

日 曜	献立名	材 料 名			
		上:未週児のおやつ 下:全児3時のおやつ	黄:熱ゆ力になるもの	赤:血や肉や骨になるもの	緑:体の調子を整えるもの
1 金	●誕生会● 秋のおこわ 鶏の照り焼き・わかめスープ 春雨サラダ・ゼリー	牛乳・芋スナック ロールケーキ スキムミルク	ごま油・三温糖・精白米・もち米・さつまいも・はるさめ・白ごま・黒ごま・ゼリー・ロールケーキ	鶏肉・ロースハム・わかめ・昆布・スキムミルク	生姜・しめじ・キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・かいわれ菜
2 土	肉うどん ツナと青菜のさっぱり和え みかん	牛乳・かりんとう 菓子(及びスナック) 麦茶	うどん・白ごま・三温糖・えびスナック	牛肉・かつお節・こんぶ・ツナ缶	玉葱・人参・しめじ・こねぎ・こまつな・もやし・みかん
4 月	ミートボールスープ スパゲティサラダ チーズ	牛乳・クッキー フルーツヨーグルト和え・芋チップ 牛乳	かたくり粉・はるさめ・スパゲティ・マヨネーズ・芋チップス	合挽ミンチ・たまご・ウインナー・チーズ・ヨーグルト・牛乳	生姜・人参・キャベツ・にら・玉葱・きゅうり・とうもろこし缶・リンゴ・もも缶・パイン缶・みかん缶
5 火	●秋の遠足● ～お弁当の日～ おかし入りをお願いします。	牛乳・ビスケット お菓子の詰め合わせ りんごジュース			
6 水	魚のマーマレード焼き ひじきの煮物 大豆のカレースープ・梨	牛乳・クラッカー ジャムサンド スキムミルク	三温糖・マーマレード・なたね油・食パン・イチゴジャム	白身魚・ひじき・厚揚げ・ウインナー・大豆・かつお節・スキムミルク	生姜・人参・干し椎茸・青ピーマン・玉ねぎ・パセリ・梨
7 木	レバーの旨煮 じゃが芋の酢の物 みそ汁・みかん	牛乳・せんべい 切干大根もち 牛乳	なたね油・三温糖・じゃが芋・ごま油・白玉粉・薄力粉・白ごま	鶏レバー・厚揚げ・いりこ・米みそ・桜立ビ・牛乳	玉ねぎ・生姜・レタス・人参・きゅうり・とうもろこし缶・えのきたけ・こねぎ・みかん・切干大根
8 金	魚のバーベキュー風 うの花煮 ミネストローネ・ブルー	牛乳・胚芽スティック ブラウニー スキムミルク	かたくり粉・なたね油・三温糖・マカロニ・薄力粉・バター・ココア	白身魚・おから・かつお節・ベーコン・たまご・豆乳・スキムミルク	玉ねぎ・りんご・レタス・人参・干し椎茸・とうもろこし缶・こねぎ・セロリ・トマト缶・ブルー
9 土	ナポリタンパグティ ドレッシングサラダ コンソメスープ	牛乳・ウエハース 菓子(ビスケット) 麦茶	スパゲティ・なたね油・三温糖・ビスケット	ベーコン・ウインナー・チーズ	玉ねぎ・人参・青ピーマン・エリンギ・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・とうもろこし缶・かいわれ菜
11 月	タンドライーチキン パインサラダ みそ汁・チーズ	牛乳・小魚スナック レーズンパン スキムミルク	なたね油・三温糖・レーズンパン	鶏肉・ヨーグルト・木綿豆腐・わかめ・いりこ・米みそ・チーズ・スキムミルク	玉ねぎ・にんにく・人参・こねぎ・キャベツ・レタス・もやし・パイン缶
12 火	マーボー豆腐 ポテトサラダ わかめスープ・梨	牛乳・ポップコーン 豆乳もち 牛乳	じゃが芋・なたね油・三温糖・ごま油・白ごま・かたくり粉・マヨネーズ・黒糖	木綿豆腐・豚肉・米みそ・ウインナー・わかめ・スキムミルク・豆乳・黄粉	玉ねぎ・人参・生姜・キャベツ・干し椎茸・にら・かいわれ菜・梨
13 水	肉じゃが 柿の白和え かきたま汁・ブルー	牛乳・おかき おにぎり(たくあん) 麦茶	じゃが芋・なたね油・三温糖・しらたき・ねりごま・白ごま・黒ごま・精白米	豚肉・木綿豆腐・たまご・いりこ・米みそ・しらすぼし	人参・玉ねぎ・グリーンピース・こまつな・柿・もやし・たくあん・ブルー
14 木	南瓜入りさつま揚げ 五色きんぴら みそ汁・みかん	牛乳・ビスケット 焼き芋 スキムミルク	じゃがいも・しらたき・なたね油・かたくり粉・ごま油・三温糖・さつまいも	白身魚すり身・木綿豆腐・たまご・ベーコン・いりこ・米みそ・スキムミルク	南瓜・しょうが・にら・人参・玉ねぎ・レタス・ごぼう・青ピーマン・えのきたけ・こまつな・みかん
15 金	魚のごまみそ焼き ごぼうと切干大根のサラダ みそ汁・りんご	牛乳・せんべい フレンチトースト スキムミルク	白ごま・三温糖・マヨネーズ・食パン・バター	白身魚・米みそ・いりこ・牛乳・たまご・スキムミルク	レタス・切干大根・ごぼう・人参・キャベツ・レモン・だいこん・玉ねぎ・えのきたけ・こねぎ・りんご



