

献立名、材料名、日曜の表. Columns include menu items (e.g., 肉うどん, 金時煮豆), ingredients (e.g., 牛乳, 小麦粉), and a '日曜' column with illustrations of children.

献立名、材料名、日曜の表. Columns include menu items (e.g., 松風焼き, 大豆のマカロニサラダ), ingredients (e.g., マカロニ, マヨネーズ), and a '日曜' column with illustrations of children.

10月の食育目標

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

誕生会は、3(月)です。 米飯給食は、25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(水)です。





日	曜日	三才未満児・おやつ 主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1	土	牛乳、せんべい	肉うどん・煮大豆・りんご	袋菓子	
3	月	牛乳、クッキー	ご飯 ポークビーンズ・スパゲッティサラダ・チーズ	ミルク・南瓜クリームサンド	
4	火	牛乳、サブレ	ご飯 高野豆腐のオランダ煮・サラダ・かきたま汁・りんご	ミルク・ヨーグルト蒸しパン	
5	水	牛乳、せんべい	ご飯 魚のマーマレード焼き・ひじきの煮物・スープ・りんご	ミルク・きな粉のカップケーキ	
6	木	牛乳、ウエハース	ご飯 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・パン	
7	金	牛乳、クッキー	お弁当の日・りんご	ジュース・袋菓子	
8	土	牛乳、せんべい	スパゲティナポリタン・はりはり漬け・スープ・チーズ	袋菓子	
11	火	牛乳、クッキー	ご飯 麻婆豆腐・春雨サラダ・みそ汁・ブルーネ	牛乳、梅が枝もち	クッキング
12	水	牛乳、サブレ	ご飯 魚のバーベキュー・じゃがいもの酢の物・ミネストローネ・りんご	ミルク・南瓜のスコーン	
13	木	牛乳、せんべい	ご飯 ししゃものオランダ焼き・切り干し大根サラダ・みそ汁・柿	牛乳・ジャムパン	
14	金	牛乳、ポーロ	ご飯 豚汁・わかめサラダ・梨	ミルク・あべかわうどん	
15	土		パン詰め合わせ		
17	月	牛乳、サブレ	ご飯 肉じゃが・和風サラダ・みそ汁・りんご	ミルク・きな粉トースト	
18	火	牛乳、せんべい	ご飯 麦ごはん・ハヤシライス・から揚げ・レモン和え・ブルーネ	ミルク・フルーツヨーグルト・パン	米飯給食
19	水	牛乳、ポーロ	ご飯 松風焼き・マカロニサラダ・みそ汁・ブルーネ	おにぎり	
20	木	牛乳、サブレ	ご飯 グラタン・洋風なます・スープ・柿	ミルク・お好み焼き	
21	金	牛乳、せんべい	ご飯 魚の塩麹焼き・五色きんぴら・みそ汁・りんご	ミルク・大豆ドーナツ	
22	土	牛乳、ウエハース	カレーうどん・サラダ・ブルーネ	袋菓子	
24	月	牛乳、クッキー	さつま芋ご飯・タンドリーチキン・春雨サラダ・みそ汁・ゼリー	ジュース・ケーキ	誕生日祝い 誕生会
25	火	牛乳、サブレ	ご飯 豚肉とじゃがいもの旨煮・酢の物・かきたま汁・チーズ	焼き芋	
26	水	牛乳、ポーロ	ご飯 レバーの旨煮・もずくのチャブチェ・みそ汁・ブルーネ	ミルク・人参蒸しパン	
27	木	牛乳、ウエハース	ご飯 ミックスオムレツ・春雨サラダ・スープ・りんご	ミルク・パンせんべい	
28	金	牛乳、サブレ	ご飯 煮魚・山吹和え・相性汁・チーズ	ミルク・カレー蒸しパン	
29	土	牛乳、クッキー	焼きそば・中華サラダ・スープ・ブルーネ	袋菓子	
31	月	牛乳、せんべい	ご飯 照り焼きチキン・きんぴら・みそ汁・みかん	ミルク・ジャムパン	

☆温野菜サラダ

(大人1人分)

大根	40(44)g
ブロッコリー	40(80)g
人参	30(31)g
ねりごま	7g
こいくちしょう油	4g
マヨネーズ	4g
三温糖	2g

<作り方>

- ① 野菜を切る  
大根・人参：幅1cm位のいちょう切り  
ブロッコリー：小房に切り分ける
- ② ①の野菜はそれぞれ茹でて水気を切っておく。
- ③ 調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ 皿に野菜を盛り付けて上からドレッシングを回しかけて出来上がり。

お知らせ

18(火)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。  
・24(土)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



