

2023年10月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ 午後おやつ	ざいりょう		
				赤◇血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑◇からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
2	月	・ごはん ・鶏のみそ焼き ・ひじきの煮物 ・すまし汁 ・みかん	・ポーロ ・牛乳 ・コーンフレーククリスピー ・牛乳	鶏肉,味噌 ひじき,さつま揚げ わかめ,かつお節,牛乳	人参 大根,みかん	胚芽米 上白糖 コーンフレーク マシュマロ,バター
3	火	・お豆のキーマカレー ・小松菜サラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・せんべい ・牛乳 ・きなこトースト ・牛乳	豚ひき肉,大豆 牛乳,きなこ	玉ねぎ,人参,トマト缶 小松菜,コーン,キャベツ かぼちゃ,白菜 バナナ	胚芽米 サラダ油,上白糖 食パン,バター
4	水	・ごはん ・さばの照り焼き ・白菜とわかめの和え物 ・みそ汁 ・柿	・ウエハース ・牛乳 ・ピザポテト ・牛乳	さば わかめ,かまぼこ,かつお節,味噌 牛乳,ウインナー,チーズ	白菜,柿 もやし,ほうれん草,玉ねぎ,コーン,パセリ粉	胚芽米 上白糖,サラダ油 じゃが芋
5	木	・豚汁うどん ・ツナじゃが ・りんご	・ビスケット ・牛乳 ・青菜とこんぶのおにぎり ・麦茶	豚肉,木綿豆腐,油揚げ,味噌 ツナ水煮,かつお節 昆布	大根,人参,万能ねぎ 玉ねぎ,コーン りんご 小松菜	うどん,ごま油 じゃが芋,上白糖 胚芽米
6	金	・ごはん ・バーベキューチキン ・チーズサラダ ・みそ汁 ・ピーチヨーグルト	・ポーロ ・牛乳 ・かぼちゃ蒸しパン ・牛乳	鶏肉 チーズ かつお節,味噌,ヨーグルト,牛乳	パセリ粉 キャベツ,きゅうり,人参 玉ねぎ,黄桃缶,かぼちゃ	胚芽米 上白糖 さつま芋,小麦粉,サラダ油
7	土	・豚きんぴら丼 ・白菜のおかか和え ・みそ汁 ・バナナ	・せんべい ・牛乳 ・マカロニチーズ ・牛乳	豚肉 ちくわ だし昆布,かつお節,味噌 ハム,牛乳,チーズ	ごぼう,玉ねぎ,人参,小松菜 白菜,ブロッコリー 大根,しめじ バナナ,玉ねぎ	胚芽米,ごま油,上白糖 マカロニ,サラダ油
10	火	・ごはん ・豚ひき肉となすの中華炒め ・切干大根サラダ ・中華スープ ・オレンジ	・ビスケット ・牛乳 ・フルーツゼリー ・牛乳	豚ひき肉 わかめ 寒天,牛乳	なす,玉ねぎ,人参,チンゲン菜,にんにく,しょうが 切干大根,きゅうり,コーン 白菜,オレンジ,りんごジュース,パン缶,みかん缶	胚芽米 サラダ油,上白糖,片栗粉
11	水	・食パン ・サーモンフライ ・大根とブロッコリーのサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・きのこおにぎり ・麦茶	さけ ウインナー しめじ,えのき,まいたけ,人参	大根,ブロッコリー,人参 キャベツ,パセリ,バナナ	食パン 小麦粉,パン粉 上白糖,サラダ油 じゃが芋,胚芽米
12	木	・麦ご飯 ・鶏肉の塩こうじ焼き ・納豆和え ・みそ汁 ・みかん	・せんべい ・牛乳 ・さつま芋とごまのケーキ ・牛乳	鶏肉 納豆 かつお節,味噌,牛乳	小松菜,もやし,人参 かぼちゃ,玉ねぎ,みかん	胚芽米,押麦 生塩麴 小麦粉,上白糖 サラダ油,ごま,さつま芋
13	金	・豚肉ときこの和風パスタ ・フレンチサラダ ・コンソメスープ ・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・しらすチャーハン ・麦茶	豚肉 しらす	玉ねぎ,しめじ,えのき,ほうれん草 キャベツ,きゅうり,人参 ブロッコリー,大根,コーン りんご,玉ねぎ,人参,小松菜	スパゲティ,バター サラダ油,上白糖 胚芽米,ごま油
14	土	・ごはん ・鶏じゃが煮 ・もやしの塩こんぶ和え ・みそ汁 ・オレンジ	・ビスケット ・牛乳 ・りんごマフィン ・牛乳	鶏肉 塩ふき昆布 豆腐,かつお節,味噌,牛乳	玉ねぎ,人参,グリーンピース もやし,きゅうり 小松菜,オレンジ,りんご	胚芽米 じゃが芋,上白糖 ごま油,ごま バター,サラダ油

