

10月 給食こんだて



幼老統合施設Cocoa R2.10

日	曜日	午前おやつ	昼食	3時のおやつ	体のもとになる	熱や力になる	体の調子を整える	未満児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分	3才以上児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分	
1	木	牛乳 ビスケット	わかめご飯 鯖のつけ焼き 春雨の酢の物 きのこのすまし汁 オレンジ	牛乳 フライドポテト	鯖 ハム 豆腐 牛乳	米 三温糖 油 じゃが芋 春雨	わかめ みかん まいたけ しめじ ねぎ にんじん オレンジ	590 20.0 25.6 2.1	605 21.0 24.7 2.5	
2	金	牛乳 塩せんべい	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃの煮物 切り干し大根の味噌汁 パイン	牛乳 大学芋	鶏肉 牛乳	米 油 三温糖 さつまい	かぼちゃ にんじん 大根 こんにゃく ねぎ パイン	564 19.9 14.1 1.3	591 20.6 13.8 1.0	
3	土	牛乳 クッキー	ナポリタンスパゲティ いんげんとコーンのソテー 野菜のスープ パナナ	麦茶 源氏パイ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	スパゲティ 油 源氏パイ	玉ねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ いんげん コーン パナナ	507 19.3 17.1 1.1	530 20.4 16.4 1.2	
5	月	牛乳 クラッカー	麦ごはん 鯖の味噌煮 小松菜の煮びたし 麩のすまし汁 りんご	麦茶 焼きそば	鯖 豚肉	米 押麦 油 三温糖 春雨 中華麺	小松菜 にんじん ねぎ キャベツ もやし ピーマン 玉ねぎ 青のり りんご	572 23.4 16.3 1.7	567 24.0 14.8 1.5	
6	火	牛乳 ウエハース	ごはん 麻婆豆腐 じゃが芋のカレー炒め マカロニと野菜のスープ パナナ	麦茶 桜エビのおにぎり チーズ	豚肉 桜えび 豆腐 チーズ ウインナー	米 油 三温糖 じゃが芋 マカロニ	にんじん ねぎ キャベツ いんげん ピーマン パナナ	572 20.5 16.6 1.9	563 21.0 14.5 2.3	
7	水	牛乳 ビスケット	わかめごはん 白身魚のカレー揚げ 大根とベーコンの煮物 わかめスープ オレンジ	牛乳 きなこトースト	メルルーサ ベーコン 牛乳 きな粉	米 油 三温糖 食パン	わかめ 大根 にんじん ねぎ グリーンピース ねぎ オレンジ	596 23.1 22.4 2.6	613 24.9 20.8 3.1	
8	木	牛乳 塩せんべい	ごはん すき焼き風煮 春雨のマヨネーズサラダ ほうれん草とえのきの味噌汁 パイン	牛乳 バナナケーキ	豚肉 生揚げ ツナ 牛乳 豆乳	米 春雨 三温糖 油	にんじん しらたき ねぎ 白菜 もやし きゅうり ほうれん草 えのきたけ パイン パナナ	584 21.0 18.5 1.6	616 22.0 19.3 1.7	
9	金	牛乳 クッキー	ごはん 豚のしょうが焼き ブロッコリーの塩ゆで 白菜とえのきのスープ 梨	牛乳 おからがんづき	豚肉 牛乳 おから 豆乳	米 油 黒砂糖	玉ねぎ ブロッコリー 白菜 カリフラワー えのきたけ にんじん 梨 かぼちゃ	536 20.9 19.0 0.8	566 22.4 18.7 0.9	
10	土	牛乳 クラッカー	カレーうどん さっぱりナムル バナナ	麦茶 さつまいのおにぎり ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	うどん 油 三温糖 さつまい	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれん草 パナナ	539 17.2 9.6 1.7	526 16.3 6.4 1.6	
12	月	牛乳 ウエハース	ごはん 鯖のカレー揚げ スパゲティサラダ 小松菜の味噌汁 パナナ	麦茶 きのこスパゲティ	鯖 ツナ ベーコン	米 油 スパゲティ	にんじん きゅうり コーン 小松菜 パナナ 玉ねぎ えのきたけ しめじ	580 18.0 21.9 1.2	573 17.9 21.1 1.1	
13	火	牛乳 ビスケット	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーツナ和え 大根とわかめの味噌汁 りんご	牛乳 コーンマヨトースト	鶏肉 ツナ 牛乳	米 押麦 油 三温糖 食パン	ブロッコリー キャベツ コーン 大根 にんじん わかめ りんご	591 22.3 21.4 1.9	606 23.9 19.5 2.1	
14	水	牛乳 塩せんべい	ごはん ハンバーグ 春雨のマヨネーズサラダ 大根と鶏肉の味噌汁 パイン	牛乳 大学かぼちゃ	豚肉 豆乳 鶏肉 牛乳	米 春雨 三温糖 油	玉ねぎ にんじん もやし きゅうり 大根 ねぎ パイン かぼちゃ	589 21.9 20.1 1.5	622 23.1 21.2 1.5	
15	木	牛乳 クッキー	ごはん 豆腐ステーキ 豚肉と小松菜の炒めもの かぶと小松菜の味噌汁 梨	牛乳 あんぱん	豆腐 豚肉 牛乳	米 油 あんぱん	しめじ えのきたけ いんげん 小松菜 にんじん ねぎ かぶ 梨	578 22.0 20.9 1.3	619 23.8 21.1 1.4	
