１１月給食だより　離乳食

2026.11.1　にじいろ保育所

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)		栄養価
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料	
2	月	５倍がゆ 白身魚と小松菜の煮物 かぼちゃの煮物 みそ汁	たら（骨なし） 赤みそ・白みそ	小松菜（冷凍） かぼちゃ（冷凍） 白菜・人参	米	だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）	乳児用ソフトせんべい	ハイハイン	マンナビスケット 麦茶	＊マンナビスケット 麦茶（ティーパック）	エ 157 kcal た 6.9 g 脂 2.2 g Ｃａ 266 mg 食塩 0.6 g
4	水	５倍がゆ 鶏ミンチとブロッコリーの煮物 じゃが芋の煮物 みそ汁	鶏ひき肉（もも）皮なし 赤みそ・白みそ	ブロッコリー（冷凍）・キャベツ 小松菜（冷凍）・人参	米 じゃが芋（冷凍）	だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）	乳児用ソフトせんべい(野菜)	野菜ハイハイン	フルーツ（バナナ） 麦茶	バナナ 麦茶（ティーパック）	エ 146 kcal た 7.3 g 脂 1.4 g Ｃａ 64 mg 食塩 0.4 g
5	木	５倍がゆ 鮭とほうれん草の煮物 大根の煮物 みそ汁	ピンクサーモン（骨なし） 充填豆腐・赤みそ・白みそ	ほうれん草（冷凍）・人参 大根 小松菜（冷凍）	米	だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）	乳児用ソフトせんべい	ハイハイン	パンがゆ 麦茶	食パン・無調整牛乳 砂糖 麦茶（ティーパック）	エ 166 kcal た 9.1 g 脂 3.0 g Ｃａ 140 mg 食塩 0.7 g
6	金	５倍がゆ 鶏ミンチとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 みそ汁	鶏ひき肉（もも）皮なし 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参 かぼちゃ（冷凍） 玉ねぎ・ほうれん草（冷凍）	米	だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）	乳児用ソフトせんべい(野菜)	野菜ハイハイン	マンナビスケット 麦茶	＊マンナビスケット 麦茶（ティーパック）	エ 173 kcal た 7.5 g 脂 2.8 g Ｃａ 213 mg 食塩 0.5 g
7	土	５倍がゆ 白身魚と玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 みそ汁	たら（骨なし） 充填豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ 小松菜（冷凍）	米 じゃが芋（冷凍）	だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）	マンナビスケット	＊マンナビスケット			エ 162 kcal た 7.4 g 脂 2.4 g Ｃａ 206 mg 食塩 0.6 g
9	月	５倍がゆ 白身魚と大根の煮物 なすと白菜の煮浸し みそ汁	たら（骨なし） 赤みそ・白みそ	大根・人参 なす（冷凍）・白菜 キャベツ・ほうれん草（冷凍）	米	だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）	乳児用ソフトせんべい	ハイハイン	パンがゆ 麦茶	食パン・無調整牛乳 砂糖 麦茶（ティーパック）	エ 150 kcal た 7.9 g 脂 1.9 g Ｃａ 128 mg 食塩 0.7 g
10	火	５倍がゆ 鶏じゃが ブロッコリーの煮浸し みそ汁	鶏ひき肉（もも）皮なし 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー（冷凍） 白菜・人参	米 じゃが芋（チルド）・砂糖	だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）	乳児用ソフトせんべい(野菜)	野菜ハイハイン	フルーツ（バナナ） 麦茶	バナナ 麦茶（ティーパック）	エ 163 kcal た 8.4 g 脂 1.6 g Ｃａ 56 mg 食塩 0.4 g
11	水	５倍がゆ 白身魚と玉ねぎの煮物 キャベツとにんじんの煮浸し みそ汁	たら（骨なし） 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・ピーマン（冷凍） キャベツ・人参 玉ねぎ・小松菜（冷凍）	米	だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）	マンナビスケット	＊マンナビスケット	しらす５倍がゆ 麦茶	米（無洗米） しらす 麦茶（ティーパック）	エ 188 kcal た 7.8 g 脂 2.2 g Ｃａ 217 mg 食塩 0.6 g
12	木	５倍がゆ 鶏ミンチとキャベツの煮物 大根の煮物 みそ汁	鶏ひき肉（もも）皮なし 充填豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・人参 大根 ほうれん草（冷凍）	米	だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）	乳児用ソフトせんべい(野菜)	野菜ハイハイン	フルーツ（バナナ） 麦茶	バナナ 麦茶（ティーパック）	エ 137 kcal た 7.1 g 脂 1.7 g Ｃａ 60 mg 食塩 0.4 g
13	金	５倍がゆ 白身魚と白菜の煮物 さつま芋のスープ煮 みそ汁	たら（骨なし） 赤みそ・白みそ	白菜・人参 ほうれん草（冷凍）・人参	米 さつま芋（冷凍）	だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用） だしパック（食塩不使用）	乳児用ソフトせんべい	ハイハイン	アスパラガスボーロ 麦茶	＊ミニアスパラガスボーロ 麦茶（ティーパック）	エ 179 kcal た 7.0 g 脂 2.7 g Ｃａ 142 mg 食塩 0.5 g
14	土	５倍がゆ 鶏ミンチと大根の煮物 なすの煮浸し みそ汁	鶏ひき肉（もも）皮なし 赤みそ・白みそ	大根・人参 なす（冷凍） 白菜・小松菜（冷凍）	米	だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）	乳児用ソフトせんべい(野菜)	野菜ハイハイン			エ 101 kcal た 6.4 g 脂 1.2 g Ｃａ 60 mg 食塩 0.4 g
16	月	５倍がゆ 白身魚とほうれん草の煮物 じゃが芋の煮物 みそ汁	たら（骨なし） 充填豆腐・赤みそ・白みそ	ほうれん草（冷凍）・人参 玉ねぎ	米 じゃが芋（冷凍）	だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）	乳児用ソフトせんべい	ハイハイン	マンナビスケット 麦茶	＊マンナビスケット 麦茶（ティーパック）	エ 178 kcal た 8.0 g 脂 2.5 g Ｃａ 263 mg 食塩 0.6 g
17	火	５倍がゆ 鶏ミンチとなすの煮物 大根の煮物 みそ汁	鶏ひき肉（もも）皮なし 赤みそ・白みそ	なす（冷凍）・玉ねぎ 大根・人参 小松菜（冷凍）・人参	米	だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）	乳児用ソフトせんべい(野菜)	野菜ハイハイン	煮りんご 麦茶	りんご 麦茶（ティーパック）	エ 118 kcal た 6.2 g 脂 1.3 g Ｃａ 63 mg 食塩 0.4 g
18	水	５倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 みそ汁	鶏ひき肉（もも）皮なし・絹ごし豆腐 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ かぼちゃ（冷凍） 大根・小松菜（冷凍）	米 砂糖	だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）	乳児用ソフトせんべい	ハイハイン	ビスケット（たべっ子BABY） 麦茶	たべっ子BABY（ビスケット） 麦茶（ティーパック）	エ 182 kcal た 9.3 g 脂 3.8 g Ｃａ 209 mg 食塩 0.5 g
19	木	５倍がゆ 鮭と人参の煮物 じゃが芋の煮物 みそ汁	ピンクサーモン（骨なし） 充填豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ほうれん草（冷凍）	米 じゃが芋（冷凍）	だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用） だしパック（食塩不使用）	マンナビスケット	＊マンナビスケット	フルーツ（バナナ） 麦茶	バナナ 麦茶（ティーパック）	エ 200 kcal た 8.2 g 脂 3.3 g Ｃａ 203 mg 食塩 0.5 g
20	金	５倍がゆ 鶏ミンチとほうれん草の煮物 里芋の煮物 みそ汁	鶏ひき肉（もも）皮なし 赤みそ・白みそ	ほうれん草（冷凍）・玉ねぎ 人参 キャベツ・人参	米 里芋（冷凍）	だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）	乳児用ソフトせんべい(野菜)	野菜ハイハイン	パンがゆ 麦茶	食パン・無調整牛乳 砂糖 麦茶（ティーパック）	エ 169 kcal た 8.4 g 脂 2.5 g Ｃａ 82 mg 食塩 0.6 g
21	土	５倍がゆ 白身魚とほうれん草の煮物 白菜の煮浸し みそ汁	たら（骨なし） 赤みそ・白みそ	ほうれん草（冷凍） 白菜・人参 小松菜（冷凍）	米 じゃが芋（冷凍）	だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）	乳児用ソフトせんべい	ハイハイン			エ 96 kcal た 6.2 g 脂 0.6 g Ｃａ 118 mg 食塩 0.5 g
24	火	５倍がゆ 白身魚とほうれん草の煮物 大根の煮物 みそ汁	たら（骨なし） 赤みそ・白みそ	ほうれん草（冷凍）・人参 大根 キャベツ・人参	米	だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）	乳児用ソフトせんべい	ハイハイン	アスパラガスボーロ 麦茶	＊ミニアスパラガスボーロ 麦茶（ティーパック）	エ 158 kcal た 7.1 g 脂 2.7 g Ｃａ 142 mg 食塩 0.6 g
25	水	５倍がゆ 鶏ミンチとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 みそ汁	鶏ひき肉（もも）皮なし 充填豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・人参 かぼちゃ（冷凍） ほうれん草（冷凍）	米	だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）	マンナビスケット	＊マンナビスケット	しらす５倍がゆ 麦茶	米（無洗米） しらす 麦茶（ティーパック）	エ 211 kcal た 8.9 g 脂 3.2 g Ｃａ 215 mg 食塩 0.5 g
26	木	５倍がゆ 鮭と人参の煮物 ブロッコリーの煮浸し みそ汁	ピンクサーモン（骨なし） 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ブロッコリー（冷凍） 玉ねぎ・キャベツ	米	だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）	乳児用ソフトせんべい	ハイハイン	フルーツ（バナナ） 麦茶	バナナ 麦茶（ティーパック）	エ 136 kcal た 7.6 g 脂 1.6 g Ｃａ 104 mg 食塩 0.5 g
27	金	５倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し みそ汁	鶏ひき肉（もも）皮なし・絹ごし豆腐 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ 小松菜（冷凍） 白菜・人参	米 砂糖	だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）	マンナビスケット	＊マンナビスケット	ビスケット（たべっ子BABY） 麦茶	たべっ子BABY（ビスケット） 麦茶（ティーパック）	エ 216 kcal た 10.0 g 脂 5.2 g Ｃａ 346 mg 食塩 0.6 g
28	土	５倍がゆ 白身魚の煮物 かぶと人参の煮物 みそ汁	たら（骨なし） 赤みそ・白みそ	かぶ（冷凍）・人参 玉ねぎ・ほうれん草（冷凍）	米	だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用）・うす口醤油 だしパック（食塩不使用）	乳児用ソフトせんべい(野菜)	野菜ハイハイン			エ 90 kcal た 5.7 g 脂 0.6 g Ｃａ 47 mg 食塩 0.6 g
30	月	５倍がゆ 白身魚と玉ねぎの煮物 さつま芋のスープ煮 みそ汁	たら（骨なし） 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ キャベツ・人参	米 さつま芋（冷凍）	だしパック（食塩不使用）・濃口醤油 だしパック（食塩不使用） だしパック（食塩不使用）	乳児用ソフトせんべい	ハイハイン	フルーツ（バナナ） 麦茶	バナナ 麦茶（ティーパック）	エ 144 kcal た 6.1 g 脂 0.7 g Ｃａ 104 mg 食塩 0.4 g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

