令和5年度　１０月　　献立表　　氷川保育園

日	曜	献立名 午前おやつ（乳児）	献立名 昼食	献立名 おやつ	血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
2	月	牛乳 小魚	味噌うどん 磯辺揚げ バナナ 麦茶	たまごパン 牛乳	牛乳　小魚　竹輪 豚モモ肉　青海苔	うどん　てんぷら粉 サラダ油　たまごパン	キャベツ　大根　人参 長ねぎ　しめじ　バナナ	かつおだし　味噌 醤油
3・24	火	牛乳 小魚	ごはん 松風焼き 五目なます 味噌汁　柿　麦茶	焼きそば 麦茶	牛乳　小魚　鶏卵 鶏ひき肉　豚ひき肉 油揚げ　豆腐 豚モモ肉　青海苔	精白米　パン粉　ごま 春雨　中華めん　サラダ油	玉ねぎ　人参　生姜 しいたけ　きゅうり ほうれん草　柿 キャベツ　玉ねぎ	味噌　みりん　醤油 砂糖　酢　塩 かつおだし　ソース
4・♡18	水	牛乳 小魚	ごはん 焼き魚（サンマ） 肉じゃが 味噌汁　オレンジ　麦茶	バナナヨーグルト 麦茶	牛乳　小魚　サンマ 豚バラ肉　ヨーグルト	精白米　じゃがいも サラダ油　ジャム	大根　玉ねぎ　人参 いんげん　なめこ チンゲン菜　オレンジ バナナ	醤油　みりん　砂糖 味噌　かつおだし
5・19	木	牛乳 小魚	中華丼 チキンサラダ 味噌汁 キウイフルーツ　麦茶	スイートポテト 牛乳	牛乳　小魚　竹輪 豚ロース肉　わかめ 鶏ささみ肉　油揚げ	精白米　サラダ油 ごま油　片栗粉 さつまいも　バター	人参　玉ねぎ　白菜 しいたけ　生姜　もやし きゅうり　かぶ　トマト キウイフルーツ　コーン	ケチャップ　砂糖 ブイヨン　めんつゆ 鶏がら　みりん　塩 醤油　かつおだし
6・20	金	牛乳 小魚	食パン（2歳児以上バター） 鶏肉のトマトソース煮 小松菜のおひたし スープ　りんご　牛乳	炊き込みおにぎり 麦茶	牛乳　小魚　鶏モモ肉 かつお節　豚ひき肉	食パン　バター 精白米　ごま油	玉ねぎ　人参　枝豆 小松菜　しめじ　コーン かぼちゃ　いんげん りんご　しいたけ	かつおだし　醤油 砂糖　みりん　味噌 酢　めんつゆ
7・28	土	牛乳 小魚	ハッシュドポーク 大根サラダ スープ バナナ　麦茶	ビスケット 牛乳	牛乳　小魚 豚ロース肉	精白米　サラダ油　ごま ごま油　ビスケット	玉ねぎ　大根　人参 ニラ　もやし　バナナ	ハヤシルウ　酢 醤油　砂糖
10	火	牛乳 小魚	ミートソース にしき和え スープ バナナ　麦茶	チヂミ 麦茶	牛乳　小魚　豚ひき肉 鶏卵　豚バラ肉	スパゲティ　バター ごま油　じゃがいも チヂミ粉	生姜　玉ねぎ　人参 ピーマン　エリンギ トマト　キャベツ きゅうり　コーン　ニラ	ケチャップ　砂糖 ブイヨン　ソース 塩　醤油　みりん 鶏がら　酢
11	水	牛乳 小魚	ごはん さわらのカレー揚げ ほうれん草と人参の納豆和え けんちん汁　オレンジ　麦茶	赤ちゃんお菓子（乳児） アイスクリーム（2歳以上） 牛乳（乳児） 麦茶（幼児）	牛乳　小魚　さわら 納豆　豚モモ肉	精白米　片栗粉　ごま油 マロニー　サラダ油 ホットケーキミックス アイスクリーム	ねぎ　人参　きゅうり 玉ねぎ　なめこ　柿 オレンジジュース	塩　醤油　酢 味噌　かつおだし 砂糖
12・26	木	牛乳 小魚	バターロールパン きのこのマカロニグラタン フレンチサラダ スープ　キウイフルーツ　麦茶	のり巻き 麦茶	牛乳　小魚　鶏モモ肉 ハム　鶏卵　海苔 わかめ　鮭	バターロールパン マカロニ　バター ホワイトソース サラダ油　精白米	エリンギ　しめじ えのき　玉ねぎ　人参 キャベツ　大根　こねぎ きゅうり　キウイフルーツ	塩　ブイヨン　酢 砂糖　鶏がら　醤油
13・27	金	牛乳 小魚	マーボー丼 ポテトサラダ 味噌汁 りんご　麦茶	ホットケーキ 牛乳	牛乳　小魚　豆腐 豚バラ肉　ツナ　鶏卵 わかめ	精白米　サラダ油 片栗粉　じゃがいも ホットケーキミックス ケーキシロップ　バター	玉ねぎ　生姜　人参 きゅうり　コーン 大根　りんご	醤油　砂糖　みりん かつおだし　鶏がら マヨドレ　味噌