16	金	牛乳 クラッカー	ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ じゃが芋ソテー ほうれん草とえのきの味噌汁 オレンジ	牛乳 カステラ	生揚げ 豚肉 ベーコン 牛乳	米 油 じゃが芋 カステラ	玉ねぎ いんげん にんじん ピーマン ほうれん草 えのきたけ オレンジ	603 21.2 21.1 1.2	606 21.2 20.7 0.8	
17	土	牛乳 ウエハース	あんかけ焼きそば 中華きゅうり わかめスープ パナナ	麦茶 プリン(豆乳) ビスケット	豚肉	中華麺 油 三温糖	玉ねぎ にんじん 白菜 たけのこ いんげん きゅうり わかめ パナナ	609 20.7 19.2 1.7	609 21.3 17.7 1.8	
19	月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉の唐揚げ もやしとほうれん草のナムル 玉ねぎとふのりの味噌汁 梨	牛乳 金時豆蒸しパン	鶏肉 牛乳 金時豆	米 油 三温糖	大豆もやし ほうれん草 玉ねぎ ふのり にんじん 梨	573 21.9 20.7 1.5	584 23.4 18.6 1.6	
20	火	牛乳 塩せんべい	雑穀ごはん エビと豆腐のケチャップ煮 キャベツのおかか和え わかめと玉ねぎの味噌汁 オレンジ	牛乳 ひじきドーナツ	生揚げ 牛乳 えび 豆腐 豆乳	米 油 三温糖	玉ねぎ にんじん いんげん キャベツ コーン わかめ オレンジ	567 21.2 18.1 1.4	595 22.2 18.8 1.2	
21	水	牛乳 クッキー	ごはん 魚の味噌焼き さつまいと昆布の煮物 もやしと油揚げの味噌汁 パナナ	牛乳 チャーハン	鯖 豚肉 牛乳	米 油 三温糖 さつまい	昆布 にんじん もやし 小松菜 ねぎ グリンピース バナナ	577 23.4 16.6 1.1	618 25.5 15.8 1.2	
22	木	牛乳 クラッカー	ごはん 肉じゃが 三色ごまあえ 中華風コーンスープ りんご	牛乳 ミニたい焼き	豚肉 牛乳 おから 豆乳	米 油 三温糖 春雨 たい焼き じゃが芋	にんじん 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 コーン りんご	572 20.1 15.2 1.3	567 19.9 13.4 1.1	
23	金	牛乳 ウエハース	ごはん かわいいの野菜あん かぼちゃのそぼろ煮 なめこ汁 柿	牛乳 ツナマヨトースト	かわいい 鶏肉 豆腐 牛乳 ツナ	米 油 三温糖 食パン	にんじん ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ なめこ ねぎ 柿	582 24.2 17.7 2.1	575 25.6 15.9 2.2	
24	土	牛乳 ビスケット	ちゃんぽんうどん レタスとにんじんのサラダ バナナ	牛乳 ルヴァン フルーツゼリー	えび 豚肉 ハム 牛乳	うどん 油 三温糖	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし レタス きゅうり バナナ	520 17.0 15.2 2.6	518 17.3 11.7 3.1	
26	月	牛乳 塩せんべい	炊き込みごはん 鯖の照り焼き もやしのごま和え 白菜と麩の味噌汁 柿	牛乳 ジャムサンド	鶏肉 鯖 豆腐 牛乳 ちくわ	米 油 三温糖 食パン	にんじん ごぼう もやし きゅうり 白菜 柿	605 23.3 24.3 2.2	642 24.9 26.5 2.1	
27	火	牛乳 クッキー	愛情弁当		麦茶 ジャージャー麺 チーズ	豚肉 チーズ	うどん 油 三温糖	ねぎ しょうが	256 11.7 12.4 1.0	216 10.9 10.5 1.2
28	水	牛乳 クラッカー	ごはん あじのマヨネーズ焼き さつまいの天ぷら 高野豆腐の味噌汁 梨	牛乳 マカロニきな粉	あじ 高野豆腐 きな粉 牛乳	米 さつまい 油 三温糖 マカロニ	ねぎ キャベツ にんじん 梨	596 23.6 18.7 1.4	597 24.3 17.8 1.1	
29	木	牛乳 ウエハース	ゆかりごはん 鶏肉のカレー風味炒め 切干大根の煮物 もやしと油揚げの味噌汁 パイン	牛乳 リングドーナツ	鶏肉 さつまい揚げ 牛乳	米 油	玉ねぎ ピーマン 切干大根 さやえんどう もやし 小松菜 にんじん しめじ パイン	604 21.7 21.6 0.9	602 22.5 20.8 0.7	
30	金	牛乳 ビスケット	ケチャップライス チキンナゲット ゆでブロッコリー フライドポテト かぼちゃのポスタージュ りんご	牛乳 フチショートケーキ	鶏肉 ベーコン 牛乳 豆乳	米 油 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー かぼちゃ パセリ りんご	630 25.8 28.4 1.7	691 28.3 28.2 1.8	
31	土	牛乳 塩せんべい	ハヤシライス スティックサラダ コンソメスープ パナナ	牛乳 ビスケット	豚肉 牛乳	米 油 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり えのきたけ グリーンピース パナナ	535 16.9 17.9 1.8	555 16.9 18.5 1.7	