10月のおたより

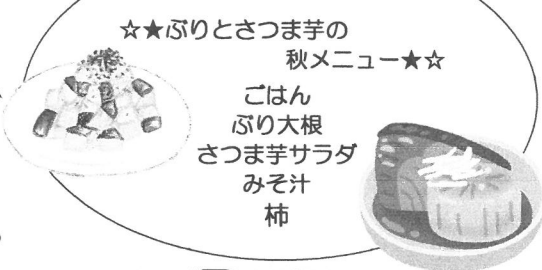
ハロウィンって何?

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

23日(月)

★★ぶりやさつま芋の秋メニュー★★

ごはん
ぶり大根
さつま芋サラダ
みそ汁
柿



31日(火)

★★ハロウィン★★


ミートドリア
かぼちゃのおぼけサラダ
コンソメスープ
バナナ
☆
ハロウィンクッキー



今月から、みんなが住んでいる神奈川県でとれた食材や、神奈川県に関係する料理が給食にですよ!

今月は横浜市内でとれた「小松菜」のサラダ☆

3日・17日(火)にですよ!



港南台保育園

2023年10月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざいりょう		
				赤○血や肉になるもの	緑○からだの調子を整えるもの	黄○力や体温となるもの
				魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類
16	月	・ごはん ・鶏のみそ焼き ・ひじきの煮物 ・ずまし汁 ・みかん	・ポーロ ・牛乳 ・コーンフレーククリスピー ・牛乳	鶏肉,味噌 ひじき,さつま揚げ わかめ,かつお節,牛乳	人参 大根,みかん	胚芽米 上白糖 コーンフレーク マシュマロ,バター
17	火	・お豆のキーマカレー ・小松菜サラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・せんべい ・牛乳 ・きなこトースト ・牛乳	豚ひき肉,大豆 牛乳,きなこ	玉ねぎ,人参,トマト缶 小松菜,コーン,キャベツ かぼちゃ,白菜 バナナ	胚芽米 サラダ油,上白糖 食パン,バター
18	水	・ごはん ・さばの照り焼き ・白菜とわかめの和え物 ・みそ汁 ・柿	・ウエハース ・牛乳 ・ピザポテト ・牛乳	さば わかめ,かまぼこ,かつお節,味噌 牛乳,ウインナー,チーズ	白菜,柿 もやし,ほうれん草,玉ねぎ,コーン,パセリ粉	胚芽米 上白糖,サラダ油 じゃが芋
19	木	・豚汁うどん ・ツナじゃが ・りんご	・ビスケット ・牛乳 ・青菜とこんぶのおにぎり ・麦茶	豚肉,木綿豆腐,油揚げ,味噌 ツナ水煮,かつお節 昆布	大根,人参,万能ねぎ 玉ねぎ,コーン りんご 小松菜	うどん,ごま油 じゃが芋,上白糖 胚芽米
20	金	・ごはん ・バーベキューチキン ・チーズサラダ ・みそ汁 ・ピーチヨーグルト	・ポーロ ・牛乳 ・かぼちゃ蒸しパン ・牛乳	鶏肉 チーズ かつお節,味噌,ヨーグルト,牛乳	パセリ粉 キャベツ,きゅうり,人参 玉ねぎ,黄桃缶,かぼちゃ	胚芽米 上白糖 さつま芋,小麦粉,サラダ油
21	土	・豚さんびら丼 ・白菜のおかか和え ・みそ汁 ・バナナ	・せんべい ・牛乳 ・マカロニチーズ ・牛乳	豚肉 ちくわ だし昆布,かつお節,味噌 ハム,牛乳,チーズ	ごぼう,玉ねぎ,人参,小松菜 白菜,ブロッコリー 大根,しめじ バナナ,玉ねぎ	胚芽米,ごま油,上白糖 マカロニ,サラダ油
23	月	・ごはん ・ぶり大根 ・さつま芋サラダ ・みそ汁 ・柿	・ウエハース ・牛乳 ・お楽しみヨーグルトボムボム ・牛乳	ぶり 油揚げ,かつお節,味噌 ヨーグルト	大根,人参 きゅうり,玉ねぎ キャベツ,柿,りんご	胚芽米 上白糖 さつま芋 米粉,サラダ油