～配膳室より～

秋が深まってきました。まさに食欲の秋、野菜がおいしい季節になりましたが､例年より気温の高い日が多く、そして台風、長雨による日照不足が続きました。
そのせいでしょうか野菜も魚もお肉も､食料品の値段が高いです。出来るなら買わないで食べないで済ませたいところですが、身体のことを考えるとそうもいかないのが現実です。
特に子ども達にはしっかりと栄養を届けたいものですね。
例えば葉物野菜が高騰しているときは、緑黄色野菜のにんじん・ピーマン･かぼちゃでも良いと思います．ご家庭でも積極的に摂るようにお願いいたします。

先日保育所で収穫したさつまいもを使って「スイートポテトクッキング」を実施しました。
とても簡単にできるのでレシピを下記に記載しましたので親子で作ってみてはいかがですか。

スイートポテト(8個分)

さつまいも	400ｇ
卵	1個
バター	20g
砂糖	20g
胚芽入りビスケット	8枚
グラニュー糖	少々

① さつま芋は１㎝くらいの輪切りにして水に取り、２~3回水を替える
② 鍋に①のさつま芋とかぶるくらいの水をいれて火にかけ、くずれるくらいの柔らかさにゆでる
③ ②の湯を捨てて木べらでさつまいもをつぶす
④ 熱いうちに卵・砂糖・バターを加えよく混ぜる
⑤ 胚芽入りビスケットに④の生地ををを等分に分けて山形にのせる
⑥ 天板に⑤を並べて､全体にグラニュー糖をふって200℃のオーブンで15分くらい焼く

