

令和4年10月 保育園・認定こども園給食予定献立表



曜日	日	午前おやつ (3歳未満児)	昼 食		午後おやつ
			主 菜	副 菜	
月	3 24	ロールパン お茶	さんまのおかか煮	三色ナムル 里いものみそ汁	フルーツのヨーグルト和え せんべい
火	4 18	りんご お茶	焼肉	野菜炒め かぼちゃのミルクスープ	大学芋 お茶
水	5	せんべい 牛乳	レバーのオーロラソース	温野菜 (キャベツ・人参) 豆腐のすまし汁	ビスケット 牛乳 (未満児：ベイビービスケット)
	12		きのこカレー	キャベツとコーンのサラダ	
木	6 20	ヨーグルト お茶	鶏の照り焼き	ひじきの煮物 さつま汁	きのこおこわ お茶
金	7 やさいの日 28	バナナ 牛乳	千草焼き	もやしの磯部和え きのこのスープ	甘納豆の蒸しパン 牛乳
土	1 15 29	クラッカー 牛乳	厚揚げのみそ炒め	わかめとコーンのスープ	揚げせんべい 牛乳
月	17 31	ロールパン お茶	麻婆豆腐	野菜ラーメンスープ	マカロニのあべかわ 牛乳 (未満児：牛乳100ml)
火	11 25	りんご お茶	酢豚	春雨スープ	プリン クラッカー
水	19 食育の日	せんべい お茶	きのこグラタン	はんぺんのすまし汁	りんご クラッカー
	26 お楽しみ献立		鶏のから揚げ	ポテトサラダ 青菜のみそ汁	アップルケーキ お茶
木	13 27	ヨーグルト お茶	五目豆	中華スープ	にらせんべい 牛乳 (未満児：牛乳100ml)
金	14	バナナ 牛乳	ホキのマヨネーズ焼き	切り干し大根の煮物 心のみそ汁	卵の花クッキー 牛乳
	21		ちくわと大根の煮物	わかめのすまし汁	ブルーベリーサンド 牛乳
土	8 22	クラッカー 牛乳	八宝菜	野菜たっぷりスープ	塩せんべい 牛乳

食育のテーマ『きのこ』

私たちの食卓に上がるきのこは、えのき、しめじ、エリンギ、なめこなど様々な種類があります。工場など人工的に栽培されているものが多く、年間を通して安定した価格で手に入れることができます。また、長野県はきのこの生産が全国的にも多いことが有名です。秋が旬のきのこを美味しくいただきます。

～きのこの調理のポイント～

- *きのこに豊富に含まれるビタミンB群は、加熱することで外に溶けだしてしまいます。煮汁や炒めた後の汁も残さず利用しましょう。
- *きのこは水に浸けると風味が落ちてしまいます。汚れはふきんで拭くか、手早く水洗いして、水気をよく切りましょう。
- *菌ざわりやうま味を楽しむために、加熱は短時間で済ませましょう。火を通しすぎると、身がやせてしまうので注意が必要です。



	3歳以上児 (幼稚園児)		3歳未満児	
	10月分	給与 目標	10月分	給与 目標
熱量 (kcal)	385 (203)	410 (210)	510	500
たんぱく質 (g)	18.7 (12.9)	19.0 (11.8)	19.2	18.8
脂質 (g)	16.2 (8.8)	16.2 (10.6)	14.8	13.9
カルシウム (mg)	250 (103)	230 (100)	236	210
食塩 (g)	1.7 (1.4)	1.6 (1.2)	1.4	1.5

*3歳未満児の主食はごはんです

*幼稚園部門(1号認定)のお子さんは昼食のみの提供です