

2024年

10月

給食献立表

幼児食・離乳食完了期



石山くじら保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	火	ごはん 豆腐のスープ たら中華あんかけ 小松菜のナムル	牛乳(午後) りんごゼリー	豆腐・たら・牛乳 	米・片栗粉・油・砂糖・ごま油・しろごま	たまねぎ・コーン・にんじん・チンゲンサイ・こまつな・もやし・りんご・りんごジュース・寒天
2	水	秋の炊き込みご飯 豆腐の赤だし 豚肉と野菜の炒め物 柿	牛乳(午後) シュガーパイ	鶏肉・油揚げ・豆腐・赤みそ・ぶた肉・牛乳	米・砂糖・パイ皮・グラニュー糖	しいたけ・しめじ・にんじん・こまつな・たまねぎ・もやし・青ピーマン・かき
3	木	ごはん キャベツのスープ ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	牛乳(午後) お麩スナック (のり塩)	ベーコン・大豆・ぶた肉・牛乳	米・じゃがいも・砂糖・焼きふ・油	キャベツ・こまつな・たまねぎ・トマトケチャップ・ブロッコリー・にんじん・コーン・青のり
4	金	ごはん 春雨スープ 豆腐の五目焼き チンゲン菜のサラダ	牛乳(午後) チーズスティック	鶏ひき肉・豆腐・牛乳・チーズ	米・はるさめ・さつまいも・片栗粉・砂糖・ごま油・春巻きの皮・油	はくさい・しいたけ・わかめ・にんじん・ひじき・しょうが・チンゲンサイ・もやし・キャベツ
5	土	お弁当	お茶 おやつ			
7	月	ごはん ちくわの味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃの和風サラダ	牛乳(午後) 肉まん風蒸しパン	竹輪・みそ・鶏肉・牛乳・ぶたひき肉	米・片栗粉・油・砂糖・マヨドレ・ホットケーキミックス	キャベツ・にんじん・かぼちゃ・ひじき・えだまめ・たまねぎ
8	火	ごはん かきたまスープ チンジャオロース 切干大根とハムのサラダ	牛乳(午後) ドーナツ *完了期: <u>ビスケット</u>	鶏卵・ぶた肉・ハム・牛乳	米・片栗粉・ごま油・ドーナツ	たまねぎ・わかめ・赤パプリカ・青ピーマン・たけのこ・切干しいたけ・はくさい・きゅうり
9	水	ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏肉のゆかり焼き 小松菜と豆腐のごま和え	牛乳(午後) 焼きいも	みそ・鶏肉・豆腐・牛乳	米・砂糖・しろごま・さつまいも	かぼちゃ・たまねぎ・こまつな・はくさい・にんじん
10	木	食パン コーンポタージュ 鮭のチーズ焼き ブロッコリーのオーロラサラダ	お茶 ひじきおにぎり	牛乳・さけ・チーズ・油揚げ	食パン・クルトン・マカロニ・マヨドレ・米・砂糖	たまねぎ・コーン・ほうれんそう・ブロッコリー・にんじん・トマトケチャップ・ひじき
11	金	三色そぼろ丼 白菜の味噌汁 じゃがいものツナ和え	お茶 きな粉クッキー	鶏ひき肉・凍り豆腐・鶏卵・みそ・ツナ缶・きな粉・豆乳	米・砂糖・じゃがいも・マヨドレ・薄力粉・くろごま・油	しょうが・ほうれんそう・はくさい・たまねぎ・わかめ
12	土	お弁当	お茶 おやつ			
14	月	スポーツの日				
15	火	秋野菜カレー 大豆のカラフルサラダ ヨーグルト (カップ)	牛乳(午後) きな粉バナナ	ぶたひき肉・大豆・ヨーグルト・牛乳・きな粉	米・さつまいも・マヨドレ・砂糖	にんじん・たまねぎ・れんこん・きゅうり・赤パプリカ・コーン・バナナ
16	水	マーボー焼きそば おくずかけ 白菜のおかか和え	牛乳(午後) ずんだ餅	豆腐・ぶたひき肉・赤みそ・かまぼこ・かつお節・牛乳・豆乳	中華めん・ごま油・砂糖・片栗粉・さといも・米	にんじん・たまねぎ・青ねぎ・しょうが・しいたけ・ごぼう・わかめ・はくさい・きゅうり・もやし・えだまめ
17	木	ごはん なめこの味噌汁 すきやき ブロッコリーの黒ごま和え	牛乳(午後) ミニあんぱん *完了期: <u>ロールパン</u>	みそ・牛肉・焼き豆腐・ハム・牛乳	米・赤こんにゃく・焼きふ・砂糖・くろごま・あんぱん	なめこ・たまねぎ・キャベツ・はくさい・長ねぎ・ブロッコリー・にんじん