１１月給食だより　未満児

2026.11.1　にじいろ保育所

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)		栄養価
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料	
2	月	ごはん さばの塩焼 かぼちゃの煮物 青菜とかにかまの和え物 みそ汁	さば（骨なし） かに風味かまぼこ 合わせみそ	いんげん（冷凍） かぼちゃ（冷凍） 小松菜（冷凍）・人参・玉ねぎ 白菜・大根の葉（冷凍）	米 油 砂糖 和風ドレッシング	食塩・濃口醤油 濃口醤油・みりん風調味料・和風だし（顆粒） 和風だし（顆粒）	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい（幼児用） 無調整牛乳	どら焼き 麦茶	どら焼き（こしあん） 麦茶（ティーパック）	エ 498 kcal た 16.9 g 脂 14.9 g Ｃａ 187 mg 食塩 2.2 g
4	水	ごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ブロッコリーの和え物 みそ汁	鶏もも（皮なし） 合わせみそ	 キャベツ 人参・きゅうり・コーン（冷凍） ブロッコリー（冷凍）・玉ねぎ 小松菜（冷凍）・人参	米 唐揚げ粉・油 じゃが芋（冷凍）・マヨネーズ	 食塩・こしょう 青じそドレッシング（ノンオイル） 和風だし（顆粒）	たまごボーロ 牛乳	たまごボーロ 無調整牛乳	ドームケーキ 麦茶	ドームケーキ（カスタード） 麦茶（ティーパック）	エ 584 kcal た 19.7 g 脂 21.1 g Ｃａ 247 mg 食塩 2.0 g
5	木	ごはん 鮭のムニエル 大根とウィンナーの洋風煮 フルーツ（りんご） みそ汁	ピンクサーモン（骨なし） ウインナー 充填豆腐・合わせみそ	ほうれん草（冷凍） 大根・人参・グリンピース（冷凍） りんご わかめ（乾）	米 小麦粉（薄力粉）・油・マーガリン（有塩）	 食塩・こしょう コンソメ・食塩・こしょう 和風だし（顆粒）	ビスコ 牛乳	＊ビスコ 無調整牛乳	おっとっと 麦茶	＊おっとっと 麦茶（ティーパック）	エ 479 kcal た 17.1 g 脂 16.5 g Ｃａ 276 mg 食塩 2.3 g
6	金	ごはん 肉野菜炒め かにシューマイ 青りんごゼリー スープ	豚小間肉 しゅうまい（カニ） 鶏卵	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン（冷凍） ほうれん草（冷凍）	米 油	 焼肉のたれ 青りんご風ゼリー（Ｚｎ） 鶏がらスープ（顆粒）塩ひかえめ	ウエハース 牛乳	ウエハース（豆乳） 無調整牛乳	蒸しパン 麦茶	蒸しパンケーキ（チーズ） 麦茶（ティーパック）	エ 632 kcal た 17.2 g 脂 27.0 g Ｃａ 149 mg 食塩 1.6 g
7	土	ごはん 白身魚フライ ポークビーンズ ピーマンのマリネ スープ	白身魚フライ 豚ひき肉（赤身UP）・大豆 蒸し鶏（ほぐし）	 キャベツ 玉ねぎ（冷凍）・人参（冷凍） ピーマン（赤）冷凍・ピーマン（黄）冷凍・ピーマン（冷凍）・玉ねぎ オクラ（冷凍）・えのきたけ（冷凍）	米 油 油・砂糖 イタリアンドレッシング	 中濃ソース コンソメ・トマトケチャップ コンソメ	プリン 牛乳	プリン（Ｃａ） 無調整牛乳			エ 466 kcal た 19.6 g 脂 14.7 g Ｃａ 287 mg 食塩 2.0 g
9	月	ごはん ぶりのみぞれ煮 ひじき大豆 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁	ぶり（骨なし） 大豆 油揚げ・合わせみそ	土生姜・大根（冷凍）おろし・万能ねぎ ひじき（乾）・人参 ほうれん草（冷凍）・なめたけ キャベツ	米 でん粉・油 油・砂糖	 濃口醤油・酒（料理用）・みりん風調味料・和風だし（顆粒） 濃口醤油・和風だし（顆粒） 和風だし（顆粒）	白い風船ミルククリーム 牛乳	白い風船ミルククリーム 無調整牛乳	里型せんべい&バームロール 麦茶	里型せんべい バームロール 麦茶（ティーパック）	エ 498 kcal た 17.3 g 脂 21.8 g Ｃａ 256 mg 食塩 2.3 g
10	火	カレーライス マカロニサラダ プリン	豚小間肉	玉ねぎ（冷凍）・人参（冷凍） ブロッコリー（冷凍）・人参・コーン（冷凍）	米・じゃが芋（チルド）・油 シェルマカロニ	カレーフレーク（アレルゲンフリー）・トマトケチャップ 青じそドレッシング（ノンオイル） プリン（Ｃａ）	ビスコ 牛乳	＊ビスコ 無調整牛乳	クリームパン 麦茶	クリームパン 麦茶（ティーパック）	エ 669 kcal た 18.3 g 脂 20.9 g Ｃａ 368 mg 食塩 1.7 g
11	水	ごはん あじの焼南蛮漬 細切昆布と鶏肉の煮物 フルーツ（バナナ） みそ汁	あじ（骨なし） 鶏小間肉（むね）皮なし 合わせみそ	玉ねぎ・人参・ピーマン（冷凍） 細切昆布・人参 バナナ 小松菜（冷凍）	米 小麦粉（薄力粉）・油・砂糖・調合ごま油 油・砂糖 おつゆ麸	 食酢・濃口醤油 濃口醤油・みりん風調味料・酒（料理用）・和風だし（顆粒） 和風だし（顆粒）	たまごボーロ 牛乳	たまごボーロ 無調整牛乳	ふりかけおにぎり 麦茶	米 栄養豊富ふりかけ（野菜） 麦茶（ティーパック）	エ 550 kcal た 19.2 g 脂 9.5 g Ｃａ 287 mg 食塩 1.9 g
12	木	ごはん メンチカツ 切干大根の煮物 いんげんのごま和え みそ汁	メンチカツ さつま揚げ 充填豆腐・合わせみそ	 キャベツ 切干大根・人参 いんげん（冷凍）・人参 わかめ（乾）	米 油 砂糖 ごま和えの素	 中濃ソース 濃口醤油・みりん風調味料・和風だし（顆粒） 和風だし（顆粒）	マンナビスケット 牛乳	＊マンナビスケット 無調整牛乳	ヨーグルトクレープ 麦茶	クレープ（ヨーグルト） 麦茶（ティーパック）	エ 530 kcal た 15.0 g 脂 18.6 g Ｃａ 330 mg 食塩 2.3 g
13	金	ごはん 八宝菜 さつま芋のレモン煮 スープ フルーツ（オレンジ）	豚小間肉・むきえび	白菜・玉ねぎ・人参・だけのこ（水煮）・しいたけ（冷凍）・きぬさや（冷凍） レモン果汁 ほうれん草（冷凍）・えのきたけ（冷凍） オレンジ	米 油・調合ごま油・でん粉 さつま芋（冷凍）・砂糖	中華だし（顆粒）・食塩・濃口醤油・オイスターソース・酒（料理用）・こしょう 食塩 鶏がらスープ（顆粒）塩ひかえめ	ウエハース 牛乳	ウエハース（豆乳） 無調整牛乳	バタークッキー 麦茶	バタークッキー 麦茶（ティーパック）	エ 598 kcal た 17.0 g 脂 24.2 g Ｃａ 150 mg 食塩 1.8 g
14	土	ごはん チキンソテー和風おろしソース 茄子とピーマンの炒め物 青菜としめじの磯和え みそ汁	鶏もも（皮なし） 豚ひき肉（赤身UP） 合わせみそ	 大根（冷凍）おろし・いんげん（冷凍） 揚げなす・ピーマン（赤）冷凍・ピーマン（冷凍） しろな（冷凍）・しめじ（冷凍）・のり佃煮 白菜・大根の葉（冷凍）	米 でん粉・油・砂糖 油	 食塩・こしょう・和風だし（顆粒）・濃口醤油・みりん風調味料 焼肉のたれ 濃口醤油 和風だし（顆粒）	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい（幼児用） 無調整牛乳			エ 433 kcal た 18.1 g 脂 15.5 g Ｃａ 168 mg 食塩 1.9 g
16	月	ごはん 白身魚のバター醤油焼 れんこんのおかか煮 いんげんの梅マヨネーズ和え みそ汁	ホキ（骨なし） 糸かつお 充填豆腐・合わせみそ	ほうれん草（冷凍）・コーン（冷凍） れんこん（冷凍）・しめじ（冷凍）・人参 いんげん（冷凍） わかめ（乾）	米 小麦粉（薄力粉）・油・バター（有塩）・砂糖 砂糖 マヨネーズタイプ（卵不使用）	 食塩・こしょう・濃口醤油・みりん風調味料・酒（料理用） 濃口醤油・みりん風調味料・和風だし（顆粒） 梅びしお 和風だし（顆粒）	マンナビスケット 牛乳	＊マンナビスケット 無調整牛乳	ドームケーキ 麦茶	ドームケーキ（こしあん） 麦茶（ティーパック）	エ 503 kcal た 17.0 g 脂 13.2 g Ｃａ 306 mg 食塩 2.4 g
