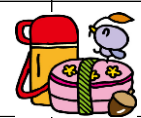


【にしおおた保育所】

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 さんおんとう じゃがいも、あぶら、さんおんとう	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	ぎゆうにゆう さつまいものがれっと	さつまいも、ほっとけーきこ、ばたー	ぎゆうにゆう たまご、ぎゆうにゆう、ちーず	
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、さんおんとう、ごまあぶら じゃがいも、のんえっぐまよねーず、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 おれんじ
	午後おやつ	ぎゆうにゆう ぴざとーすと	しょくぱん	ぎゆうにゆう ちーず	こーん、ピーまん
3 土	昼食	ぎゆうにゆう ばん ちーず ぜりー	ばん ぜりー	ぎゆうにゆう ちーず	
	午後おやつ	ぎゆうにゆう かし	かし	ぎゆうにゆう	
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、さんおんとう	ぶたにく、たまご、ちーず 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	ぎゆうにゆう おからどーなつ	こむぎこ、ばたー、さんおんとう、あぶら	ぎゆうにゆう ぎゆうにゆう、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 さんおんとう 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、こーん だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ みかん
	午後おやつ	ぎゆうにゆう ぎゆうにゆうくずもち	さんおんとう、くずこ	ぎゆうにゆう ぎゆうにゆう、きなこ	
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	くろわっさん じゃがいも、まかろに、さんおんとう さんおんとう、ごまあぶら	ベーこん つな、わかめ	たまねぎ、ほうりとまと、しいたけ、にんじん、ぐりんぴーす きゃべつ、きゅうり きういふる一つ
	午後おやつ	ぎゆうにゆう あおりんごぜりー	ぜりーのもと	ぎゆうにゆう	ばいんかん
8 木	昼食	ごはん かぼちゃのそばろに ごしよくあえ ばなな	こめ こんにゃく、さんおんとう、あぶら ごまあぶら、さんおんとう	ぎゆうひきにく、さつまあげ ちくわ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えだまめ、しょうが もやし、こまつな、にんじん、こーん ばなな
	午後おやつ	ぎゆうにゆう むしけーき	こめこ、あぶら、さんおんとう、いちごじゃむ	ぎゆうにゆう とうにゆう	
9 金	昼食	秋の遠足（おかず入り弁当） ※給食を止めています。雨天の場合でもおかず入り弁当をお願いします。			
	午後おやつ	ぎゆうにゆう まんまるじゃが	じゃがいも、あぶら、かたくりこ	ぎゆうにゆう ちーず、たまご	
10 土	昼食	ぎゆうにゆう ぱん ちーず ぜりー	ぱん ぜりー	ぎゆうにゆう ちーず	
	午後おやつ	ぎゆうにゆう かし	かし	ぎゆうにゆう	
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、さんおんとう こんにゃく、さんおんとう	あつあげ、ぶたひきにく、みそ とりにく、さつまあげ、だいず、ほしひじき	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	ぎゆうにゆう かるびすばろあ	かるびす、さんおんとう	ぎゆうにゆう ぎゆうにゆう、なまくリーむ、ぜらちん	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	ぎゆうにゆう すばげていなぼりたん	すばげていー	ぎゆうにゆう 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、さんおんとう のんえっぐまよねーず	ぎゆうにく ちーず	たまねぎ、にんじん、ねぎ きゃべつ、ちんげんさい、こーん、にんじん おれんじ
	午後おやつ	ぎゆうにゆう とうにゆうぶらうにー	こむぎこ、あぶら、さんおんとう	ぎゆうにゆう とうにゆう	
16 金	昼食	遠足予備日(おかず入り弁当) ※給食を止めています。9日に遠足を実施した場合でもおかず入り弁当を持ってきてください。			
	午後おやつ	ぎゆうにゆう だいがくいも	さつまいも、さんおんとう、あぶら、くるごま、かたくりこ	ぎゆうにゆう	
17 土	昼食	ぎゆうにゆう ぱん ちーず ぜりー	ぱん ぜりー	ぎゆうにゆう ちーず	
	午後おやつ	ぎゆうにゆう かし	かし	ぎゆうにゆう	

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、おりーぶあぶらはるさめ、ごまあぶら	ぶたひきにく かつおぶし はむ	たまねぎ、こなばせり 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 きういふる一つ
	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、さんおんとう、あぶら、かたくりこ ごま、さんおんとう、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 おれんじ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう じゃことーすと	しょくぱん、のんえっぐまよねーず	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 ぱんこ 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、さんおんとう、そいばたー、こなざとう、ここあ	ぎゅうにゅう たまご	きういふる一つ、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、さんおんとう、ごまあぶら のんえっぐまよねーず、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	ぎゅうにゅう やきびーふん	びーふん、あぶら	ぎゅうにゅう 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 さんおんとう、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 おれんじ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ふる一つぜりー	さんおんとう	ぎゅうにゅう	ばいんかん、ももかん、みかんかん、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	ほっとけーきこ、のんえっぐまよねーず	ぎゅうにゅう つな、ぎゅうにゅう、たまご	たまねぎ、ぱせり
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、さんおんとう、ふ さんおんとう、あぶら	ぶたにく、ぎゅうにく はむ、ほしひじき	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 きういふる一つ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ふれんちとーすと	しょくぱん、さんおんとう、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、さんおんとう、あぶら じゃがいも、さんおんとう	ほき 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、ばいんかん、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、さんおんとう のんえっぐまよねーず、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、こーん りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ごまとちくわのおやき	こめこ、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 さんおんとう	ぶたにく ほしひじき、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	ぎゅうにゅう 【焼き芋会】やきいも	さつまいも	ぎゅうにゅう	
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。