令 和 6 年 10月 予 定 献 立 表 ※両面あり

3歳未満児　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

		間食(午前)	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	牛乳	アマランサスごはん 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	普通牛乳／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	白米／アマランサス／サプリ米／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	479 23.9 20.6
2	水	牛乳	あわごはん 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	普通牛乳／油揚げ／煮干し／鶏肉 もも／まぐろ 缶詰 油漬	白米／あわ／サプリ米／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	469 19.1 19.6
3	木	牛乳	麦ごはん 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	普通牛乳／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	白米／押麦／サプリ米／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	489 21.1 18.3
4	金	牛乳	ごはん 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	普通牛乳／鶏ひき肉 生／鶏卵／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	434 18.8 16.5
5	土	牛乳	ごはん 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	普通牛乳／煮干し／生揚げ／豚ひき肉／かつお節	白米／サプリ米／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	520 18.5 20.8
7	月	牛乳	アマランサスごはん 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	普通牛乳／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	白米／アマランサス／サプリ米／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	486 19.3 23.5
8	火	牛乳	他人丼 なすごま炒め オレンジ	プチコロ 牛乳	普通牛乳／鶏卵／豚肉 もも	白米／砂糖／大豆油／クロワッサン	たまねぎ／にんじん／みつば／生しいたけ／なす／ピーマン／オレンジ	465 16.9 19.5
9	水	牛乳	きびごはん 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	普通牛乳／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	白米／きび／サプリ米／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	455 20.5 16.7
10	木	牛乳	麦ごはん 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	普通牛乳／木綿豆腐／油揚げ／煮干し／豚肉 肩ﾛｰｽ／プレスハム	白米／押麦／サプリ米／大豆油／マカロニ・スパゲッティ／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	460 17.5 18.2
11	金	牛乳	あわごはん 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	普通牛乳／油揚げ／しろさけ／プロセスチーズ／加糖練乳	白米／あわ／サプリ米／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	490 20.1 19.6
12	土	牛乳	**★お弁当の日★**	サブレ せんべい 牛乳	普通牛乳			200 6.8 8.8
15	火	牛乳	アマランサスごはん 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	普通牛乳／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	白米／アマランサス／サプリ米／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	460 21.3 18.5
16	水	牛乳	ハヤシライス 〇カムカムサラダ バナナ	◎ちゃんぽん麺 チーズ 麦茶	普通牛乳／豚肉 もも／いか 加工品 さきいか／しばえび／蒸しかまぼこ／プロセスチーズ	白米／じゃがいも／大豆油／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	489 18.4 13.9
17	木	牛乳	きびごはん 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	普通牛乳／煮干し／木綿豆腐／鶏卵／鶏ひき肉 生／蒸しかまぼこ／調製豆乳	白米／きび／サプリ米／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	435 17.4 15.5

※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歳未満児　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

		間食(午前)	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)
18	金	牛乳	食パン 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	普通牛乳／ベーコン／鶏卵／鶏肉 もも／まぐろ 缶詰 水煮	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	414 20.2 21.6
19	土	牛乳	ごはん 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	普通牛乳／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	白米／サプリ米／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	430 19 19
21	月	牛乳	あわごはん 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	普通牛乳／絹ごし豆腐／煮干し／ぎんざけ／油揚げ	白米／あわ／サプリ米／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	421 18.6 15.5
22	火	牛乳	アマランサスごはん 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	普通牛乳／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	白米／アマランサス／サプリ米／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	480 20.4 20.3
23	水	牛乳	きびごはん 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	普通牛乳／油揚げ／煮干し／まさば／竹輪／焼き豆腐／鶏卵	白米／きび／サプリ米／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	514 20.3 20.4
24	木	牛乳	きびごはん 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	普通牛乳／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	白米／きび／サプリ米／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	479 16.8 18.6
25	金	牛乳	☆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	普通牛乳／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	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	411 15.4 20.6
26	土	牛乳	ごはん 中華風スープ 焼肉風炒め ナムル	せんべい クッキー 牛乳	普通牛乳／木綿豆腐／豚肉 肩ﾛｰｽ	白米／サプリ米／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	503 18.8 20.8
28	月	牛乳	ロールパン 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	普通牛乳／鶏卵／豚肉 肩ﾛｰｽ／かに風味かまぼこ／煮干し	ロールパン／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	406 19.8 16.6
29	火	牛乳	あわごはん 玉葱のみそ汁 ほっけ焼き 筑前煮 バナナ	肉まん 牛乳	普通牛乳／油揚げ／煮干し／ほっけ／鶏肉 もも	白米／あわ／サプリ米／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	517 23.7 15.5
30	水	牛乳	きびごはん 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	普通牛乳／ベーコン／鶏卵／しらす干し 微乾燥品／油揚げ	白米／きび／サプリ米／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	459 16.1 17.6
31	木	牛乳	〇南瓜カレーライス グリーンサラダ りんご	◎おばけドーナツ 牛乳	普通牛乳／豚ひき肉	白米／サプリ米／大豆油／砂糖／加工糖 粉糖	かぼちゃ／たまねぎ／にんじん／キャベツ／ほうれん草／コーン 缶詰 ﾎｰﾙ／りんご	444 13.2 15.9

※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。