17	火	ごはん マーマレードチキン 大根のスープ煮 なすと水菜のドレッシング和え みそ汁	鶏もも（皮なし） ベーコン 合わせみそ	カリフラワー（冷凍）・ピーマン（黄）冷凍 大根・人参・パセリ（乾） 揚げなす・水菜 小松菜（冷凍）・人参	米 小麦粉（薄力粉）・油・マーマレード・和風ドレッシング 和風ドレッシング	 食塩・濃口醤油・みりん風調味料 コンソメ・食塩・こしょう 和風だし（顆粒）	たまごボーロ 牛乳	たまごボーロ 無調整牛乳	ヨーグルト 五穀ビスケット 麦茶	ヨーグルト（Ca） 五穀ビスケット 麦茶（ティーパック）	エ 534 kcal た 22.1 g 脂 15.8 g Ｃａ 378 mg 食塩 2.4 g
18	水	ごはん 豚肉と野菜のケチャップ炒め かぼちゃとチーズのサラダ フルーツ(オレンジ) スープ	豚小間肉 ダイスチーズ	玉ねぎ・人参・ピーマン（冷凍）・えのきたけ かぼちゃ（冷凍）・玉ねぎ・きゅうり オレンジ 大根・しいたけ（冷凍）	米 油・砂糖 マヨネーズタイプ（卵不使用）	 トマトケチャップ・濃口醤油・みりん風調味料・酒（料理用） こしょう 鶏がらスープ（顆粒）塩ひかえめ	プリン 牛乳	プリン（Ｃａ） 無調整牛乳	おっとっと 麦茶	＊おっとっと 麦茶（ティーパック）	エ 510 kcal た 16.9 g 脂 18.5 g Ｃａ 320 mg 食塩 1.5 g
19	木	ごはん さばの竜田揚げ ぜんまい煮物 フルーツ（パイン缶） みそ汁	さば（骨なし） 油揚げ 充填豆腐・合わせみそ	おろししょうが・大根（冷凍）おろし ぜんまい（水煮）・人参 パインアップル（缶詰） ほうれん草（冷凍）	米 でん粉・油 つきこんにゃく（黒）・油・砂糖	 濃口醤油・酒（料理用） 濃口醤油・みりん風調味料・和風だし（顆粒） 和風だし（顆粒）	ビスコ 牛乳	＊ビスコ 無調整牛乳	どら焼 麦茶	どら焼き（カスタード） 麦茶（ティーパック）	エ 585 kcal た 17.8 g 脂 23.1 g Ｃａ 252 mg 食塩 1.8 g
20	金	ごはん ポークソテーオニオンソース 里芋のごまみそ煮 フルーツ（バナナ） スープ	豚ロース（やわらか加工） ちくわ・合わせみそ	 玉ねぎ・ほうれん草（冷凍） 人参 バナナ キャベツ・コーン（冷凍）	米 小麦粉（薄力粉）・油・玉ねぎドレッシング 里芋（冷凍）・油・すりごま（白）・砂糖	 食塩・こしょう みりん風調味料・酒（料理用）・和風だし（顆粒） コンソメ	白い風船ミルククリーム 牛乳	白い風船ミルククリーム 無調整牛乳	ジャムサンド 麦茶	食パン いちごジャム 麦茶（ティーパック）	エ 642 kcal た 20.7 g 脂 22.1 g Ｃａ 226 mg 食塩 2.3 g
21	土	ごはん 白身魚の照り焼 きんぴらごぼう 白菜のゆずしょうゆ和え みそ汁	ホキ（骨なし） 鶏小間肉（もも）皮なし 油揚げ 合わせみそ	 ほうれん草（冷凍） ごぼう（冷凍）・人参 白菜・小松菜（冷凍） わかめ（乾）	米 砂糖・油 油・砂糖・調合ごま油 ゆず醤油ドレッシング じゃが芋（冷凍）	 濃口醤油・みりん風調味料・酒（料理用） 濃口醤油・みりん風調味料・和風だし（顆粒） 和風だし（顆粒）	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい（幼児用） 無調整牛乳			エ 399 kcal た 15.7 g 脂 11.4 g Ｃａ 172 mg 食塩 2.2 g
24	火	ごはん さわらの柚庵焼 大根と油揚げの煮物 フルーツ（黄桃缶） みそ汁	さわら（骨なし） 油揚げ 合わせみそ	 ゆず（冷凍）・ほうれん草（冷凍）・人参 大根・いんげん（冷凍） 黄桃（缶詰） キャベツ	米 砂糖・油 砂糖 おつゆ麸	 濃口醤油・みりん風調味料・和風だし（顆粒） 和風だし（顆粒）・うすロ醤油・みりん風調味料・酒（料理用） 和風だし（顆粒）	たまごボーロ 牛乳	たまごボーロ 無調整牛乳	ヨーグルトクレープ 麦茶	クレープ（ヨーグルト） 麦茶（ティーパック）	エ 477 kcal た 15.7 g 脂 14.3 g Ｃａ 187 mg 食塩 1.8 g
25	水	ごはん チキンカツ かぼちゃのコンソメ煮 もやしとほうれん草の青じそ和え みそ汁	やわらかチキンカツ サラダ豆・ウインナー 充填豆腐・合わせみそ	 キャベツ・人参 かぼちゃ（冷凍）・枝豆（冷凍）むき・パセリ（乾） もやし・ほうれん草（冷凍） わかめ（乾）	米 油	 中濃ソース コンソメ 青じそドレッシング（ノンオイル） 和風だし（顆粒）	マンナビスケット 牛乳	＊マンナビスケット 無調整牛乳	おかかおにぎり 麦茶	米（無洗米）・花かつお 濃口醤油 麦茶（ティーパック）	エ 576 kcal た 19.1 g 脂 14.4 g Ｃａ 290 mg 食塩 2.4 g
26	木	ごはん さばの香味焼 冬瓜と鶏肉の煮物 フルーツ（バナナ） みそ汁	さば（骨なし） 鶏もも（皮なし） 合わせみそ	おろししょうが・長ねぎ・オクラ（冷凍） 冬瓜（冷凍）・人参・枝豆（冷凍）むき バナナ 玉ねぎ・わかめ（乾）	米 砂糖・油 砂糖	 酒（料理用）・食塩・濃口醤油・減塩たまねぎドレッシング（ノンオイル） 濃口醤油・みりん風調味料・和風だし（顆粒） 和風だし（顆粒）	プリン 牛乳	プリン（Ｃａ） 無調整牛乳	クリームパン 麦茶	クリームパン 麦茶（ティーパック）	エ 525 kcal た 18.9 g 脂 16.3 g Ｃａ 264 mg 食塩 2.0 g
27	金	ごはん 厚揚げと豚肉の炒め物 小松菜の和風サラダ いちごゼリー みそ汁	生揚げ（厚揚げ）・豚小間肉 ツナフレーク 合わせみそ	玉ねぎ・人参・きぬさや（冷凍） 小松菜（冷凍）・コーン（冷凍） 白菜・大根の葉（冷凍）	米 油 和風ドレッシング	 焼肉のたれ いちごゼリー（Ｂ１・Ｂ２） 和風だし（顆粒）	ウエハース 牛乳	ウエハース（豆乳） 無調整牛乳	たべっ子どうぶつ 麦茶	＊たべっ子どうぶつビスケット 麦茶（ティーパック）	エ 580 kcal た 17.4 g 脂 23.1 g Ｃａ 204 mg 食塩 1.7 g
28	土	ごはん 白身魚のムニエル かぶのクリーム煮 ほうれん草のおかか和え スープ	たら（骨なし） 鶏もも（皮なし）・無調整牛乳 花かつお	いんげん（冷凍） かぶ（冷凍）・人参・パセリ（乾） ほうれん草（冷凍） オクラ（冷凍）・えのきたけ（冷凍）	米 小麦粉（薄力粉）・油	 食塩・こしょう シチューミックス（クリーム）・食塩・こしょう 濃口醤油・和風だし（顆粒） コンソメ	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい（幼児用） 無調整牛乳			エ 373 kcal た 15.7 g 脂 11.3 g Ｃａ 166 mg 食塩 1.9 g
30	月	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ビーフンソテー フルーツ（バナナ） スープ	たら（骨なし） ベーコン	玉ねぎ・人参・かいわれ大根 玉ねぎ・ピーマン（冷凍） バナナ キャベツ・人参	米 小麦粉（薄力粉）・油・砂糖・調合ごま油・でん粉 ビーフン・油	 食塩・食酢・うすロ醤油・酒（料理用）・和風だし（顆粒） 中華だし（顆粒）・食塩・こしょう 鶏がらスープ（顆粒）塩ひかえめ	白い風船ミルククリーム 牛乳	白い風船ミルククリーム 無調整牛乳	バームクーヘン 麦茶	バームクーヘン 麦茶（ティーパック）	エ 469 kcal た 14.7 g 脂 13.6 g Ｃａ 400 mg 食塩 1.3 g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

