮／プレスハム／プロセスチーズ	白米／サプリ米／パン粉 乾燥／大豆油／砂糖／片栗粉／マカロニ・スパゲッティ／食パン	こまつな／えのきたけ ／にんじん／たまねぎ／きゅうり／コーン 缶詰 ホール／なし／ピーマン	540 23.7 20.5
5	土	なめこのみそ汁 生揚げのそぼろ煮 おかか和え	揚げせんべい ビスケット 牛乳	煮干し／生揚げ／豚ひき肉／かつお節／普通牛乳	砂糖／片栗粉／大豆油	なめこ ／長ねぎ／えのきたけ ／にんじん／たまねぎ／いんげん／キャベツ	499 21.2 25.8
7	月	高野豆腐のみそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き ほうれん草とツナのごま和え	◎バナナケーキ 牛乳	凍り豆腐 乾／煮干し／鶏肉 もも／まぐろ 缶詰 油漬／脱脂粉乳／鶏卵／普通牛乳	ごま 乾／砂糖／薄力粉／バター	だいこん 葉 生／にんじん／葉ねぎ 葉 生／ほうれん草／バナナ	476 21.6 29.1
8	火	他人煮 なすごま炒め オレンジ	プチコロ 牛乳	豚肉 もも／鶏卵／普通牛乳	大豆油／砂糖／クロワッサン	たまねぎ／にんじん／生しいたけ／根みつば／なす／ピーマン／オレンジ	430 19.7 24.9
9	水	切干大根のみそ汁 〇たらの香り揚げ 〇れんこんマリネ	◎焼きカレーパン 牛乳	油揚げ／煮干し／すけとうだら／豚ひき肉／全粒 国産 黄大豆 ゆで／鶏卵／普通牛乳	天ぷら粉／大豆油／オリーブ油／砂糖／コッペパン／薄力粉／パン粉 乾燥	切干大根／こまつな／しそ 葉／れんこん／だいこん／にんじん／たまねぎ／にんにく	445 23.2 20.6
10	木	わかめみそ汁 豚肉の生姜焼き スパゲッティサラダ なし	◎みそ焼おにぎり かみかみ昆布 麦茶	木綿豆腐／油揚げ／煮干し／豚肉 肩ﾛｰｽ／プレスハム	大豆油／マカロニ・スパゲッティ／白米／車糖 三温糖	湯通し塩蔵わかめ 塩抜き／たまねぎ／にんじん／ピーマン／しょうが／きゅうり／なし／まこんぶ 素干し	388 16.7 18.8
11	金	野菜スープ 鮭のフライ 〇南瓜とさつま芋のサラダ	みかんゼリー ビスコ 牛乳	油揚げ／しろさけ／プロセスチーズ／加糖練乳／普通牛乳	薄力粉／パン粉 乾燥／大豆油／さつまいも	にんじん／たまねぎ／かぼちゃ	473 22.4 23.8
12	土	**★お弁当の日★**	サブレ せんべい 牛乳	普通牛乳			251 8.5 11
15	火	けんちん汁 さばの香味焼き 青菜のチーズ納豆和え りんご	つなっこ(ひねり揚げ菓子) ミニ南部せんべい 牛乳	豚肉 もも／木綿豆腐／油揚げ／まさば／挽きわり納豆／プロセスチーズ／普通牛乳	こんにゃく 精粉	にんじん／ごぼう／だいこん／しょうが／長ねぎ／こまつな／りんご	443 24.7 22.5
16	水	ハッシュドポーク 〇カムカムサラダ バナナ	◎ちゃんぽん麺 チーズ 麦茶	豚肉 もも／いか 加工品 さきいか／しばえび／蒸しかまぼこ／普通牛乳／プロセスチーズ	じゃがいも／ごま油／砂糖／中華麺／バター	たまねぎ／にんじん／マッシュルーム 水煮缶詰／切干大根／きゅうり／バナナ／キャベツ／絹さや／ｽｲｰﾄｺｰﾝ 未熟種子 穂軸つき 冷凍	453 18 14.7

