

# 令和4年10月のこんだてひょう

狭山保育園

曜日	日	10時のおやつ (1~2歳児)	昼食	3時のおやつ (全員)	主材料			上段より 熱量(kcal) たんぱく(g)	
					熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	脂質(g)	塩分(g)
月	24	牛乳 果物	ご飯 八宝菜 白和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ★さつまいも蒸し パン	米 油 砂糖 片栗粉 すりごま 小麦粉 さつまいも	豚肉 なた豆 豆腐 牛乳 卵 カリウムと鉄分の多いミミ	人参 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 しょうが ほうれん草 しめじ	554 20.7 13.5 1.7	575 21.2 12.0 2.0
火	11 25	乳酸飲料 菓子	けんちんうどん 鶏肉と大根の煮物 果物	牛乳 ★じゃが芋トッパ	ゆでうどん 油 里芋 砂糖 じゃが芋 小麦粉	豚肉 鶏肉 牛乳 卵	人参 ごぼう 長ねぎ 小松菜 大根 いんげん りんご	555 17.1 17.8 2.1	574 19.5 20.5 2.5
水	12	ヨーグルト	【お楽しみ給食】 鮭ごはん 里芋のココロコック フルクトレッシングサラダ 野菜コンソメスープ 果物	麦茶 ★フルーツクレープ	米 油 里芋 じゃが芋 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 砂糖 バター	鶏ひき肉 卵 ベーコン 牛乳 生クリーム 鮭フレーク	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ エリンギ 巨峰 トマト プロッキー パイン (缶) みかん (缶)	657 23.1 22.0 1.4	677 22.5 24.7 1.8
	26	ヨーグルト	ご飯 ししゃもの天ぷら 野菜の磯和え 白菜とかぼちゃのみそ汁 果物	牛乳 ★きな粉トースト	米 小麦粉 油 食パン はちみつ バター	ししゃも 卵 牛乳 きな粉	ブロッコリー 人参 もやし きざみり 白菜 かぼちゃ オレンジ	559 21.8 13.9 1.6	617 24.9 18.1 2.2
木	13 27	牛乳 果物	マカリナドといちごジャム 洋風厚焼き卵 ステイックきゅうり ポテトマカロニサラダ 豆腐のスープ	麦茶 ★じゃこ入り チャーハン	食パン マガリン 三温糖 油 いちごジャム 米 じゃが芋 マヨネーズ お麩 ごま	鶏ひき肉 卵 牛乳 豆腐 ちりめんじゃこ 削り節	人参 干しいたけ 玉ねぎ きゅうり 赤ピーマン 葉ねぎ 小松菜	505 18.2 20.0 2.0	575 20.2 22.2 2.9
金	14 28	オレンジ果汁 菓子	ご飯 とりの照り焼き なすとコーンの炒め物 かぶのみそ汁 果物	牛乳 ★インド風味	米 砂糖 オリブ油 ぎょうざの皮 じゃが芋 油	鶏肉 牛乳 豚ひき肉	なす コーン (缶) 人参 にんにく かぶ かぶ葉 玉ねぎ りんご	619 21.7 21.0 1.4	642 20.6 23.6 1.7
土	1 15	牛乳 菓子	インディアンズパゲティ ささみとキャベツのサラダ 乳酸飲料	牛乳 菓子パン	スパゲティ 油 バター マヨネーズ	豚肉 ささみ 牛乳	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり	529 22.7 18.8 1.5	599 25.7 18.2 1.8
	29	牛乳 菓子	具だくさんみそラーメン かぼちゃのサラダ 果実ミックスジュース	牛乳 菓子パン 菓子	中華めん 油 マヨネーズ	豚肉 牛乳	もやし 長ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 かぼちゃ きゅうり コーン (缶) ぶどうとりんご果汁	560 19.8 21.1 2.2	603 19.0 20.0 2.7
月	3 17	乳酸飲料 菓子	ご飯 鮭の豆乳ソースかけ 切干し大根の煮物 わかめのみそ汁 果物	牛乳 ★レーズンケーキ	米 小麦粉 油 砂糖 バター	生鮭 豆乳 油揚げ 牛乳 卵	玉ねぎ 切干し大根 人参 わかめ パナナ レーズン	635 22.2 19.2 1.2	674 23.9 21.1 1.5
	31	乳酸飲料 菓子	【ハロウィンメニュー】 おぼけおぼけ 人参とハムのマリネ かき卵スープ 果物	牛乳 ★かぼちゃの モンブラン	米 油 バター 片栗粉 小麦粉 砂糖	鶏肉 卵 ハム 牛乳	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー 人参 もやし チンゲン菜 りんご かぼちゃ	657 19.2 24.3 2.1	691 20.6 29.5 2.8
火	4 18	牛乳 果物	塩焼きそば 大根のドレッシングサラダ チキンスープ	牛乳 ★かぼちゃトナツ	中華めん 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 粉糖	豚肉 しらす 鶏肉 牛乳 卵 カリウムと鉄分の多いミミ	玉ねぎ なら キャベツ 大根 きゅうり 人参 チンゲン菜 かぼちゃ	505 20.5 18.9 2.5	521 21.5 19.1 3.1
水	5 19	ヨーグルト	ハヤシライス 野菜の和風和え チンゲン菜とえのきのみそ汁 果物	牛乳 ★クラッカーサンド	米 油 バター 小麦粉 砂糖 クラッカー ブルーベリージャム	豚肉 牛乳 スライスチーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン (缶) チンゲン菜 えのき りんご	589 19.9 15.1 2.5	640 20.1 18.3 3.1
木	6 20	牛乳 果物	バターロール さつまいもコロッケ ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ	麦茶 ★ツナ昆布 おにぎり	バターロール 油 さつまいも 小麦粉 パン粉 米	豚ひき肉 鶏レバー 卵 ツナ (缶)	人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり 白菜 もやし 味付け昆布	554 17.5 20.2 1.7	601 18.0 20.7 2.1
金	7 21	ぶどう果汁 菓子	ご飯 マーボー豆腐 小松菜と人参の和え物 大根のみそ汁 果物	牛乳 ★揚げ たこ焼き風	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉	豚ひき肉 豆腐 牛乳 卵 まだこ	しょうが にんにく 人参 長ねぎ 小松菜 大根 ねぎ チンゲン菜 キャベツ 青のり	573 17.7 17.7 1.8	586 20.9 17.7 2.2
土	8 22	牛乳 菓子	コーンラーメン かぼちゃのそぼろ煮 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	中華めん 油 砂糖	豚肉 鶏ひき肉 牛乳	長ねぎ 人参 なら 白菜 コーン (缶) かぼちゃ	557 23.0 18.2 3.1	608 25.4 15.9 3.7

## 10月の給食だより

### 10月10日は目の愛護デー

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためにはきちんと栄養をとることが大切です。

#### ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)

#### ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。(豚肉・卵・ごま・豆類など)

#### ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。(緑黄色野菜・果物・芋類)

#### DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。(いわし・さんま・さばなど青魚)この機会に、子供たちの目の健康を改めて見直してみましよう。

\*12日はお楽しみ給食です。

\*31日はハロウィンパーティーメニューです。

給食の平均値	熱量(kcal)	たん白(g)	脂質(g)	塩分(g)
3歳未満児	570	20.4	18.4	1.9
3歳以上児	605	22.1	19.2	2.4

※都合により献立を変更する場合があります。

※★印は手作りおやつです。