

令和6年 10月給食だより 風の丘・上大岡東保育園



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
1	火	チーズ お茶 七分づき米	煮魚 煮浸し 味噌汁 果物(りんご)	ホットケーキ 牛乳	魚 味噌・牛乳 無調整豆乳	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
2	水	クラッカー お茶 七分づき米	鶏肉の上新粉揚げ 酢の物 味噌汁 果物(りんご)	りんごトースト 牛乳	鶏肉 味噌 クリームチーズ 牛乳	上新粉・油 砂糖・白ごま 食パン グラニュー糖	もやし・きゅうり 人参・かぶ・かぶの葉 えのきたけ りんご
3	木	せんべい お茶 七分づき米	わかめラーメン 凍り豆腐とひじきの含め煮 果物(りんご)	お豆腐ショコラ お茶	豚肉・ひじき 凍り豆腐 絹豆腐 無調整豆乳	中華めん 油・砂糖 米粉	青菜・わかめ・コーン 長葱 人参・いんげん りんご
4	金	クッキー 牛乳 七分づき米	豆腐グラタン 五目野菜汁 果物(りんご)	米粉チーズ せんべい お茶	豚挽肉 絹豆腐 油揚げ ピザ用チーズ	小麦粉 米粉	玉葱 しめじ・人参・大根 いんげん りんご
5	土	クッキー 牛乳 七分づき米	厚揚げと野菜のあんかけ 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏挽肉 厚揚げ 味噌 ヨーグルト	片栗粉 油・砂糖 パン	玉葱・人参・しめじ ピーマン もやし・にら りんご
7	月	クッキー 牛乳 七分づき米	鶏肉と野菜のポン酢炒め すまし汁 果物(りんご)	さつまいもきな粉 牛乳	鶏肉 麩 きな粉 牛乳	油・砂糖 さつまいも	玉葱・人参・エリンギ ピーマン えのきたけ・青菜 りんご
8	火	せんべい 牛乳 七分づき米	きのこカレー 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・エリンギ キャベツ・きゅうり・わかめ みかん(缶)・黄桃(缶)・バナナ 粉寒天
9	水	クラッカー 牛乳 七分づき米	魚のフライ 温野菜 野菜スープ 果物(りんご)	チーズおほかごはん お茶	魚・卵 チーズ 削り節	小麦粉・油 パン粉 七分づき米	ブロッコリー・人参 キャベツ・玉葱 しめじ りんご
10	木	煮干し お茶 七分づき米	いが栗揚げ 三色和え すまし汁 果物(りんご)	味噌蒸しパン 牛乳	すり身 絹豆腐 味噌 牛乳	(乾)そうめん 砂糖・油 白ごま(すり) 小麦粉	玉葱・人参 かぶ・きゅうり えのきたけ・青菜 りんご
11	金	せんべい お茶 七分づき米	肉じゃが 味噌汁 果物(りんご)	蒸ししょうかん 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌・牛乳	じゃがいも 油・砂糖・小豆 片栗粉・小麦粉 さつまいも	玉葱・人参・しらたき 絹さや・大根・万能葱 りんご
12	土	クッキー・牛乳 七分づき米	<b>運動会</b> ツナと豆腐の煮物 味噌汁・「果物(りんご)」	ドーナツ 梨 お茶	ツナ缶(ノンオイル) 木綿豆腐 麩・味噌	油・砂糖 片栗粉 ドーナツ	玉葱・人参・青菜 しめじ・万能葱 梨・りんご
15	火	チーズ お茶 七分づき米	煮魚 煮浸し 味噌汁 果物(りんご)	ホットケーキ 牛乳	魚 味噌・牛乳 無調整豆乳	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
16	水	クラッカー お茶 七分づき米	鶏肉の上新粉揚げ 酢の物 味噌汁 果物(りんご)	りんごトースト 牛乳	鶏肉 味噌 クリームチーズ 牛乳	上新粉・油 砂糖・白ごま 食パン グラニュー糖	もやし・きゅうり 人参・かぶ・かぶの葉 えのきたけ りんご
17	木	せんべい お茶 七分づき米	わかめラーメン 凍り豆腐とひじきの含め煮 果物(りんご)	お豆腐ショコラ お茶	豚肉・ひじき 凍り豆腐 絹豆腐 無調整豆乳	中華めん 油・砂糖 米粉	青菜・わかめ・コーン 長葱 人参・いんげん りんご
18	金	クッキー 牛乳 七分づき米	豆腐グラタン 五目野菜汁 果物(りんご)	米粉チーズ せんべい お茶	豚挽肉 絹豆腐 油揚げ ピザ用チーズ	小麦粉 米粉	玉葱 しめじ・人参・大根 いんげん りんご
19	土	クッキー 牛乳 七分づき米	厚揚げと野菜のあんかけ 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏挽肉 厚揚げ 味噌 ヨーグルト	片栗粉 油・砂糖 パン	玉葱・人参・しめじ ピーマン もやし・にら りんご
21	月	クッキー 牛乳 七分づき米	鶏肉と野菜のポン酢炒め すまし汁 果物(りんご)	さつまいもきな粉 牛乳	鶏肉 麩 きな粉 牛乳	油・砂糖 さつまいも	玉葱・人参・エリンギ ピーマン えのきたけ・青菜 りんご