24	火	・ごはん ・豚ひき肉となすの中華炒め ・切干大根サラダ ・中華スープ ・オレンジ	・ビスケット ・牛乳 ・フルーツゼリー ・牛乳	豚ひき肉 わかめ 寒天,牛乳	なす,玉ねぎ,人参,チンゲン菜,にんにく,しょうが 切干大根,きゅうり,コーン 白菜,オレンジ,りんごジュース,パイン缶,みかん缶	胚芽米 サラダ油,上白糖,片栗粉
25	水	・食パン ・サーモンフライ ・大根とブロッコリーのサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・きのこおにぎり ・麦茶	さけ ウインナー しめじ,えのき,まいだけ,人参	大根,ブロッコリー,人参 キャベツ,パセリ,バナナ	食パン 小麦粉,パン粉 上白糖,サラダ油 じゃが芋,胚芽米
26	木	・麦ご飯 ・鶏肉の塩こうじ焼き ・納豆和え ・みそ汁 ・みかん	・せんべい ・牛乳 ・さつま芋とごまのケーキ ・牛乳	鶏肉 納豆 かつお節,味噌,牛乳	小松菜,もやし,人参 かぼちゃ,玉ねぎ,みかん	胚芽米,押麦 生塩麹 小麦粉,上白糖 サラダ油,ごま,さつま芋
27	金	・豚肉ときこの和風パスタ ・フレンチサラダ ・コンソメスープ ・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・しらすチャーハン ・麦茶	豚肉 しらす	玉ねぎ,しめじ,えのき,ほうれん草 キャベツ,きゅうり,人参 ブロッコリー,大根,コーン りんご,玉ねぎ,人参,小松菜	スパゲティ,バター サラダ油,上白糖 胚芽米,ごま油
28	土	・ごはん ・鶏じゃがが煮 ・もやしの塩こんぶ和え ・みそ汁 ・オレンジ	・ビスケット ・牛乳 ・りんごマフィン ・牛乳	鶏肉 塩ひき昆布 豆腐,かつお節,味噌,牛乳	玉ねぎ,人参,グリーンピース もやし,きゅうり 小松菜,オレンジ,りんご	胚芽米 じゃが芋,上白糖 ごま油,ごま バター,サラダ油
30	月	・ごはん ・肉豆腐 ・ひじきサラダ ・みそ汁 ・みかん	・ポーロ ・牛乳 ・かぼちゃのあべかわ ・牛乳	木綿豆腐,豚肉 ひじき かつお節,味噌,きなこ,牛乳	白菜,玉ねぎ,人参 きゅうり,コーン もやし,にら,みかん,かぼちゃ	胚芽米 上白糖 ごま
31	火	・ミートドリア ・かぼちゃのおぼけサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・せんべい ・牛乳 ・ハロウィンクッキー ・牛乳	豚ひき肉,チーズ ウインナー 牛乳	玉ねぎ,トマト缶,人参 かぼちゃ,きゅうり,人参 ほうれん草,えのき バナナ,ココア	胚芽米,バター 小麦粉

幼児食(昼食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)				
栄養素	1杯 ¹ -	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	1杯 ¹ -	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	498 kcal	20.9 g	183 g	1.3 g	平均栄養価	474 kcal	20.0 g	279 g	1.2 g
目標栄養価	529 kcal	19.8 g	200 g	1.4 g	目標栄養価	475 kcal	17.8 g	225 g	1.5 g