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

未満児	エネルギー	蛋白質	脂肪	以上児	エネルギー	蛋白質	脂肪
	479 Kcal	21.7 g	16.5 g		572 Kcal	25.4 g	17.6 g



☆献立を変更する場合がございます。

☆食肉製品・かまぼこ・ちくわ・中華麺・ロールパン・食パン・マヨネーズ・ごまドレ・生クリーム・てんぷら粉は卵不使用品を取り入れています。

☆未満児・完了期午前おやつ: (月) 牛乳, ビスケット (火) 牛乳, ビスコ (水) 牛乳, せんべい (木) 牛乳, クラッカー (金) 牛乳, ウエハース (土) 牛乳, せんべい

☆離乳食完了期の牛乳は喫食状況により提供します。 ☆離乳食完了期のりんご・梨・柿はコンポートにして提供します。 ☆下線は市販菓子です。



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18 金	ごはん 具だくさんスープ やみつぎチキン キャベツのソテー	牛乳(午後) カステラ *完了期: <u>ビスケット</u>	ベーコン・大豆・鶏肉・ツナ 缶・牛乳	米・砂糖・マヨドレ・油・カス テラ	にんじん・たまねぎ・だいこん・ト マトケチャップ・にんにく・キャベ ツ・ほうれんそう・コーン
19 土	お弁当	お茶 おやつ			
21 月	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉のごま照り焼き さつまいもとひじきの煮物	牛乳(午後) ブルーベリーマフィン	みそ・鶏肉・油揚げ・牛乳	米・しろごま・さつまいも・砂 糖・ホットケーキミックス・無 塩バター	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ しょうが・ひじき・ブルーベリー ジャム
22 火	タコライス もずくスープ ソーメンチャンプルー	お茶 サーターアングー *完了期: <u>パンケーキ</u>	牛ひき肉・豚ひき肉・プロセス チーズ・ハム・鶏卵・豆乳	米・油・いりごま・そうめん・ ごま油・ホットケーキミック ス・砂糖	長ねぎ・キャベツ・トマト・ケ チャップ・にんにく・もずく・たま ねぎ・しめじ・にんじん・にら・も やし
23 水	ごはん 厚揚げの味噌汁 鶏唐揚げのみぞれ煮 ほうれん草の納豆和え	お茶 フルーツヨーグルト	生揚げ・みそ・鶏肉・納豆・か つお節・ヨーグルト	米・片栗粉・油・砂糖	たまねぎ・にんじん・わかめ・だい こん・ほうれんそう・キャベツ・パ ナナ・みかん缶・パイン缶・白桃缶
24 木	ごはん かぼちゃと小松菜のすまし汁 さわらの西京焼き 切干し大根煮	牛乳(午後) ココアあげぱん *完了期: <u>ロールパン</u>	さわら・甘みそ・油揚げ・牛乳	米・砂糖・ロールパン・油・グ ラニュー糖	かぼちゃ・こまつな・たまねぎ・切 干しだいこん・にんじん・しいたけ
25 金	ごはん 小松菜のスープ チキン南蛮(焼き) スパゲティソテー	お茶 さつまいもケーキ	鶏肉・ツナ缶・鶏卵・牛乳	米・片栗粉・油・砂糖・マヨド レ・スパゲティ・さつまいも・ ホットケーキミックス・無塩バ ター・くろごま	こまつな・もやし・にんじん・たま ねぎ・きゅうり・レモン果汁・ブ ロccoli・にんにく
26 土	お弁当	お茶 おやつ			
28 月	ごはん じゃが芋のスープ 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のナポリタン	牛乳(午後) いりこ大豆 *完了期: <u>いり大豆</u>	鶏肉・ベーコン・牛乳・煮干 し・大豆	米・じゃがいも・砂糖・片栗 粉・しろごま	たまねぎ・にんじん・マーマレード ジャム・切干しだいこん・青ピーマ ン・トマトケチャップ
29 火	ごはん 白菜の味噌汁 さばの塩焼き 根菜のそぼろ煮	牛乳(午後) 黒糖レーズン蒸しパン *完了期: <u>レーズン蒸しパン</u>	みそ・さば・鶏ひき肉・牛乳・ 豆乳	米・さつまいも・砂糖・薄力 粉・油・黒砂糖	はくさい・ほうれんそう・たまね ぎ・しょうが・れんこん・にんじ ん・レーズン
30 水	ごはん きのこのすまし汁 厚揚げの和風カレー煮 もやしの磯和え	牛乳(午後) コロッケ *完了期: <u>蒸しじゃがいも</u>	かまぼこ・生揚げ・ぶた肉・牛 乳	米・砂糖・片栗粉・コロッケ・ 油	しめじ・しいたけ・えのきたけ・た まねぎ・だいこん・青ねぎ・もや し・にんじん・焼きのり
31 木	黒糖ロールパン かぼちゃのシチュー じゃが芋とキャベツのサラダ フルーツゼリー	牛乳(午後) ハロウィンロール *完了期: <u>ウエハース</u>	鶏肉・牛乳・ツナ缶 	黒糖ロールパン・じゃがいも・ ゼリー・ロールケーキ	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・ほ うれんそう・キャベツ・コーン
					

