

10月献立表

【せらにし保育所】

日曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
1木	昼食	ごはん おやこどん じゃがいものしゃきしゃきさらだ りんご	こめ 三温糖 じゃがいも、あぶら、三温糖	たまご、とりにく はむ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ きゅうり、にんじん りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう さつまいものがれっと	さつまいも、ホットケーキ粉、ばたー	ぎゅうにゅう たまご、ぎゅうにゅう、チーズ	
2金	昼食	ごはん まーぼーなす まかろにさらだ おれんじ	こめ あぶら、かたくりこ、三温糖、ごまあぶら じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、まかろに	とうふ、ぶたひきにく、みそ つな	なす、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん オレンジ
	午後おやつ	りんごじゅーす かし	りんごじゅーす		
3土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん チーズ ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう チーズ	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
5月	昼食	ごはん ぶたにくのぴかた こふきいも なむる ばいんかん	こめ こむぎこ、あぶら じゃがいも ごまあぶら、三温糖	ぶたにく、たまご、チーズ はむ	きゅうり、もやし、にんじん、きゃべつ ばいんかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう おからどーなつ	こむぎこ、バター、三温糖、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、おから、たまご	
6火	昼食	ごはん ちくわのいそべあげ こまつなとこーんのあえもの ぶたじる みかん	こめ あぶら、こむぎこ、ごま 三温糖 さといも、こんにゃく	ちくわ、たまご、あおのり ぶたにく、みそ、あぶらあげ	こまつな、にんじん、コーン だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ みかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうくずもち	三温糖、くず粉	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、きな粉	
7水	昼食	くろわっさん みねすとりーね かいそうさらだ きういふる一つ	クロワッサン じゃがいも、まかろに、三温糖 三温糖、ごまあぶら	ベーこん つな、わかめ	たまねぎ、ホールトマト、しいたけ、にんじん、ぐりんぴーす きゃべつ、きゅうり キウイフルーツ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう あおりんごゼリー	ゼリーのもと	ぎゅうにゅう	ばいんかん
8木	昼食	ごはん かぼちゃのそぼろに ごしよくあえ ばなな	こめ こんにゃく、三温糖、あぶら ごまあぶら、三温糖	ぎゅうひきにく、さつまあげ ちくわ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、枝豆、しょうが もやし、こまつな、にんじん、コーン ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう むしけーき	米粉、あぶら、三温糖、いちごじゃむ	ぎゅうにゅう とうにゅう	
9金		 	えんそく（おかずいりべんとう）  		
	午後おやつ	りんごじゅーす まんまるじゃが	りんごじゅーす じゃがいも、あぶら、かたくりこ	チーズ、たまご	
10土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん チーズ ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう チーズ	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
13火	昼食	ごはん あつあげのみそいため だいずのいそに りんご	こめ ごまあぶら、かたくりこ、三温糖 こんにゃく、三温糖	あつあげ、ぶたひきにく、みそ 鶏肉、さつまあげ、だいず、干しひじき	たまねぎ、にんじん、ちんげんさい、ねぎ、にんにく、しょうが れんこん、にんじん りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かるぴすばろあ	カルピス、三温糖	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、なまくりーむ、ゼラチン	みかんかん
14水	昼食	ごはん あじのふらい こまつなのおかかあえ さつまいものみそしる ばいんかん	こめ あぶら、ぱんこ、こむぎこ さつまいも	あじ、たまご かつおぶし みそ、あぶらあげ	こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、きゃべつ ばいんかん
	午後おやつ	おちゃ すばげていなぼりたん	すばげていー	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、ぐりんぴーす
15木	昼食	ごはん にくじゃが きゃべつとちんげんさいのさらだ おれんじ	こめ じゃがいも、こんにゃく、三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ、にんじん、ねぎ きゃべつ、ちんげんさい、コーン、にんじん オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう とうにゅうぶらうにー	こむぎこ、あぶら、三温糖	ぎゅうにゅう とうにゅう	
16金	昼食	ごはん かれー きりぼしだいこんのすのもの ばなな	こめ じゃがいも、あぶら、こむぎこ 三温糖、ごま	ぎゅうにく しらすばし	たまねぎ、にんじん、りんご、ぐりんぴーす、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、きりぼしだいこん ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう だいがくいも	さつまいも、三温糖、あぶら、くろごま、かたくりこ	ぎゅうにゅう	
17土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん チーズ ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう チーズ	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	

日曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄	赤	緑
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
19月	昼食	ごはん 【ふるさと】さつまいものすこっぷころっけ ちんげんさいのあえもの はるさめすーぷ きういふる一つ	こめ さつまいも、ぱんこ、オリーブ油 はるさめ、ごまあぶら	ぶたひきにく かつおぶし はむ	たまねぎ、パセリ粉 ちんげんさい、にんじん たまねぎ、きゃべつ、にんじん、ほししいたけ キウイフルーツ
	午後おやつ	おちゃ さけわかめおにぎり	こめ	まぜごはんのもと	
20火	昼食	ごはん あつあげのすぶたふう こまつなのなむる おれんじ	こめ じゃがいも、三温糖、あぶら、かたくりこ ごま、三温糖、ごまあぶら	あつあげ	たまねぎ、しいたけ、にんじん、たけのこ、びーまん こまつな、もやし、にんじん オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう じゃことーすと	食パン、ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう しらすばし、こなちーず、あおのり	
21水	昼食	ごはん みーとろーふ こふきいも（あおのり） ちゅうかすーぷ りんご	こめ ばんこ じゃがいも ごまあぶら	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、とうにゅう あおのり ベーこん、わかめ	たまねぎ、にんじん、こーん はくさい、たまねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう 【誕生会】さつまいもここあけーき	こむぎこ、さつまいも、三温糖、ソイバター、粉糖、ココア	ぎゅうにゅう たまご	キウイフルーツ、みかんかん
22木	昼食	ごはん だいこんとぶたにくのあまからに こまつなのごままよあえ ばなな	こめ こんにゃく、三温糖、ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ、ごま	ぶたにく、さつまあげ つな	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、いんげん、しょうが はくさい、こまつな、にんじん ばなな
	午後おやつ	おちゃ やきびーふん	びーふん、あぶら	ぶたにく、しらすばし	きゃべつ、にんじん、にら
23金	昼食	ごはん あかうおのしょうがに はくさいのゆかりあえ じゃがベーこんみそしる おれんじ	こめ 三温糖、かたくりこ じゃがいも	あかうお みそ、ベーこん	あおねぎ、しょうが はくさい、しそふりかけ たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ふる一つぜりー	三温糖	ぎゅうにゅう	フルーツミックス、かんてん
24土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ぜりー	ぱん ぜりー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
26月	昼食	ごはん とりのからあげ きゃべつのかつおあえ ちゅうかすーぷ みかんかん	こめ あぶら、かたくりこ はるさめ	とりにく かつおぶし たまご	しょうが こまつな、きゃべつ、にんじん たまねぎ、にんじん、ちんげんさい、ほししいたけ みかんかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう つなぱん	ホットケーキ粉、ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう つな、ぎゅうにゅう、たまご	たまねぎ、パセリ
27火	昼食	ごはん すきやきふうにももの ひじきのまりね きういふる一つ	こめ こんにゃく、三温糖、ふ 三温糖、あぶら	ぶたにく、ぎゅうにく はむ、干しひじき	はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ だいこん、きゅうり、にんじん キウイフルーツ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ふれんちとーすと	食パン、三温糖、ばたー	ぎゅうにゅう とうにゅう、たまご	
28水	昼食	ごはん しろみざかなのすてーきそーすかけ もやしのゆかりあえ きりぼしだいこんのうまに みかん	こめ こむぎこ、三温糖、あぶら じゃがいも、三温糖	ホキ さつまあげ	たまねぎ もやし、しそふりかけ にんじん、きりぼしだいこん、いんげん みかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ふる一つよーぐると		ぎゅうにゅう よーぐると	ももかん、ばなな、ぱいんかん、みかんかん
29木	昼食	ごはん こうやどうふのたまごとじ ごぼうのさらだ りんご	こめ じゃがいも、三温糖 ノンエッグマヨネーズ、ごま	たまご、とりにく、こうやどうふ はむ	たまねぎ、にんじん、にら、ほししいたけ ぶろっこりー、ごぼう、にんじん、コーン りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ごまとちくわのおやき	米粉、くろごま	ぎゅうにゅう とうにゅう、ちくわ、わかめ	
30金	昼食	ごはん ぶたにくのしょうがやき こふきいも（ゆかり） ひじきとほうれんそうのおひたし ばなな	こめ あぶら じゃがいも 三温糖	豚肉 干しひじき、かつおぶし	たまねぎ、しょうが しそふりかけ ほうれんそう、きゃべつ、にんじん ばなな
	午後おやつ	おちゃ かれーぴらふ	こめ	とりひきにく	たまねぎ、コーン、にんじん、ばせり
31土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ぜりー	ぱん ぜりー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	

～認定こども園・保育所 世羅のふるさと給食～

今月の食材は 【さつまいも】です。

19日：さつまいものすこっぷころっけ
（今月使用するその他の世羅食材）
お米、牛肉、豚肉、こまつな等



- ★3歳未満児は、午前のおやつにぎゅうにゅうと市販のお菓子等がです。
- ★3歳未満児はおよそ90g、3歳以上児はおよそ110gのごはんがです。
- 【1日に必要なエネルギー量】
- 1～2歳児：男児950kcal・女児900kcal 3～5歳児：男児1,300kcal・女児1,250kcal
- ★保育所では1日に必要なエネルギー量のおよそ45%を目標に1日の献立を作成しています。
- ★午後のおやつ栄養価は、およそ100～250kcalです。
- ★材料の都合により献立を変更する場合があります。

【 さつまいも 】



整腸作用のある食物繊維や、肌の調子を整えたり風邪予防に効果的なビタミンCを多く含んでいます。

時間をかけて加熱すると甘みが強くなります。