※〇は新レシピ、◎は手作りおやつです。献立は変更する場合がありますのでご了承下さい。

令 和 6 年 10月 予 定 献 立 表 ※両面あり

3歳以上児　聖光こども園

秋の味覚「キノコ」

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。
また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

お弁当作りのポイントとお願い

★お弁当の栄養バランス
つめる量はやや控えめにして食べきれるくらいの量にします。ごはん、主菜、副菜の割合を同じくらいにすると、栄養的にもバランスが良くなります。

★気をつけたい食材 等
①こんにゃく(入れる場合は糸こんにゃくで)や、キノコ類、海藻類などは、1㎝大程度まで小さくします。
②球形の食品(プチトマト、肉団子、ブドウ などの果物、チーズ、うずらの卵など)は吸い込みにより窒息の原因となるので避けて下さい。
③いか、エビ、貝など噛み切りにくい食材は3歳未満児は避けて下さい。
④器官・気管支に入りやすい豆・ナッツ類は全園児、避けて下さい。
⑤**つまようじ、ピック等**は使用しないで下さい。

★食中毒を予防
・炊きたてのごはんを少し冷ましてつめる　・おかずには十分に火を通す　・よく冷ましてからふたをする　・味は少し濃いめにする
・傷みやすい生食のものは避ける(**生野菜、果物等**)　・ゆかり(しそ)ふりかけ、種なし梅干し(種あり、カリカリ梅は誤飲の恐れあり禁止)を入れる　・抗菌シートをのせる