14	土	牛乳 小魚	ごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の和え物 味噌汁　バナナ　麦茶	ウエハース せんべい 牛乳	牛乳　小魚　鶏モモ肉 ツナ	精白米　ごま油 せんべい　ウエハース	生姜　切り干し大根 きゅうり　人参　ニラ もやし　バナナ	醤油　みりん　砂糖 酢　味噌　かつおだし
16・30	月	牛乳 小魚	ごはん 揚げささみの和風ごま和え キャベツのおひたし 味噌汁　柿　麦茶	ホットドック 牛乳	牛乳　小魚　ウインナー 鶏ささみ肉	精白米　片栗粉　ごま ミニロールパン	キャベツ　しめじ もやし　コーン　水菜 玉ねぎ　柿　キャベツ	砂糖　醤油　酢 みりん　味噌 かつおだし　マヨドレ ケチャップ
17	火	牛乳 小魚	カレーライス ブロッコリーサラダ スープ バナナ　麦茶	かぼちゃパイ 牛乳	牛乳　小魚　豚モモ肉 ハム　鶏卵	精白米　じゃがいも サラダ油　ごま油 パイシート　バター	玉ねぎ　人参　コーン ブロッコリー　白菜 えのき　バナナ かぼちゃ	カレールウ　酢 砂糖　醤油　鶏がら ブイヨン ケチャップ
21	土	牛乳 小魚	肉野菜うどん チキンナゲット ブロッコリー バナナ　麦茶	スティックパン 牛乳	牛乳　小魚　豚モモ肉 チキンナゲット	精白米　ごま油 スティックパン	人参　大根　長ねぎ ほうれん草　バナナ ブロッコリー	めんつゆ ケチャップ マヨネーズ
23	月	牛乳 小魚	味噌うどん ウインナー ブロッコリー バナナ　麦茶	たまごパン 牛乳	牛乳　小魚　豚モモ肉 ウインナー	うどん　たまごパン サラダ油	キャベツ　人参　大根 長ねぎ　しめじ　バナナ ブロッコリー	かつおだし　味噌 ケチャップ マヨネーズ
25	水	牛乳 小魚	ごはん さわらのカレー揚げ ほうれん草と人参の納豆和え けんちん汁　オレンジ　麦茶	ジャムクラッカー 牛乳	牛乳　小魚　さわら 納豆　豚モモ肉	精白米　片栗粉　ごま油 マロニー　サラダ油 ホットケーキミックス 練乳　アイスクリーム	ねぎ　人参　きゅうり 玉ねぎ　なめこ　柿 オレンジジュース	塩　醤油　酢 味噌　かつおだし 砂糖
31	火	牛乳 小魚	パンプキンカレーライス ブロッコリーサラダ スープ バナナ　麦茶	ハロウィンおやつ 麦茶	牛乳　小魚　豚モモ肉 ハム	精白米　ごま油　サラダ油 ビスケット　コーンスナック ボーロ　せんべい チョコ　ラムネ	かぼちゃ　玉ねぎ　人参 ブロッコリー　コーン 白菜　えのき　バナナ	カレールウ　酢 砂糖　醤油　鶏がら ブイヨン

※31日は、ハロウィンおやつです。ラムネ（1歳以上）ボーロ（2歳以下）チョコ（3歳以上）♡18日はウエルカムランチです。

子供たちに人気のメニュー
納豆和え

納豆和えのお問い合わせをいただきましたので、今回は今月の献立の中からご紹介します。
とても簡単で野菜もモリモリ食べられるメニューです！

材料　（大人　2.～3人前）
ひきわり納豆　3パック
ほうれん草　1/2把
もやし　1/2袋
人参　1/2本
納豆のたれ

作り方　①野菜を切って茹でるもしくは蒸す
②ほうれん草は水にさらし他の野菜と一緒によく絞る
③納豆とタレを混ぜる
④野菜と納豆を和えたら出来上がり！

☆野菜の種類やタレの量などはお好みで調整してください。
マヨネーズを加えると納豆サラダに！

＜今月の平均栄養素量＞

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1～2歳児	478kcal	18.8g	14.6g
3～5歳児	584kcal	23.0ｇ	18.0g

「ごはんを食べてきた」日本の食文化

日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊をたんぼの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。
イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのですね。