

令和5年 10月給食だより たけやまの森保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤		緑	
					血や肉になる	熱や力となる	調子をととのえる	
2	月	せんべい 牛乳 ご飯	鶏肉と大根の煮込み 味噌汁 果物(清見)	ふかしいも 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	砂糖・油 さつまいも	大根・人参・にんにく いんげん・玉葱 しめじ・青菜 清見	
3	火	チーズ お茶 ご飯	煮魚 煮浸し 味噌汁 果物(りんご)	ホットケーキ 牛乳	魚・チーズ 味噌・牛乳	砂糖・油 じゃがいも 小麦粉	キャベツ・人参 いんげん・玉葱 青菜・りんご	
4	水	クラッカー 牛乳 ご飯	鶏の唐揚げ 酢の物 味噌汁 果物(清見)	二色サンド 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	片栗粉・油 砂糖・白ごま 食パン・ジャム マーガリン	もやし・きゅうり 人参・かぶ・かぶの葉 えのきたけ 清見	
5	木	クッキー 牛乳 ご飯	煮込みうどん 栄養きんぴら 果物(りんご)	お豆腐ショコラ お茶	鶏肉・かまぼこ 豚肉・竹輪 絹豆腐 無調整豆乳	干しうどん 油・砂糖 米粉	青菜・えのきたけ 長葱・しらたき 人参・ごぼう りんご	
6	金	せんべい 牛乳 ご飯	麻婆豆腐 五目野菜汁 果物(清見)	米粉チーズ せんべい お茶	豚挽肉 味噌 絹豆腐・油揚げ チーズ・牛乳	ごま油・砂糖 片栗粉 米粉	長葱・にら しめじ・人参・大根 いんげん 清見	
7	土	クッキー 牛乳 ご飯	豚肉と春雨の炒め煮 味噌汁 果物(りんご)	パン お茶	豚肉 味噌 牛乳	春雨 油・砂糖 パン	玉葱・人参 キャベツ もやし・にら りんご	
10	火	せんべい 牛乳 ご飯	きのかカレー 和風サラダ 果物(りんご)	フルーツポンチ お茶	豚肉 牛乳 スキムミルク	じゃがいも 油・はちみつ バター・小麦粉 砂糖	玉葱・人参・りんご・しめじ・まいたけ キャベツ・きゅうり・わかめ・ピーマン みかん(缶)・黄桃(缶)・バナナ にんにく・生姜・粉寒天	
11	水	クラッカー 牛乳 食パン	魚のステーキ風 温野菜 野菜スープ 果物(清見)	チーズおかかごはん お茶	魚 チーズ 削り節 牛乳	小麦粉・油 はいが米	ブロッコリー・人参 キャベツ・玉葱 しめじ 清見	
12	木	煮干し お茶 ご飯	いが栗揚げ 三色和え すまし汁 果物(りんご)	味噌ふかしパン 牛乳	すり身 絹豆腐 味噌 牛乳	そうめん 砂糖・油 白ごま 小麦粉	玉葱・かぶ・きゅうり 人参・青菜 えのきたけ りんご	
13	金	せんべい お茶 ご飯	肉じゃが 味噌汁 果物(清見)	バームクーヘン 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	じゃがいも 油・砂糖	玉葱・人参・しらたき 絹さや・大根・万能葱 清見	
14	土	クッキー 牛乳 ご飯	ツナと豆腐の煮物 味噌汁 果物(りんご)	せんべい 清見 お茶	ツナ缶 木綿豆腐 麩・味噌 牛乳	油・砂糖 片栗粉 せんべい	玉葱・人参・青菜 しめじ・万能葱 清見・りんご	
16	月	せんべい 牛乳 ご飯	鶏肉と大根の煮込み 味噌汁 果物(清見)	ふかしいも 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	砂糖・油 さつまいも	大根・人参・にんにく いんげん・玉葱 しめじ・青菜 清見	
17	火	チーズ お茶 ご飯	煮魚 煮浸し 味噌汁 果物(りんご)	ホットケーキ 牛乳	魚・チーズ 味噌・牛乳	砂糖・油 じゃがいも 小麦粉	キャベツ・人参 いんげん・玉葱 青菜・りんご	
18	水	クラッカー 牛乳 ご飯	鶏の唐揚げ 酢の物 味噌汁 果物(清見)	二色サンド 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	片栗粉・油 砂糖・白ごま 食パン・ジャム マーガリン	もやし・きゅうり 人参・かぶ・かぶの葉 えのきたけ 清見	
19	木	クッキー 牛乳 ご飯	煮込みうどん 栄養きんぴら 果物(りんご)	お豆腐ショコラ お茶	鶏肉・かまぼこ 豚肉 無調整豆乳	干しうどん 油・砂糖 米粉	青菜・えのきたけ 長葱・しらたき 人参・ごぼう りんご	
20	金	せんべい 牛乳 ご飯	麻婆豆腐 五目野菜汁 果物(清見)	米粉チーズ せんべい お茶	豚挽肉 味噌 絹豆腐・油揚げ チーズ・牛乳	ごま油・砂糖 片栗粉 米粉	長葱・にら しめじ・人参・大根 いんげん 清見	
21	土	クッキー 牛乳 ご飯	豚肉と春雨の炒め煮 味噌汁 果物(りんご)	パン お茶	豚肉 味噌 牛乳	春雨 油・砂糖 パン	玉葱・人参 キャベツ もやし・にら りんご	