日 曜	献立名	材 料 名			
		上:未週児のおやつ 下:全児3時のおやつ	黄:熱ゆ力になるもの	赤:血や肉や骨になるもの	緑:体の調子を整えるもの
16 土	運動会				
18 月	ポークカレー レモンサラダ 柿	牛乳・クッキー キャロット寒天・せんべい スキムミルク	じゃが芋・なたね油・三温糖・薄力粉・バター・カレールウ・せんべい	豚肉・ツナ缶・寒天・ヨーグルト・スキムミルク	玉ねぎ・人参・グリーンピース・りんご・キャベツ・もやし・トマトピューレ・レモン・柿・りんご・リンゴジュース
19 火	松風焼き 大豆のマカロニサラダ みそ汁・ブルー	牛乳・芋スナック メロンパン スキムミルク	三温糖・白ごま・マカロニ・マヨネーズ・メロンパン	鶏ミンチ・たまご・ローソ火腿・大豆・いりこ・米みそ・スキムミルク	白ねぎ・干し椎茸・人参・生姜・ごぼう・玉ねぎ・えのきたけ・こねぎ・キャベツ・きゅうり・ブルー
20 水	鶏のグラタン わかめサラダ オニオンスープ・りんご	牛乳・かりんとう フルーツ白玉 牛乳	マカロニ・バター・薄力粉・パン粉・なたね油・三温糖・白玉粉	鶏肉・豆腐・チーズ・わかめ・ツナ缶・木綿豆腐・牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ・グリーンピース・パセリ・切干大根・もやし・かいわれ菜・りんご・もも缶・みかん缶・パイン缶
21 木	豚汁 洋風なます 梨	牛乳・クラッカー 黄粉カップケーキ スキムミルク	三温糖・じゃがいも・板こんにやく・プレミック粉・バター	豚肉・油揚げ・ロースハム・米みそ・スキムミルク・黄粉・たまご	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ごぼう・だいこん・キャベツ・もやし・こねぎ・梨
22 金	魚の塩焼焼き きんぴらごぼう 豆乳スープ・チーズ	牛乳・小魚スナック おにぎり(小松菜) 麦茶	三温糖・白ごま・糸こんにやく・ごま油・精白米	白身魚・ベーコン・ウインナー・チーズ・豆乳・しらすぼし	生姜・ごぼう・しめじ・人参・青ピーマン・玉ねぎ・キャベツ・こねぎ・こまつな
23 土	親子うどん 煮大豆 ブルー	牛乳・クッキー 菓子(ビスケット) 麦茶	うどん・三温糖・ビスケット	鶏肉・たまご・かつお節・こんぶ・大豆	えのきたけ・人参・玉ねぎ・キャベツ・こねぎ・ブルー
25 月	鶏の竜田揚げ ひじきのマリネ 中華スープ・りんご	牛乳・おかき フルーツゼリー おこし スキムミルク	かたくり粉・なたね油・三温糖・白ごま・おこし	鶏肉・ひじき・ロースハム・寒天・ヨーグルト・スキムミルク	生姜・人参・きゅうり・レタス・玉ねぎ・かいわれ大根・りんご・パレンシアオレンジジュース・りんごジュース・みかん缶・もも缶
26 火	●米飯給食● きのこご飯 ハンバーグ・すまし汁 野菜の即席漬け・ゼリー	牛乳・ウエハース クロワッサン スキムミルク	精白米・パン粉・なたね油・白ごま・ゼリー・クロワッサン	油揚げ・合いびき肉・たまご・木綿豆腐・いりこ・牛乳・スキムミルク	玉ねぎ・レタス・しめじ・えのきたけ・人参・キャベツ・きゅうり・もやし・ゆかり・こねぎ
27 水	イエローポタージュ ごま和え 梨	牛乳・スナック さつま芋と大豆のかりんとう 牛乳	じゃが芋・南瓜・なたね油・白ごま・三温糖・クリームシチュウルー・さつまいも・薄力粉・黒砂糖	鶏肉・豆乳・チーズ・大豆・牛乳	南瓜・人参・玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・もやし・梨
28 木	煮魚 ハンサンスウ 豆乳スープ・りんご	牛乳・ポップコーン 黄粉だんご スキムミルク	三温糖・なたね油・はるさめ・ごま油・白玉粉	白身魚・たまご・ウインナー・豆乳・スキムミルク・黄粉・木綿豆腐	生姜・玉ねぎ・人参・きゅうり・とうもろこし缶・だいこん・えのきたけ・こねぎ・りんご
29 金	ミックスオムレツ もずくのチャプチェ すまし汁・ブルー	牛乳・せんべい ジャムパン スキムミルク	じゃがいも・ごま油・白ごま・三温糖・食パン・ジャム	たまご・ツナ缶・チーズ・ウインナー・豚肉・もずく・わかめ・いりこ・スキムミルク	生姜・もやし・人参・玉ねぎ・青ピーマン・グリーンピース・えのきたけ・ブルー
30 土	ちゃんぽん きゅうりの即席漬け チーズ	牛乳・ビスケット 菓子(かりんとう) 麦茶	中華めん・なたね油・三温糖・かりんとう	豚肉・むきえび・チーズ	キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参・エリンギ・こねぎ・きゅうり



10月の食育目標

秋の味覚にふれ、多くの食品に親しみをもって良く噛んで食べる。食事のマナーを少しずつ身につけていこう。

きのこの食物繊維(生100g)

- 生椎茸 3.5g
- エリンギ 4.3g
- しめじ 3.7g
- なめこ 3.3g
- えのきたけ 3.9g



誕生会は、1(金)です。米飯給食は、26日(火)です。

お箸だけを持ってきて下さい。

★ お弁当の日は、5日(火)です ★



曜日	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1 金	牛乳、クッキー	ご飯	魚の塩こうじ焼き・きんぴらごぼう・スープ・りんご	さつまいも入りぜんざい	
2 土	牛乳、ウエハース		スパゲティナポリタン・はりはり漬け・スープ・りんご	牛乳・袋菓子	
4 月	牛乳、せんべい	ご飯	ミートボールスープ・サラダ・チーズ	ミルク・フルーツヨーグルト	
5 火	牛乳、クッキー	ご飯	高野豆腐のオランダ煮・サラダ・すまし汁・りんご	ミルク・ジャムパン	
6 水	牛乳、ウエハース	ご飯	ピーフカレー・レモンサラダ・りんご	ミルク・キャロット寒天・クッキー	
7 木	牛乳、せんべい	ご飯	魚のマーレード煮・ひじきの煮物・スープ・梨	ミルク・豆乳もち	
8 金	牛乳、ウエハース	ご飯	麻婆豆腐・ポテトサラダ・スープ・りんご	ミルク・きな粉団子	
9 土	牛乳、クッキー		五目うどん・煮大豆・梨	牛乳・袋菓子	
11 月	牛乳、せんべい	ご飯	肉じゃが・白和え・かきたま汁・りんご	おにぎり	
12 火	牛乳、サブレ	ご飯	南瓜入りさつま揚げ・パインサラダ・みそ汁・りんご	ミルク・ロールパン	
13 水	牛乳、ウエハース	ご飯	魚のバーベキュー・うの花煮・ミネストローネ・ブルー	ミルク・おからのブラウニー	
14 木	牛乳、クッキー	ご飯	タンドリーチキン・五色きんぴら・みそ汁・みかん	ミルク・ココア蒸しパン	
15 金	牛乳、せんべい	ご飯	ししゃもフライ・切り干し大根サラダ・みそ汁・柿	ミルク・フレンチトースト	
16 土	牛乳、クッキー		スパゲティミートソース・変わり漬け・すまし汁・りんご	牛乳・袋菓子	
18 月	牛乳、ウエハース	ご飯	レバーの旨煮・じゃがいもの酢の物・みそ汁・ブルー	ミルク・切り干し大根もち	
19 火	牛乳、せんべい	ご飯	松風焼き・マカロニサラダ・みそ汁・ブルー	ミルク・梅が枝もち	クッキング
20 水	牛乳、ビスケット		さつまいもごはん・鶏の照り焼き・春雨サラダ・みそ汁・ブルー	ミルク・マカロニのあべかわ	べいぱん給食 米飯給食
21 木	牛乳、クッキー	ご飯	豚汁・洋風なます・梨	ミルク・カップケーキ	
22 金	牛乳、ウエハース		お弁当の日・みそ汁・みかん	袋詰め菓子	遠足
23 土	牛乳、せんべい		肉うどん・さっぱり和え・みかん	牛乳・袋菓子	
25 月	牛乳、クッキー		きのこごはん・ハンバーグ・即席漬け・すまし汁・ゼリー	ミルク・ケーキ	誕生会
26 火	牛乳、ウエハース	ご飯	イエローポタージュ・ごま和え・梨	おにぎり	
27 水	牛乳、せんべい	ご飯	鶏のたつたあげ・ひじきのマリネ・スープ・りんご	ミルク・フルーツゼリー	
28 木	牛乳、クッキー	ご飯	ミックスオムレツ・もずくのチャプチェ・すまし汁・梨	ミルク・ジャムパン	
29 金	牛乳、ウエハース	ご飯	煮魚・バンサンスウ・豆乳スープ・りんご	ミルク・さつま芋かりんとう	
30 土	牛乳、せんべい		焼きそば・変わり漬け・スープ・梨	牛乳・袋菓子	