給食だより

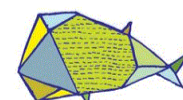
実りの秋がやってきました。秋に獲れる魚には脂がたっぷりのっていて体を温めます。いも類はエネルギー源となり、果実や木の実も豊富です。暑さもやわらぎ食欲がぐんと増すこの時期に、収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

〈10月31日 ハロウィン〉

ハロウィンはヨーロッパ発祥のお祭りです。秋の収穫をお祝いし、先祖の霊を迎え入れるとともに悪霊を追い払うお祭りとなされ、日本でいうお盆にあたります。近年では宗教的な意味合いは薄れ、大人も子どもも仮装してお菓子をもらえる楽しいイベントとなっています。ジャック・オー・ランタンというかぼちゃのランタンがハロウィンのシンボルで、この日はかぼちゃ料理がよく食べられます。

〈10月16日 食育の日 宮城県の料理〉

仙台市のご当地焼きそばとして有名なマーマレード焼きそばは、仙台市内の中華料理店「まんみ」の隋い料理として誕生しました。おぐずかけは宮城県南部を中心にお彼岸やお盆によく食べられている、片栗粉でとろみをつけた醤油味の具沢山の汁料理です。宮城県は昭和初期まで出荷量日本一の白菜産地で、伝統野菜として仙台白菜があります。給食では国産の白菜で代用します。ずんだ餅はすりつぶした枝豆をあんを用いる餅菓子で、南東北、特に宮城県を中心とした地域の郷土菓子です。給食では餅をごはんで代用します。