～配膳室より～

秋が深まってきました。まさに食欲の秋、野菜がおいしい季節になりましたが､例年より気温の高い日が多く、そして台風、長雨による日照不足が続きました。
そのせいでしょうか野菜も魚もお肉も､食料品の値段が高いです。出来るなら買わないで食べないで済ませたいところですが、身体のことを考えるとそうもいかないのが現実です。
特に子ども達にはしっかりと栄養を届けたいものですね。
例えば葉物野菜が高騰しているときは、緑黄色野菜のにんじん・ピーマン･かぼちゃでも良いと思います．ご家庭でも積極的に摂るようにお願いいたします。

先日保育所で収穫したさつまいもを使って「スイートポテトクッキング」を実施しました。
とても簡単にできるのでレシピを下記に記載しましたので親子で作ってみてはいかがですか。

スイートポテト(8個分)

さつまいも	400ｇ
卵	1個
バター	20g
砂糖	20g
胚芽入りビスケット	8枚
グラニュー糖	少々

① さつま芋は１㎝くらいの輪切りにして水に取り、2~3回水を替える
② 鍋に①のさつま芋とかぶるくらいの水をいれて火にかけ、くずれるくらいの柔らかさにゆでる
③ ②の湯を捨てて木べらでさつまいもをつぶす
④ 熱いうちに卵・ 砂糖・バターを加えよく混ぜる
⑤ 胚芽入りビスケットに④の生地ををを等分に分けて山形にのせる
⑥ 天板に⑤を並べて､全体にグラニュー糖をふって200℃のオーブンで15分くらい焼く