☆午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
 ☆完了食の午前おやつはビスケットとせんべいは、ハイハイとなります。
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。
 ☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

10月 軽食献立

日付	曜日	献立名	主な材料
2	16 月	肉みそスパゲティ バナナ	スパゲティ 豚挽肉 玉ねぎ 人参 バナナ
3	17 火	ふりかけごはん ほうれん草のおかか和え	胚芽米 しらす ゆかり ほうれん草 もやし かつお節
4	18 水	ふりかけごはん 大根の煮物	胚芽米 青のり かつお節 大根 小松菜 油揚げ
5	19 木	ふりかけごはん キャベツサラダ	胚芽米 ごま ゆかり キャベツ きゅうり コーン
6	20 金	ウインナーピラフ バナナ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリンピース バナナ
•	23 月	鶏塩うどん オレンジ	うどん 鶏肉 なす 玉ねぎ 人参 わかめ オレンジ
10	24 火	ロールパン キャベツサラダ	ロールパン キャベツ 人参 コーン
11	25 水	ふりかけごはん もやしのゆかり和え	胚芽米 青のり かつお節 もやし 小松菜 ゆかり
12	26 木	ポークカレー りんご	胚芽米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 りんご
13	27 金	ふりかけごはん ナムル	胚芽米 しらす ゆかり もやし きゅうり ごま
•	30 月	ふりかけごはん ブロッコリーサラダ	胚芽米 ごは 青のり ブロッコリー かぼちゃ コーン
•	31 火	ふりかけごはん ほうれん草のサラダ	胚芽米 ゆかり ごま ほうれん草 ウインナー コーン マヨドレ

*軽食も夕食も麦茶が付きます。

*ふりかけごはんのふりかけは、日替わりで味が変わります。

*材料の都合により献立を変更することがあります。

10月 夕食献立

献立名	主な材料
肉みそスパゲティ 白菜サラダ コンソメスープ / バナナ	スパゲティ 豚挽肉 玉ねぎ 人参 白菜 コーン 小松菜 かぼちゃ / バナナ
ごはん / みそ汁 鶏肉の南部焼き ほうれん草のおかか和え	胚芽米 / 白菜 わかめ 鶏肉 いりごま ほうれん草 もやし かつお節
ごはん / みそ汁 豚そぼろと春雨の甘辛炒め 大根の煮物	胚芽米 / じゃがいも わかめ 豚挽肉 玉ねぎ 人参 春雨 万能ねぎ 大根 小松菜 油揚げ
ごはん / みそ汁 鶏肉とさつま芋のバター醤油炒め キャベツサラダ	胚芽米 / ごぼう 油揚げ 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ きゅうり コーン
ウインナーピラフ かぼちゃとブロッコリーサラダ コンソメスープ / バナナ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリンピース かぼちゃ ブロッコリー マヨドレ 白菜 しめじ / バナナ
鶏塩うどん 白菜の信田和え オレンジ	うどん 鶏肉 なす 玉ねぎ 人参 わかめ 白菜 油揚げ きゅうり オレンジ
ロールパン / コンソメスープ ポークチャップ キャベツサラダ	ロールパン / じゃが芋 ブロッコリー 豚肉 玉ねぎ ケチャップ パセリ粉 キャベツ 人参 コーン
ごはん / すまし汁 鶏肉のみそ焼き もやしのゆかり和え	胚芽米 / 大根 人参 鶏肉 もやし 小松菜 ゆかり
ポークカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ / りんご	胚芽米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ コーン 大根 ほうれん草 / りんご
ごはん / 中華スープ なすのそぼろ炒め ナムル	胚芽米 / 白菜 わかめ なす 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし きゅうり ごま
ごはん / みそ汁 豚肉とキャベツの塩炒め ブロッコリーサラダ	胚芽米 / ほうれん草 えのき 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー かぼちゃ コーン
ごはん / みそ汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のサラダ	胚芽米 / キャベツ えのき 豚肉 玉ねぎ しょうが ほうれん草 ウインナー コーン マヨドレ