日 曜	昼食	おやつ		赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他:調味料等
		午前	午後				
1 火	軟飯 豆腐のスープ 煮魚(たら) 小松菜と人参の煮物	ウエハース りんごのコンポート		豆腐・たら	ウエハース・米	こまつな・にんじん・りんご	かつお・こんぶだし
2 水	鶏ミンチと人参のませごはん(軟飯) 豆腐のスープ 小松菜のやわらか煮	ハイハイン ビスケット		鶏ひき肉・豆腐	ハイハイン・米・ビスケット	にんじん・こまつな・たまねぎ	かつお・こんぶだし
3 木	軟飯 じゃがいものスープ ささみとキャベツの旨煮 ブロッコリーのやわらか煮	ビスケット ハイハイン		若鶏ささ身	ビスケット・米・じゃがいも・ハイハイン	キャベツ・ブロッコリー・にんじん	かつお・こんぶだし
4 金	軟飯 白菜のスープ 豆腐のそぼろ煮 蒸しさつまいも お弁当	ウエハース ビスケット		豆腐・鶏ひき肉	ウエハース・米・さつまいも・ビスケット	はくさい	かつお・こんぶだし
5 土		ハイハイン おやつ			ハイハイン		
7 月	軟飯 キャベツのスープ かぼちゃのそぼろ煮 人参スティック	ビスケット 蒸しパン		鶏ひき肉・牛乳	ビスケット・米・片栗粉・ホットケーキミックス・砂糖・油	キャベツ・かぼちゃ・にんじん	かつお・こんぶだし
8 火	軟飯 玉ねぎのスープ ささみの煮物 白菜ときゅうりのやわらか煮	ウエハース ビスケット		若鶏ささ身	ウエハース・米・ビスケット	たまねぎ・はくさい・きゅうり	かつお・こんぶだし
9 水	軟飯 かぼちゃのスープ 鶏団子と白菜の煮物 小松菜と人参のやわらか煮	ハイハイン 蒸しさつまいも		鶏ひき肉	ハイハイン・米・片栗粉・さつまいも	かぼちゃ・はくさい・こまつな・にんじん	かつお・こんぶだし
10 木	食パン ほうれん草のスープ 煮魚(さけ) ブロッコリーと人参のやわらか煮	ビスケット おにぎり(軟飯)		さけ	ビスケット・食パン・米	ほうれん草・たまねぎ・ブロッコリー・にんじん	かつお・こんぶだし
11 金	軟飯 ほうれん草のスープ じゃがいものそぼろ煮 白菜のやわらか煮 お弁当	ウエハース 蒸しパン		鶏ひき肉・豆乳	ウエハース・米・じゃがいも・片栗粉・薄力粉・油・砂糖	ほうれん草・たまねぎ・はくさい	かつお・こんぶだし・ベーキングパウダー
12 土		ハイハイン おやつ			ハイハイン		
14 月	スポーツの日						
15 火	軟飯 玉ねぎのスープ さつまいものそぼろ煮 野菜スティック	ウエハース バナナ		鶏ひき肉	ウエハース・米・さつまいも・片栗粉	たまねぎ・にんじん・きゅうり・バナナ	かつお・こんぶだし
16 水	煮込みうどん 白菜と豆腐の煮物 きゅうりスティック	ハイハイン おにぎり(軟飯)		鶏ひき肉・豆腐	ハイハイン・ゆでうどん・米	たまねぎ・にんじん・はくさい・きゅうり	かつお・こんぶだし
17 木	軟飯 キャベツのスープ ささみとブロッコリーの旨煮 白菜のやわらか煮	ビスケット ロールパン		若鶏ささ身	ビスケット・米・ロールパン	キャベツ・ブロッコリー・はくさい・にんじん	かつお・こんぶだし
18 金	軟飯 キャベツのスープ 大根のそぼろ煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 お弁当	ウエハース ビスケット		鶏ひき肉	ウエハース・米・ビスケット	キャベツ・だいこん・ほうれん草・にんじん	かつお・こんぶだし
19 土		ハイハイン おやつ			ハイハイン		
21 月	軟飯 人参のスープ ささみの煮物 蒸しさつまいも そぼろあんかけ丼(軟飯) トマトのスープ キャベツと人参のやわらか煮	ビスケット 蒸しパン		若鶏ささ身・牛乳	ビスケット・米・さつまいも・ホットケーキミックス・砂糖・油	にんじん・キャベツ	かつお・こんぶだし
22 火	軟飯 キャベツのスープ ささみのみぞれ煮 ほうれん草と人参のやわらか煮	ウエハース ビスケット		鶏ひき肉	ウエハース・米・片栗粉・ビスケット	たまねぎ・トマト・キャベツ・にんじん	かつお・こんぶだし
23 水	軟飯 キャベツのスープ ささみのみぞれ煮 ほうれん草と人参のやわらか煮	ハイハイン バナナ		若鶏ささ身	ハイハイン・米・片栗粉	キャベツ・だいこん・ほうれん草・にんじん・バナナ	かつお・こんぶだし
24 木	軟飯 かぼちゃのスープ 煮魚(たら) 人参と小松菜のやわらか煮	ビスケット ロールパン		たら	ビスケット・米・ロールパン	かぼちゃ・にんじん・こまつな	かつお・こんぶだし
25 金	軟飯 小松菜のスープ ささ身の煮付け ブロッコリーと人参のやわらか煮 お弁当	ウエハース 蒸しさつまいも		若鶏ささ身	ウエハース・米・さつまいも	こまつな・たまねぎ・ブロッコリー・にんじん	かつお・こんぶだし
26 土		ハイハイン おやつ			ハイハイン		
28 月	軟飯 人参のスープ ささみの煮付け 蒸しじゃがいも	ビスケット ハイハイン		若鶏ささ身	ビスケット・米・じゃがいも・ハイハイン	にんじん	かつお・こんぶだし
29 火	軟飯 さつまいものスープ 煮魚(さけ) 白菜とほうれん草の煮物	ウエハース プレーン蒸しパン		さけ・豆乳	ウエハース・米・さつまいも・薄力粉・砂糖・油	はくさい・ほうれん草	かつお・こんぶだし・ベーキングパウダー
30 水	軟飯 玉ねぎのスープ ささみの煮物 野菜スティック	ハイハイン 蒸しじゃがいも		若鶏ささ身	ハイハイン・米・じゃがいも	たまねぎ・だいこん・にんじん	かつお・こんぶだし
31 木	ロールパン かぼちゃのスープ キャベツのそぼろ煮 蒸しじゃがいも	ビスケット ウエハース		鶏ひき肉	ビスケット・ロールパン・じゃがいも・ウエハース	かぼちゃ・キャベツ	かつお・こんぶだし

☆献立を変更する場合がございます。
 ☆上記は後期食の献立です。おやつは後期食から提供いたします。
 ☆離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。
 ☆中期食の主食は、軟飯⇒おかゆ、ロールパン・食パン⇒パン粥(食パン)になります。