お知らせ

- ・20(水)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。
- ・25(月)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。

材料の入荷の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります

野菜入りスコーンの作り方

(材料)10~12個分

- ・薄力粉 200g
- ・ベーキングパウダー 6g
- ・塩 1g
- ・砂糖 40g
- ・バター 40g
- ・牛乳 80cc
- ・お好みの野菜 約100g

(作り方)

- ① 玉ねぎをみじん切りし、フライパンで炒め冷ましておく。人参は茹でてつぶし、バセリはみじん切りしておく。
- ② ボウルにふるった薄力粉とベーキングパウダーに塩・砂糖・細く切ったバターを加え混ぜ合わせる。
- ③ ①を②に加え、生地の色をみながら牛乳を少しずつ加える。  
(ラップをして冷蔵庫で30分程寝かせる)
- ④ 打ち子をした台の上に乗せ、2cmの厚みに伸ばし包丁で三角に切り分ける。
- ⑤ 160℃に予熱したオーブンで15~20分焼く。



～今月の目標～

日	曜日	未満児 朝食のおやつ	未満児 主食	全児 全児昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
1	金	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	大豆入りスープ、梨 魚のマーマレード煮、ひじきの煮物	ミルク 豆乳もち	335
2	土	牛乳 赤ちゃんせんべい		大根のはりはりづけ スパゲティーナポリタン、コンソメスープ	麦茶 小松菜入りおにぎり	462
4	月	牛乳 プルーン	ごはん	わかめ入りすまし汁 高野豆腐のオランダ煮、野菜サラダ	ミルク フルーツヨーグルトあえ	308
5	火	牛乳 ビスコ	ごはん	チーズ ミートボールスープ、スパゲティーサラダ	牛乳 ミレービスケット	418
6	水	牛乳 卵ボーロ	ごはん	*誕生会 ボイル野菜の即席づけ きのこごはん、ハンバーグ、すまし汁、ゼリー	りんごジュース ロールケーキ	517
7	木	牛乳 ウエハース	ごはん	りんご 魚の塩麴焼き、きんぴらごぼう、豆乳スープ	麦茶 さつま芋入りぜんざい	340
8	金	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	春雨サラダ 鶏の照り焼き、厚揚げ入りみそ汁	ミルク マカロニのあべ川	359
9	土	牛乳 赤ちゃんせんべい		親子うどん、煮大豆、チーズ	牛乳 レーズンパン	447
11	月	牛乳 プルーン	ごはん	麻婆豆腐、ポテトサラダ、わかめスープ	ミルク きな粉団子	412
12	火	牛乳 ビスコ	ごはん	小松菜入りみそ汁 タンドリーチキン、五色きんぴら、みかん	ミルク ココア蒸しパン	362
13	水	牛乳 卵ボーロ	ごはん	わかめ入りみそ汁 肉じゃが、柿の白あえ、かき卵汁、りんご	麦茶 たくあん入りおにぎり	385
14	木	牛乳 ウエハース	ごはん	わかめ入りみそ汁 南瓜入りさつま揚げ、パインサラダ	ミルク ポテトサンド	390
15	金	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	ミネストローネ 魚のパーベキュー風、卵の花煮、プルーン	ミルク おから入りブラウニー	366