１１月給食だより　以上児

2026.11.1　にじいろ保育所

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)		栄養価
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料	
2	月	ごはん さばの塩焼 かぼちゃの煮物 青菜とかにかまの和え物 みそ汁	さば（骨なし） かに風味かまぼこ 合わせみそ	いんげん（冷凍） かぼちゃ（冷凍） 小松菜（冷凍）・人参・玉ねぎ 白菜・大根の葉（冷凍）	米 油 砂糖 和風ドレッシング	食塩・濃口醤油 濃口醤油・みりん風調味料・和風だし（顆粒） 和風だし（顆粒）	牛乳	無調整牛乳	どら焼き 麦茶	どら焼き（こしあん） 麦茶（ティーパック）	エ 502 kcal た 20.1 g 脂 14.2 g Ｃａ 225 mg 食塩 2.2 g
4	水	ごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ブロッコリーの和え物 みそ汁	鶏もも（皮なし） 合わせみそ	 キャベツ 人参・きゅうり・コーン（冷凍） ブロッコリー（冷凍）・玉ねぎ 小松菜（冷凍）・人参	米 唐揚げ粉・油 じゃが芋（冷凍）・マヨネーズ	 食塩・こしょう 青じそドレッシング（ノンオイル） 和風だし（顆粒）	牛乳	無調整牛乳	ドームケーキ 麦茶	ドームケーキ（カスタード） 麦茶（ティーパック）	エ 631 kcal た 24.0 g 脂 25.3 g Ｃａ 266 mg 食塩 2.5 g
5	木	ごはん 鮭のムニエル 大根とウィンナーの洋風煮 フルーツ（りんご） みそ汁	ピンクサーモン（骨なし） ウインナー 充填豆腐・合わせみそ	 ほうれん草（冷凍） 大根・人参・グリンピース（冷凍） りんご わかめ（乾）	米 小麦粉（薄力粉）・油・マーガリン（有塩）	 食塩・こしょう コンソメ・食塩・こしょう 和風だし（顆粒）	牛乳	無調整牛乳	おっとっと 麦茶	＊おっとっと 麦茶（ティーパック）	エ 463 kcal た 19.5 g 脂 16.2 g Ｃａ 197 mg 食塩 2.7 g
6	金	ごはん 肉野菜炒め かにシューマイ 青りんごゼリー スープ	 豚小間肉 しゅうまい（カニ） 鶏卵	 玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン（冷凍） ほうれん草（冷凍）	米 油 	 焼肉のたれ 青りんご風ゼリー（Ｚｎ） 鶏がらスープ（顆粒）塩ひかえめ	牛乳	無調整牛乳	蒸しパン 麦茶	蒸しパンケーキ（チーズ） 麦茶（ティーパック）	エ 631 kcal た 19.5 g 脂 25.1 g Ｃａ 181 mg 食塩 1.9 g
7	土	ごはん 白身魚フライ ポークビーンズ ピーマンのマリネ スープ	 白身魚フライ 豚ひき肉（赤身ＵＰ）・大豆 蒸し鶏（ほぐし）	 キャベツ 玉ねぎ（冷凍）・人参（冷凍） ピーマン（赤）冷凍・ピーマン（黄）冷凍・ピーマン（冷凍）・玉ねぎ オクラ（冷凍）・えのきたけ（冷凍）	米 油 油・砂糖 イタリアンドレッシング	 中濃ソース コンソメ・トマトケチャップ コンソメ	牛乳	無調整牛乳			エ 500 kcal た 23.0 g 脂 17.2 g Ｃａ 185 mg 食塩 2.3 g
9	月	ごはん ぶりのみぞれ煮 ひじき大豆 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁	 ぶり（骨なし） 大豆 油揚げ・合わせみそ	 土生姜・大根（冷凍）おろし・万能ねぎ ひじき（乾）・人参 ほうれん草（冷凍）・なめたけ キャベツ	米 でん粉・油 油・砂糖	 濃口醤油・酒（料理用）・みりん風調味料・和風だし（顆粒） 濃口醤油・みりん風調味料・和風だし（顆粒） 濃口醤油・和風だし（顆粒） 和風だし（顆粒）	牛乳	無調整牛乳	星型せんべい&バームロール 麦茶	星型せんべい バームロール 麦茶（ティーパック）	エ 559 kcal た 21.6 g 脂 23.9 g Ｃａ 242 mg 食塩 2.5 g
10	火	カレーライス マカロニサラダ プリン	豚小間肉	玉ねぎ（冷凍）・人参（冷凍） ブロッコリー（冷凍）・人参・コーン（冷凍）	米・じゃが芋（チルド）・油 シェルマカロニ	カレーフレーク（アレルゲンフリー）・トマトケチャップ 青じそドレッシング（ノンオイル） プリン（Ｃａ）	牛乳	無調整牛乳	クリームパン 麦茶	クリームパン 麦茶（ティーパック）	エ 674 kcal た 20.4 g 脂 20.6 g Ｃａ 283 mg 食塩 1.9 g
11	水	ごはん あじの焼南蛮漬 細切昆布と鶏肉の煮物 フルーツ（バナナ） みそ汁	あじ（骨なし） 鶏小間肉（むね）皮なし 合わせみそ	玉ねぎ・人参・ピーマン（冷凍） 細切昆布・人参 バナナ 小松菜（冷凍）	米 小麦粉（薄力粉）・油・砂糖・調合ごま油 油・砂糖 おつゆ麸	 食酢・濃口醤油 濃口醤油・みりん風調味料・酒（料理用）・和風だし（顆粒） 和風だし（顆粒）	牛乳	無調整牛乳	ふりかけおにぎり 麦茶	米 栄養豊富ふりかけ（野菜） 麦茶（ティーパック）	エ 573 kcal た 23.0 g 脂 11.8 g Ｃａ 297 mg 食塩 2.1 g
12	木	ごはん メンチカツ 切干大根の煮物 いんげんのごま和え みそ汁	 メンチカツ さつま揚げ 充填豆腐・合わせみそ	 キャベツ 切干大根・人参 いんげん（冷凍）・人参 わかめ（乾）	米 油 砂糖 ごま和えの素	 中濃ソース 濃口醤油・みりん風調味料・和風だし（顆粒） 和風だし（顆粒）	牛乳	無調整牛乳	ヨーグルトクレープ 麦茶	クレープ（ヨーグルト） 麦茶（ティーパック）	エ 573 kcal た 17.6 g 脂 20.6 g Ｃａ 220 mg 食塩 2.8 g
13	金	ごはん 八宝菜 さつま芋のレモン煮 フルーツ（オレンジ） スープ	 豚小間肉・むきえび	 白菜・玉ねぎ・人参・だけのこ（水煮）・しいたけ（冷凍）・きぬさや（冷凍） レモン果汁 オレンジ ほうれん草（冷凍）・えのきたけ（冷凍）	米 油・調合ごま油・でん粉 さつま芋（冷凍）・砂糖	 中華だし（顆粒）・食塩・濃口醤油・オイスターソース・酒（料理用）・こしょう 食塩 鶏がらスープ（顆粒）塩ひかえめ	牛乳	無調整牛乳	バタークッキー 麦茶	バタークッキー 麦茶（ティーパック）	エ 613 kcal た 19.4 g 脂 22.3 g Ｃａ 186 mg 食塩 2.0 g
14	土	ごはん チキンソテー和風おろしソース 茄子とピーマンの炒め物 青菜としめじの磯和え みそ汁	 鶏もも（皮なし） 豚ひき肉（赤身ＵＰ） 合わせみそ	 大根（冷凍）おろし・いんげん（冷凍） 揚げなす・ピーマン（赤）冷凍・ピーマン（冷凍） しろな（冷凍）・しめじ（冷凍）・のり佃煮 白菜・大根の葉（冷凍）	米 でん粉・油・砂糖 油	 食塩・こしょう・和風だし（顆粒）・濃口醤油・みりん風調味料 焼肉のたれ 濃口醤油 和風だし（顆粒）	牛乳	無調整牛乳			エ 443 kcal た 21.9 g 脂 15.3 g Ｃａ 211 mg 食塩 2.2 g