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。

10月30日のハロウィン誕生会では、かぼちゃ料理を味わったり、お菓子をもらったり、にぎやかな一日になりました。

三食を決まった時間に食べる

幼児の毎日の食事は、朝食3：昼食3：間食1：夕食3の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができます。

間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100～200kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。



赤・黄・緑に分けて
バランスのよい食事を

クッキング報告

こすも組 枝豆を収穫

保育園の畑で育てた枝豆が収穫の時期を迎え、夏の日差しがまだ強く感じられる空の下、子どもたちは根っこごと抜いたり、枝を丁寧に取ってみたりと、手を土で汚しながらも楽しんでいました。今年の枝豆は出来が良く、収穫量も多かったため、袋いっぱい詰めた枝豆を持って、デイサービスのおじいちゃんとおばあちゃんにおすそ分けに行きました。コロナ過で交流を控えている現状ですが、子どもたちが得意げに枝豆を持って行くと、会話に笑顔が生まれ、貴重な交流の時間を過ごすことができました。



9月の
人気メ
ニュー



野菜たっぷり！朝ご飯にもピッタリ ポトフ風スープ

材料（子ども2人分）

- ウインナー…20g
- じゃが芋…40g
- にんじん…20g
- 玉ねぎ…30g
- ブロッコリー…40g
- コンソメ…4g
- 塩…0.6g
- とりがらだし汁…300g
- ドライパセリ（あれば）…少々

作り方

- ①ウインナーは輪切り、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にとりがらだし汁と①を入れ、蓋をしてやわらかくなるまで煮る。
- ③コンソメと塩で味付けし、仕上げにドライパセリをまぶして完成！

★朝食用アレンジ★

- ・温かいご飯を入れ洋風リゾット風に（とろけるチーズをのせても）
- ・シチューの素を入れてパンと一緒に
- ・ケチャップを加えてトマトスープ風に

☆ポイント☆

ウインナーの代わりにベーコンや鶏肉を入れてもおいしいです。野菜の旨味と栄養がスープによく溶け出すようコトコトと煮れば、少ない塩分でも十分おいしくいただくことができますよ♪