\* 秋の味覚にふれ、多くの食品に親しみ、好き嫌いなく良く噛んで食べる。

\* 主食量の確認: 3歳以上児のごはんの計量(5月との比較)を実施する。

\* 身長・体重から発育状況を見て、給食の状況から主食量を調整する。

\* 食事のマナーを身につける。(食器の配膳や食具(箸やスプーン)の持ち方、食器を持つこと)

◎季節の食材・・・さつま芋・れんこん・きのこ類・柿など

★材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。



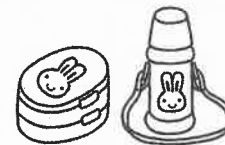
大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 全児昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
16	土	牛乳 赤ちゃんせんべい		ちゃんぽん、ポイル野菜の即席づけ、チーズ	麦茶 切り干し大根もち	396
18	月	牛乳 ブルー	ごはん	ポークカレー、レモンサラダ、りんご	ミルク キャロット寒天	357
19	火	牛乳 ビスコ	ごはん	ごぼう入りみそ汁 松風焼き、マカロニサラダ、ブルー	麦茶 梅が枝もち	389
20	水	牛乳 卵ボーロ	ごはん	グラタン、わかめサラダ、オニオンスープ	麦茶 フルーツ白玉	383
21	木	牛乳 ウエハース	ごはん	豚汁、洋風なます、梨	ミルク きな粉カップケーキ	383
22	金	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	切り干し大根のサラダ ししゃものオランダ焼き、えのき入りみそ汁	ミルク フレンチトースト	418
23	土	牛乳 赤ちゃんせんべい		肉うどん、青菜とツナのさっぱりあえ、みかん	麦茶 わかめ入りおにぎり	376
25	月	牛乳 ブルー	ごはん	中華スープ 鶏肉の立田揚げ、ひじきのマリネ、りんご	ミルク フルーツゼリー	345
26	火	牛乳 ビスコ	ごはん	イエローポタージュ、野菜のごまあえ、梨	牛乳 芋パーティー	782
27	水	牛乳 卵ボーロ	ごはん	厚揚げ入りみそ汁 レバーの旨煮、じゃが芋の酢のもの、ブルー	麦茶 あべ川うどん	304
28	木	牛乳 ウエハース	ごはん	玉ねぎ入りすまし汁 ミックスオムレツ、もずくのチャブチエ	ミルク ジャムパン	381
29	金	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	*秋の遠足 お弁当の日、みかん	まめピヨ 袋詰め菓子	
30	土	牛乳 赤ちゃんせんべい		焼きそば、胡瓜の麦わりづけ、コンソメスープ	麦茶 みたらし団子	415

29日(金曜日)は秋の遠足です。お弁当作りのポイントをご紹介します。

～お弁当に詰める量～  
量はちよつと少なめにしましょう。  
「食べきった」という達成感を子どもたちが味わうことが大切で、自信にもつながります。ごはんは普段食卓で使っている子どもの茶碗1杯を目安にして、お弁当の中でごはんとおかずが5:5の割合になるようにしましょう。  
またおかずは詰める前に、子どものひと口サイズにカットしておくとお食べやすいですよ。

～注意点～  
・ハムやかまぼこなど加工品であってもできるだけ火を通しましょう。  
・お弁当箱は、ごはんやおかずが冷めてから蓋をしましょう。



★材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。