16	月	ごはん 白身魚のバター醤油焼 れんこんのおかか煮 いんげんの梅マヨネーズ和え みそ汁	 ホキ（骨なし） 糸かつお 充填豆腐・合わせみそ	 ほうれん草（冷凍）・コーン（冷凍） れんこん（冷凍）・しめじ（冷凍）・人参 いんげん（冷凍） わかめ（乾）	米 小麦粉（薄力粉）・油・バター（有塩）・砂糖 砂糖 マヨネーズタイプ（卵不使用）	 食塩・こしょう・濃口醤油・みりん風調味料・酒（料理用） 濃口醤油・みりん風調味料・和風だし（顆粒） 梅びしお 和風だし（顆粒）	牛乳	無調整牛乳	ドームケーキ 麦茶	ドームケーキ（こしあん） 麦茶（ティーパック）	エ 534 kcal た 20.0 g 脂 14.6 g Ｃａ 189 mg 食塩 2.7 g
17	火	ごはん マーマレードチキン 大根のスープ煮 なすと水菜のドレッシング和え みそ汁	 鶏もも（皮なし） ベーコン 合わせみそ	 カリフラワー（冷凍）・ピーマン（黄）冷凍 大根・人参・パセリ（乾） 揚げなす・水菜 小松菜（冷凍）・人参	米 小麦粉（薄力粉）・油・マーマレード・和風ドレッシング 和風ドレッシング	 食塩・濃口醤油・みりん風調味料 コンソメ・食塩・こしょう 和風だし（顆粒）	牛乳	無調整牛乳	ヨーグルト 五穀ビスケット 麦茶	ヨーグルト（Ca） 五穀ビスケット 麦茶（ティーパック）	エ 568 kcal た 26.2 g 脂 19.4 g Ｃａ 383 mg 食塩 2.7 g
18	水	ごはん 豚肉と野菜のケチャップ炒め かぼちゃとチーズのサラダ フルーツ(オレンジ) スープ	 豚小間肉 ダイスチーズ	 玉ねぎ・人参・ピーマン（冷凍）・えのきたけ かぼちゃ（冷凍）・玉ねぎ・きゅうり オレンジ 大根・しいたけ（冷凍）	米 油・砂糖 マヨネーズタイプ（卵不使用）	 トマトケチャップ・濃口醤油・みりん風調味料・酒（料理用） こしょう 鶏がらスープ（顆粒）塩ひかえめ	牛乳	無調整牛乳	おっとっと 麦茶	＊おっとっと 麦茶（ティーパック）	エ 546 kcal た 19.8 g 脂 21.6 g Ｃａ 216 mg 食塩 1.8 g
19	木	ごはん さばの竜田揚げ ぜんまい煮物 フルーツ（パイン缶） みそ汁	 さば（骨なし） 油揚げ 充填豆腐・合わせみそ	 おろししょうが・大根（冷凍）おろし ぜんまい（水煮）・人参 パインアップル（缶詰） ほうれん草（冷凍）	米 でん粉・油 つきこんにゃく（黒）・油・砂糖	 濃口醤油・酒（料理用） 濃口醤油・みりん風調味料・和風だし（顆粒） 和風だし（顆粒）	牛乳	無調整牛乳	どら焼 麦茶	どら焼き（カスタード） 麦茶（ティーパック）	エ 583 kcal た 20.3 g 脂 23.5 g Ｃａ 171 mg 食塩 2.0 g
20	金	ごはん ポークソテーオニオンソース 里芋のごまみそ煮 フルーツ（バナナ） スープ	 豚ロース（やわらか加工） ちくわ・合わせみそ	 玉ねぎ・ほうれん草（冷凍） 人参 バナナ キャベツ・コーン（冷凍）	米 小麦粉（薄力粉）・油・玉ねぎドレッシング 里芋（冷凍）・油・すりごま（白）・砂糖	 食塩・こしょう みりん風調味料・酒（料理用）・和風だし（顆粒） コンソメ	牛乳	無調整牛乳	ジャムサンド 麦茶	食パン いちごジャム 麦茶（ティーパック）	エ 713 kcal た 24.6 g 脂 25.4 g Ｃａ 202 mg 食塩 2.7 g
21	土	ごはん 白身魚の照り焼 きんぴらごぼう 白菜のゆずしょうゆ和え みそ汁	 ホキ（骨なし） 鶏小間肉（もも）皮なし 油揚げ 合わせみそ	 ほうれん草（冷凍） ごぼう（冷凍）・人参 白菜・小松菜（冷凍） わかめ（乾）	米 砂糖・油 油・砂糖・調合ごま油 ゆず醤油ドレッシング じゃが芋（冷凍）	 濃口醤油・みりん風調味料・酒（料理用） 濃口醤油・みりん風調味料・和風だし（顆粒） 和風だし（顆粒）	牛乳	無調整牛乳			エ 398 kcal た 18.9 g 脂 10.2 g Ｃａ 216 mg 食塩 2.6 g
24	火	ごはん さわらの柚庵焼 大根と油揚げの煮物 フルーツ（黄桃缶） みそ汁	 さわら（骨なし） 油揚げ 合わせみそ	 ゆず（冷凍）・ほうれん草（冷凍）・人参 大根・いんげん（冷凍） 黄桃（缶詰） キャベツ	米 砂糖・油 砂糖 おつゆ麸	 濃口醤油・みりん風調味料・和風だし（顆粒） 和風だし（顆粒）・うす口醤油・みりん風調味料・酒（料理用） 和風だし（顆粒）	牛乳	無調整牛乳	ヨーグルトクレープ 麦茶	クレープ（ヨーグルト） 麦茶（ティーパック）	エ 496 kcal た 19.4 g 脂 17.0 g Ｃａ 194 mg 食塩 2.5 g
25	水	ごはん チキンカツ かぼちゃのコンソメ煮 もやしとほうれん草の青じそ和え みそ汁	 やわらかチキンカツ サラダ豆・ウインナー 充填豆腐・合わせみそ	 キャベツ・人参 かぼちゃ（冷凍）・枝豆（冷凍）むき・パセリ（乾） もやし・ほうれん草（冷凍） わかめ（乾）	米 油	 中濃ソース コンソメ 青じそドレッシング（ノンオイル） 和風だし（顆粒）	牛乳	無調整牛乳	おかかおにぎり 麦茶	米（無洗米）・花かつお 濃口醤油 麦茶（ティーパック）	エ 612 kcal た 22.2 g 脂 15.9 g Ｃａ 172 mg 食塩 2.7 g
26	木	ごはん さばの香味焼 冬瓜と鶏肉の煮物 フルーツ（バナナ） みそ汁	 さば（骨なし） 鶏もも（皮なし） 合わせみそ	 おろししょうが・長ねぎ・オクラ（冷凍） 冬瓜（冷凍）・人参・枝豆（冷凍）むき バナナ 玉ねぎ・わかめ（乾）	米 砂糖・油 砂糖	 酒（料理用）・食塩・濃口醤油・減塩だまねぎドレッシング（ノンオイル） 濃口醤油・みりん風調味料・和風だし（顆粒） 和風だし（顆粒）	牛乳	無調整牛乳	クリームパン 麦茶	クリームパン 麦茶（ティーパック）	エ 541 kcal た 22.0 g 脂 18.3 g Ｃａ 158 mg 食塩 2.2 g
27	金	ごはん 厚揚げと豚肉の炒め物 小松菜の和風サラダ いちごゼリー みそ汁	 生揚げ（厚揚げ）・豚小間肉 ツナフレーク 合わせみそ	 玉ねぎ・人参・きぬさや（冷凍） 小松菜（冷凍）・コーン（冷凍） 白菜・大根の葉（冷凍）	米 油 和風ドレッシング	 焼肉のたれ いちごゼリー（Ｂ１・Ｂ２） 和風だし（顆粒）	牛乳	無調整牛乳	たべっ子どうぶつ 麦茶	＊たべっ子どうぶつビスケット 麦茶（ティーパック）	エ 592 kcal た 20.4 g 脂 21.9 g Ｃａ 246 mg 食塩 2.0 g
28	土	ごはん 白身魚のムニエル かぶのクリーム煮 ほうれん草のおかか和え スープ	 たら（骨なし） 鶏もも（皮なし）・無調整牛乳 花かつお	 いんげん（冷凍） かぶ（冷凍）・人参・パセリ（乾） ほうれん草（冷凍） オクラ（冷凍）・えのきたけ（冷凍）	米 小麦粉（薄力粉）・油	 食塩・こしょう シチューミックス（クリーム）・食塩・こしょう 濃口醤油・和風だし（顆粒） コンソメ	牛乳	無調整牛乳			エ 371 kcal た 18.5 g 脂 9.9 g Ｃａ 211 mg 食塩 2.0 g
30	月	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ビーフンソテー フルーツ（バナナ） スープ	 たら（骨なし） ベーコン	 玉ねぎ・人参・かいわれ大根 玉ねぎ・ピーマン（冷凍） バナナ キャベツ・人参	米 小麦粉（薄力粉）・油・砂糖・調合ごま油・でん粉 ビーフン・油	 食塩・食酢・うす口醤油・酒（料理用）・和風だし（顆粒） 中華だし（顆粒）・食塩・こしょう 鶏がらスープ（顆粒）塩ひかえめ	牛乳	無調整牛乳	バームクーヘン 麦茶	バームクーヘン 麦茶（ティーパック）	エ 514 kcal た 17.7 g 脂 14.3 g Ｃａ 364 mg 食塩 1.6 g