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
22	火	せんべい 牛乳 七分づき米	きのこカレー 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・エリンギ キャベツ・きゅうり・わかめ みかん(缶)・黄桃(缶)・バナナ 粉寒天
23	水	クラッカー 牛乳 七分づき米	魚のフライ 温野菜 野菜スープ 果物(りんご)	チーズおほかごはん お茶	魚・卵 チーズ 削り節	小麦粉・油 パン粉 七分づき米	ブロッコリー・人参 キャベツ・玉葱 しめじ りんご
24	木	煮干し お茶 七分づき米	いが栗揚げ 三色和え すまし汁 果物(りんご)	味噌蒸しパン 牛乳	すり身 絹豆腐 味噌 牛乳	(乾)そうめん 砂糖・油 白ごま(すり) 小麦粉	玉葱・人参 かぶ・きゅうり えのきたけ・青菜 りんご
25	金	せんべい お茶 七分づき米	肉じゃが 味噌汁 果物(りんご)	蒸しようかん 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌・牛乳	じゃがいも 油・砂糖・小豆 片栗粉・小麦粉 さつまいも	玉葱・人参・しらたき 絹さや・大根・万能葱 りんご
26	土	クッキー 牛乳 七分づき米	ツナと豆腐の煮物 味噌汁 果物(りんご)	ドーナツ 梨 お茶	ツナ缶(ノンオイル) 木綿豆腐 麩・味噌	油・砂糖 片栗粉 ドーナツ	玉葱・人参・青菜 しめじ・万能葱 梨・りんご
28	月	せんべい 牛乳 七分づき米	鶏肉と大根の煮込み 味噌汁 果物(りんご)	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 いんげん・玉葱 しめじ・青菜 りんご
29	火	チーズ お茶 七分づき米	魚のソース煮 煮浸し 味噌汁 果物(りんご)	ひじきふりかけ ごはん お茶	魚 味噌 ひじき ちりめんじゃこ	砂糖 じゃがいも 白ごま 七分づき米	キャベツ・人参 いんげん・玉葱 青菜・りんご
30	水	クラッカー お茶 七分づき米	鶏肉のマーマレード焼き 青菜の胡麻和え 味噌汁 果物(りんご)	二色サンド 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	マーマレード 白ごま 食パン・ジャム バター	青菜・キャベツ 人参・かぶ・かぶの葉 えのきたけ りんご
31	木	せんべい お茶 七分づき米	煮込みうどん 栄養きんぴら 果物(りんご)	米粉ココア蒸しパン 牛乳	鶏肉・かまぼこ 豚肉・牛乳 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

※ 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
月～土曜日	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
幼児	582	22.9	14.9	231	2.8	193	0.43	0.37	29	1.7
乳児	504	20.7	14	256	2.2	169	0.37	0.36	26	1.5

※午前おやつは乳児クラスのみです。

栄養豊富な「魚」を食べよう

●保育園でも提供している魚を使ったレシピご紹介！

「うちの子、魚が嫌いなんだよね...」そんな悩みはありませんか？魚には、子どもの成長をサポートする栄養素が豊富に含まれています。今回は、「魚」に関するメリット、魚が苦手な子でもおいしく食べられる工夫と簡単レシピを紹介します。

●「魚」は成長・発達を助ける栄養素が豊富

良質なたんぱく質

DHA・IPA

カルシウム・ビタミンD

体をつくり、健康を維持する

脳や神経の発達に必要な成分  
学習能力、記憶力向上

骨の成長を促進し丈夫にする



●調理方法で食べやすく

- 揚げる → から揚げ、フライなど、カリッとした食感で食べやすく
- 焼く → 塩焼き、照り焼きなど、香ばしく焼く
- 煮る → みそ煮など、しっかりと味を染み込ませる
- 蒸す → 白身魚で、酒蒸し、あんかけ等、やわらかく仕上げる
- ほぐす → パスタ、チャーハンなど、他の食材と混ぜる

ツナそぼろ

材料(4人前)

- ・ツナ缶 … 160g
- ・凍り豆腐 … 12g
- ・にんじん … 40g
- ・生姜汁 … 4g
- ・白ごま … 4g
- ・醤油 … 8g
- ・砂糖 … 8g
- ・酒 … 4g
- ・水 … 120g

作り方

- ①人参も5ミリ角にカット。
  - ②凍り豆腐を水で戻し、5ミリ角にカット。
  - ③鍋に凍り豆腐以外の材料をすべて入れ煮込む。
  - ④沸騰し人参が柔らかくなったら凍り豆腐も入れ煮込む。
- 味が染みたら完成。

チーズ田作り

材料(4人分)

- ・煮干し … 20g
- ・ピザ用チーズ … 40g
- ・青のり … 適量
- ・いりごま … 適量

作り方

- ①クッキングシートに煮干しをのせ、その上からチーズと青のりといりごまをのせる。
- ②オーブン170度20分～30分焼き完成。