大崎保育所

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	土	牛乳 プルーン		肉うどん、煮大豆、りんご	牛乳 野菜かりんとう	411
3	月	牛乳 ウエハース	ごはん	ポークビーンズ、スパゲティーサラダ、チーズ	ミルク 南瓜クリームサンド	518
4	火	牛乳 ビスコ	ごはん	にら卵スープ、りんご 鶏肉とじゃが芋の旨煮、青菜の香りあえ	ミルク 焼き芋	384
5	水	牛乳 卵ボーロ	ごはん	大豆入りカレースープ、プルーン 魚のマーマレード焼き、ひじきの煮物	ミルク きな粉カップケーキ	388
6	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	* 誕生会 おこわ、タンドリーチキン、中華サラダ	りんごジュース ロールケーキ	510
7	金	牛乳 豆乳クッキー	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	403
8	土	牛乳 プルーン		大根のはりはり漬け スパゲティーミートソース、コンソメスープ	ミルク 野菜サンド	499
11	火	牛乳 ウエハース	ごはん	麻婆豆腐、春雨サラダ、じゃが芋入りみそ汁	ミルク ココア蒸しパン	423
12	水	牛乳 ビスコ	ごはん	ミネストローネ 魚のパーベキュー風、じゃが芋の酢の物	ミルク 南瓜入りスコーン	389
13	木	牛乳 卵ボーロ	ごはん	かき卵汁 高野豆腐のオランダ煮、ドレッシングサラダ	牛乳 ミレービスケット	393
14	金	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	切り干し大根とごぼうのサラダ 魚のオランダ焼き、玉ねぎ入りみそ汁	ミルク フレンチトースト	393
15	土	牛乳 豆乳クッキー		カレーうどん、温野菜サラダ、チーズ	麦茶 わかめ入りおにぎり	495
17	月	牛乳 プルーン	ごはん	肉じゃが、和風サラダ、豆腐入りみそ汁	ミルク きな粉トースト	403

～今月の目標～

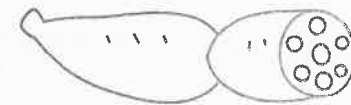
\* 秋の味覚にふれ、多くの食品に親しみ  
好き嫌いなく良く噛んで食べる。

\* 主食の量の確認: 3歳以上児のごはん  
の計量(5月との比較)を実施する。  
(3歳児: 100g、4歳児: 110g、5歳児:  
120g)

\* 身長・体重から発育状況をみて、給食  
の喫食状況と主食量を確認する。

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

◎ 季節の食材・・・れんこん・さつまいも・  
きのこ類・新米など



★ 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
18	火	牛乳 ウエハース	ごはん	松風焼き、大豆入りマカロニサラダ	ミルク 梅が枝餅	431
19	水	牛乳 ビスコ	ごはん	グラタン、洋風なます、オニオンスープ、柿	ミルク お好み焼き	382
20	木	牛乳 卵ボーロ	ごはん	豚汁、切り干し大根とわかめのサラダ、梨	ミルク あべ川うどん	399
21	金	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	魚の塩麴焼き、五色きんぴら	ミルク 大豆入りドーナツ	381
22	土	牛乳 豆乳クッキー		ちゃんぽん、中華サラダ、プルーン	麦茶 コーンスナック	428
24	月	牛乳 プルーン	ごはん	鶏肉の立田揚げ、ひじきのマリネ	ミルク ポップコーン	381
25	火	牛乳 ウエハース	ごはん	じゃが芋入りみそ汁 レバーの旨煮、もずくのチャプチェ	ミルク フルーツヨーグルトあえ	381
26	水	牛乳 ビスコ	ごはん	ハヤシチュー、レモンサラダ、チーズ	麦茶 芋パーティー	710
27	木	牛乳 卵ボーロ		*秋の遠足(雨天の場合は給食になります) お弁当の日、みかん	まめピョ 袋詰め菓子	
28	金	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	煮魚、山吹あえ、相性汁	ミルク カレー蒸しパン	382
29	土	牛乳 豆乳クッキー		コンソメスープ 焼きそば、切り干し大根のサラダ	麦茶 青菜入りおにぎり	459
31	月	牛乳 プルーン	ごはん	さつま芋入りみそ汁 鶏の照り焼き、きんぴら、みかん	ミルク ジャムパン	380

冬モードにむけて  
スムーズな切り替えを!

寒くなってくると、身体は気温の低下に  
反応して熱を獲得するように、また熱を  
喪失しないように働くようになります。  
以下のことに気をつけて、寒さに負けない  
身体づくりをしましょう。

①身体で気温の変化を感じましょう。  
寒いからと温かいところにこもらない。  
外で元気に遊びましょう。

②ゆったりと湯船につかって身体を  
温めましょう。  
心身ともにリラックス。

③食事に旬の野菜を取り込みましょう。  
秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色  
野菜など身体を温め、やわらかくおいしい  
野菜がたくさん出てきます。  
しっかり食べて、元気に遊ぶためのエネ  
ルギー源にしましょう。



★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。

