



# 10月の献立予定表

# さくら保育園

日	曜	3歳未満児		献立名	3時のおやつ
		10時のおやつ	主食		
2	月	牛乳	◎	ビビンバ わかめスープ みかん缶	麦茶 雪の宿
3	火	牛乳	胚芽米	ジャージャン豆腐 かんぴょうのみそ汁 バナナ	牛乳 わかめごはん
4	水	りんごジュース	胚芽米	「十五夜」さんま焼き魚 みそけんちん汁 ほうれん草と白菜のごまあえ	ミルク 麩のラスク
5	木	牛乳	胚芽米	麻婆豆腐 きゅうりともしのナムル パイン缶	牛乳 ホットケーキ
6	金	牛乳	胚芽米	「わ食の日」厚揚げと野菜のそぼろ煮 麩のみそ汁 彩りごま和え	麦茶 オレンジゼリー
10	火	牛乳	胚芽米	納豆 大根のみそ汁 肉じゃが	ミルク さつまいも黒糖蒸しパン
11	水	飲むヨーグルト	胚芽米	スコッチエッグ 麩と青菜のみそ汁 パイン缶	麦茶 フルーチェ
12	木	牛乳	胚芽米	若鶏のハンガリア風 千切り野菜スープ 白桃缶	牛乳 ひじきごはん
13	金	牛乳	胚芽米	春巻 小松菜のみそ汁 ブロッコリーのごま和え	ミルク ママレード蒸しパン
16	月	牛乳	胚芽米	ロールキャベツ フルーツヨーグルト	牛乳 小松菜ホットケーキ
17	火	牛乳	胚芽米	チキンカレー さつまいものサラダ 麦茶	牛乳 シーチキンごはん
18	水	麦茶 チーズ	胚芽米	もろのレモンソース キャベツのスープ フルーツヨーグルト	麦茶 小倉蒸しパン
19	木	牛乳	胚芽米	しゅうまい 豚汁 ほうれん草と白菜のおひたし	牛乳 野菜おじや
20	金	牛乳	◎	ウイナーピラフ 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ	フルーツヨーグルト
23	月	牛乳	胚芽米	筑前煮 白菜のみそ汁 みかん缶	紅茶ミルク マカロニあべかわ
24	火	牛乳	胚芽米	すき焼き風煮 じゃがいものみそ汁 ほうれん草のいそべ和え	麦茶 赤飯 漬物
25	水	りんごジュース	胚芽米	さんまの蒲焼き 豚汁 りんごのサラダ	牛乳 ほうれん草チーズ蒸しパン
26	木	牛乳	胚芽米	八宝菜 小松菜のすまし汁 ひじきの炒め煮	牛乳 鮭おにぎり
27	金	麦茶 チーズ	胚芽米	鮭の煮つけ キャベツのみそ汁 切り干し大根サラダ	ココアミルク きな粉蒸しパン
30	月	牛乳	胚芽米	鯖の味噌煮 けんちん汁 オレンジ	牛乳 バナナコーンフレーク
31	火	牛乳	胚芽米	ドライカレー パンプキンサラダ 麦茶	麦茶 サラダせんべい

アレルギー除去 別油

◎は完全給食の日です。都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

作りたいメニューがありましたら保育士まで声をかけて下さい。

## 給食だよ!

実りの秋ですね。食卓にも旬の食材を取り入れてみてはいかがでしょうか？



### 秋に美味しい食材

<さんま>

歯や骨を丈夫にするビタミンDやカルシウム、脳を活性化するDHAが豊富に含まれています。

<りんご>

ヨーロッパには「1日1個のりんごは医者をお金を遣う」ということわざがあるそうです。

1食あたり  
平均栄養価

3~5歳  
(主食除く)

1~2歳  
(完全給食)

エネルギー  
たんぱく質  
脂質  
食塩

382Kcal  
16.9g  
14.6g  
1.9g

510Kcal  
18.9g  
14.2g  
1.5g

## お月見

中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。平安時代に、中国から日本に伝わりました。当時は主に宮廷で行われ、月の詩や歌を作り、音楽を奏でたと言われています。江戸時代になると、多くの人に風習が広まり、だんごや栗、果物、すすきなどを供え、収穫が無事にすんだことを感謝し、次の年の豊作を願ったそうです。