		昼食	間食(午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
17	木	ふのりのみそ汁 五目卵焼き わかめと春雨の和え物 かき	◎キャロットケーキ 牛乳	煮干し／木綿豆腐／鶏卵／鶏ひき肉 生／蒸しかまぼこ／調製豆乳／普通牛乳	大豆油／砂糖／はるさめ 普通はるさめ 乾／ごま油／ホットケーキミックス粉／バター／車糖 三温糖	長ねぎ／ふのり 素干し／にんじん／にら／乾しいたけ／乾燥わかめ 素干し 水戻し／もやし／かき	426 19.8 19.1
18	金	ｷｬﾍﾞﾂﾍﾞｰｺﾝｽｰﾌﾟ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーツナサラダ	◎大学芋 牛乳	ベーコン／鶏卵／鶏肉 もも／まぐろ 缶詰 水煮／普通牛乳	食パン／砂糖／さつまいも／大豆油／ごま 乾／米ぬか油	キャベツ／いんげん／マーマレード／ブロッコリー／コーン 缶詰 ﾎｰﾙ	515 24.9 27
19	土	ひじきのみそ汁 〇豚肉のきのこソテー ツナサラダ	バームクーヘン 牛乳	油揚げ／煮干し／大型豚肉 ﾛｰｽ 脂身つき 生／まぐろ 缶詰 油漬／普通牛乳	バター／オリーブ油	ひじき　ほしひじき／たまねぎ／ぶなしめじ／えのきたけ ／にんにく／キャベツ／きゅうり	384 21.6 23.4
21	月	豆腐のすまし汁 〇秋鮭のごまみそ焼き 〇れんこんきんぴら なし	ミニたい焼き 牛乳	絹ごし豆腐／煮干し／ぎんざけ／油揚げ／普通牛乳	ごま 乾／砂糖／しらたき／ごま油	えのきたけ ／ほうれん草／れんこん／にんじん／なし	391 20.8 18.7
22	火	さつま汁 鶏肉のやわらか煮 切干大根サラダ	ストロベリームース クラッカー 牛乳	中型豚肉 もも 赤肉 生／煮干し／鶏肉 もも／ロースハム／ゼラチン／ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ 乳脂肪／普通牛乳	さつまいも／しらたき／砂糖／ごま油	だいこん／ごぼう／にんじん／にんにく／しょうが／切干大根／きゅうり／いちご	473 23.1 24.9
23	水	わかめみそ汁 さばのしょうが煮 煮しめ バナナ	◎ほうれんそうマフィン 牛乳	油揚げ／煮干し／まさば／竹輪／焼き豆腐／鶏卵／普通牛乳	じゃがいも／板こんにゃく 精粉こんにゃく／砂糖／ホットケーキミックス粉／バター	湯通し塩蔵わかめ 塩抜き／たまねぎ／しょうが／乾しいたけ／にんじん／ごぼう／バナナ／ほうれん草	523 23.5 25.1
24	木	かぼちゃのみそ汁 かに玉風あんかけ ビーフンサラダ かき	ミニベルギーワッフル 牛乳	油揚げ／煮干し／鶏卵／かに風味かまぼこ／かつお 加工品 かつお節／プレスハム／普通牛乳	砂糖／片栗粉／うるち米)ビーフン	かぼちゃ／長ねぎ／にら／きゅうり／にんじん／コーン 缶詰 ﾎｰﾙ／かき	444 18.6 23.2
25	金	☆誕生会☆ 〇きのこの炊込みごはん 花なるとのすまし汁 〇えびと芋の天ぷら ほうれん草とツナのごま和え	チーズケーキ 牛乳	油揚げ／なると／むきえび／まぐろ 缶詰 油漬／クリームチーズ／鶏卵／普通牛乳	白米／さつまいも／天ぷら粉／大豆油／砂糖／薄力粉	ぶなしめじ／にんじん／こまつな／たまねぎ／ほうれん草／ｽｲｰﾄｺｰﾝ 未熟種子 ｶｰﾈﾙ 冷凍／レモン 果汁 生	515 19.8 25.7
26	土	中華風スープ 焼肉風炒め ナムル	せんべい クッキー 牛乳	木綿豆腐／豚肉 肩ﾛｰｽ／普通牛乳	ごま油／大豆油／砂糖	カットわかめ／にんじん／キャベツ／たまねぎ／もやし	487 20.9 26.4
28	月	じゃがたまスープ 〇ポークチャップ フレンチサラダ	◎五平餅 味付け小魚 麦茶	鶏卵／豚肉 肩ﾛｰｽ／かに風味かまぼこ／煮干し	じゃがいも／なたね油／砂糖／大豆油／白米／薄力粉／ごま いり／和三盆糖	みずかけな 葉 生／たまねぎ／ぶなしめじ／ピーマン／キャベツ／きゅうり／にんじん／ｽｲｰﾄｺｰﾝ 未熟種子 穂軸つき 冷凍	333 17.7 14
29	火	玉葱のみそ汁 ほっけ焼き 筑前煮 バナナ	肉まん 牛乳	油揚げ／煮干し／ほっけ／鶏肉 もも／普通牛乳	さといも 球茎 生／こんにゃく 精粉／砂糖／大豆油	たまねぎ／湯通し塩蔵わかめ 塩抜き／にんじん／ごぼう／たけのこ 若茎 ゆで／乾しいたけ／いんげん／バナナ	477 26.6 18.8
30	水	かぶのスープ 骨太卵焼き ほうれん草の和え物 かき	野菜かりんとう おこし 牛乳	ベーコン／鶏卵／しらす干し 微乾燥品／油揚げ／普通牛乳	砂糖／なたね油／さつまいも	かぶ／えのきたけ ／ひじき　ほしひじき／にんじん／絹さや／ほうれん草／白菜／かき／たまねぎ／かぼちゃ	419 17.5 21.4
31	木	〇南瓜カレー グリーンサラダ りんご	◎おばけドーナツ 牛乳	豚ひき肉／普通牛乳	大豆油／砂糖／加工糖 粉糖	かぼちゃ／にんじん／たまねぎ／キャベツ／ほうれん草／コーン 缶詰 ﾎｰﾙ／りんご	464 17 23.2

※〇は新レシピ、◎は手作りおやつです。献立は変更する場合がありますのでご了承下さい。