栄養価の平均　エネルギー（エ）549kcal　たんぱく質（た）20.9g　脂質（脂）18.5g　カルシウム（Ｃａ）227mg　食塩相当量（食塩）2.3g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

～配膳室より～

秋が深まってきました。まさに食欲の秋、野菜がおいしい季節になりましたが､例年より気温の高い日が多く、そして台風、長雨による日照不足が続きました。
そのせいでしょうか野菜も魚もお肉も､食料品の値段が高いです。出来るなら買わないで食べないで済ませたいところですが、身体のことを考えるとそうもいかないのが現実です。
特に子ども達にはしっかりと栄養を届けたいものですね。
例えば葉物野菜が高騰しているときは、緑黄色野菜のにんじん・ピーマン･かぼちゃでも良いと思います．ご家庭でも積極的に摂るようにお願いいたします。

先日保育所で収穫したさつまいもを使って「スイートポテトクッキング」を実施しました。
とても簡単にできるのでレシピを下記に記載しましたので親子で作ってみてはいかがですか。

スイートポテト(8個分)

さつまいも	400ｇ
卵	1個
バター	20g
砂糖	20g
胚芽入りビスケット	8枚
グラニュー糖	少々

① さつま芋は１㎝くらいの輪切りにして水に取り、2~3回水を替える
② 鍋に①のさつま芋とかぶるくらいの水をいれて火にかけ、くずれるくらいの柔らかさにゆでる
③ ②の湯を捨てて木べらでさつまいもをつぶす
④ 熱いうちに卵・ 砂糖・バターを加えよく混ぜる
⑤ 胚芽入りビスケットに④の生地をを等分に分けて山形にのせる
⑥ 天板に⑤を並べて､全体にグラニュー糖をふって200℃のオーブンで15分くらい焼く