令和5年 10月給食だより たけやまの森保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
23	月	クッキー 牛乳 ご飯	鶏肉と野菜のポン酢炒め すまし汁 果物(清見)	レモンケーキ 牛乳	鶏肉・絹豆腐 麩・竹輪 卵・牛乳	油・砂糖 小麦粉	玉ねぎ・人参・エリンギ ピーマン・レモン汁 万能葱・えのきたけ かいわれ・清見
24	火	せんべい 牛乳 ご飯	きのごカレー 和風サラダ 果物(りんご)	フルーツポンチ お茶	豚肉 牛乳 スキムミルク	じゃがいも 油・はちみつ バター・小麦粉 砂糖	玉葱・人参・りんご・しめじ・まいたけ キャベツ・きゅうり・わかめ・ピーマン みかん(缶)・黄桃(缶)・バナナ にんにく・生姜・粉寒天
25	水	クラッカー 牛乳 食パン	魚のステーキ風 温野菜 野菜スープ 果物(清見)	チーズおかかごはん お茶	魚 チーズ 削り節 牛乳	小麦粉・油 はいが米	ブロッコリー・人参 キャベツ・玉葱 しめじ 清見
26	木	煮干し お茶 ご飯	いが栗揚げ 三色和え すまし汁 果物(りんご)	味噌ふかしパン 牛乳	すり身 絹豆腐 味噌 牛乳	そうめん 砂糖・油 白ごま 小麦粉	玉葱・かぶ・きゅうり 人参・青菜 えのきたけ りんご
27	金	せんべい お茶 ご飯	肉じゃが 味噌汁 果物(清見)	バームクーヘン 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	じゃがいも 油・砂糖	玉葱・人参・しらたき 絹さや・大根・万能葱 清見
28	土	クッキー 牛乳 ご飯	ツナと豆腐の煮物 味噌汁 果物(りんご)	せんべい 清見 お茶	ツナ缶 木綿豆腐 麩・味噌 牛乳	油・砂糖 片栗粉 せんべい	玉葱・人参・青菜 しめじ・万能葱 清見・りんご
30	月	せんべい 牛乳 ご飯	厚揚げの野菜あんかけ 味噌汁 果物(清見)	ミルクもち お茶	厚揚げ 鶏挽肉 味噌 牛乳・きな粉	砂糖・油 片栗粉 じゃがいも	しめじ・玉葱・人参 ピーマン わかめ・絹さや
31	火	チーズ お茶 ご飯	豆腐グラタン 梅ひじき わかめスープ 果物(りんご)	さつまいもプリン 牛乳	豚挽肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳・卵	砂糖・油 小麦粉・白ごま さつまいも	玉葱・人参 ひじき・梅干し わかめ・もやし・万能葱 えのきたけ・りんご

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。
 ※ 献立は都合により、変更することがあります。

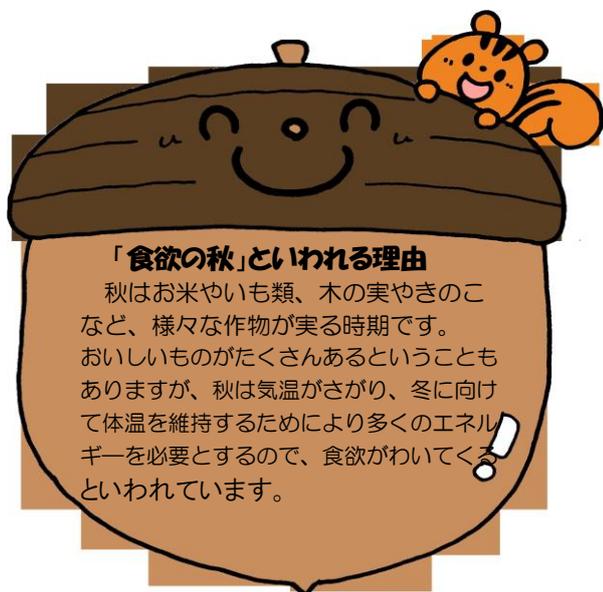
☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
月～土曜日	540	22.3	13.7	203	2.4	198	0.48	0.35	22	1.7

※午前おやつは乳児クラスのみです。



暑さも落ち着いて、秋本番の季節になりました。
 「スポーツの秋」「食欲の秋」とあるように、秋は
 身体を動かしやすい気候で、食欲もアップします。
 たくさん身体を動かして、秋の美味しいごはんや旬の食
 材を食べ、実りの秋を満喫しましょう。



「食欲の秋」といわれる理由

秋はお米やいも類、木の実やきのこ
 など、様々な作物が実る時期です。
 おいしいものがたくさんあるということも
 ありますが、秋は気温がさがり、冬に向け
 て体温を維持するためにより多くのエネル
 ギーを必要とするので、食欲がわいてくる
 といわれています。

※果物 () は乳児クラスのみです。



<栄養たっぷりキノコ>

秋の食材に欠かせない「きのこ」。
 食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んで
 おり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。
 キノコを食べることで便通も良くなります。
 またキノコにはカリウムが多いため塩分の過剰摂
 取を抑えてくれているともいわれています。

※エノキダケ※

精神安定に効果的な天然アミノ酸
 が豊富です。

※エリンギ※

食物繊維・ナイアシンが特に豊富です。

※マイタケ※

免疫力のサポート

