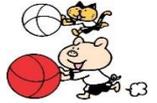




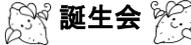
令和6年 10月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	火	牛乳 ビスケット	ご飯 柿 豆腐入り松風焼き 青菜のおかか和え 玉葱の味噌汁	胚芽米/片栗粉/ごま/砂糖/ホットケーキミックス/はちみつ/バター	鶏ひき/豆腐/かつお節/ベーコン/みそ/牛乳	玉葱/チンゲン菜/人参/コーン/柿/りんご	牛乳 りんご マフィン	559kcal 21.8g
2	水	牛乳 せんべい	ハニーソイパン 鶏肉のオーロラソース 野菜炒め 人参スープ オレンジ	ハニーソイパン/マヨドレ/油/うどん	鶏もも/チーズ/ウインナー/牛乳/豚ばら/かつお節/あおのり	玉葱/人参/もやし/ピーマン/しめじ/小松菜/オレンジ/キャベツ	牛乳 焼きうどん	554kcal 25.1g
3	木	牛乳 クラッカー	おぼけカレー ブロッコリーサラダ ほうれん草のスープ 柿	胚芽米/油/じゃがいも/はちみつ/砂糖/せんべい	豚もも/ツナ/ヨーグルト	玉葱/人参/りんご/ブロッコリー/コーン/ほうれん草/柿/バナナ/みかん	麦茶 フルーツ ヨーグルト せんべい	511kcal 18.5g
4	金	牛乳 スティック 胡瓜	けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮 りんご	うどん/里芋/砂糖/ホットケーキミックス/油/粉糖	鶏もも/豆腐/鶏ひき/牛乳	ごぼう/人参/ねぎ/白菜/南瓜/りんご	牛乳 ドーナツ	520kcal 19.8g
5	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン ポーくピザ ブロッコリー オレンジ キャベツのスープ	プティポワンパン/胚芽米	豚肩ロース/チーズ/牛乳/鮭/のり (おにぎりは幼児組のみ海苔がつけます)	玉葱/ピーマン/ブロッコリー/人参/キャベツ/オレンジ	牛乳 鮭おにぎり	556kcal 28.0g
7	月	牛乳 ゆで人参	ご飯 オレンジ 西京焼き ひじきの煮物 かぶのすまし汁	胚芽米/油/砂糖/ワントンの皮	鮭/みそ/ひじき/さつま揚げ/油あげ/牛乳/チーズ	人参/絹さや/かぶ/かぶの葉/あさつき/オレンジ	牛乳 チーズ揚げ	507kcal 24.6g
8	火	牛乳 ビスケット	肉うどん 蒸し鶏の中華和え りんご	うどん/砂糖/ごま油/ごま/さつまいも	豚ばら/鶏ささみ/牛乳	人参/キャベツ/ねぎ/ほうれん草/胡瓜/もやし/トマト/りんご	牛乳 ふかし芋	526kcal 20.8g
9	水	牛乳 せんべい	もちきびご飯 油淋鶏 白菜の和え物 大根の味噌汁 柿	胚芽米/きび/ごま/片栗粉/油/砂糖/マカロニ	鶏もも/かつお節/みそ/わかめ/牛乳/きなこ	生姜/ねぎ/白菜/人参/大根/えのき/柿	牛乳 マカロニ あべかわ	525kcal 21.7g
10	木	牛乳 クラッカー	ロールパン 豚肉のオニオンソース かぼちゃサラダ トマトスープ オレンジ	ロールパン/油/砂糖/マヨドレ/胚芽米	豚肩ロース/ベーコン/牛乳/わかめ/のり (おにぎりは幼児組のみ海苔がつけます)	玉葱/南瓜/胡瓜/トマト/あさつき/オレンジ	牛乳 わかめ おにぎり	550kcal 21.3g
11	金	牛乳 せんべい	ビビンバ丼 胡瓜とわかめの和え物 にらの味噌汁 りんご	胚芽米/油/砂糖/ごま油/食パン/マヨドレ	鶏ひき/みそ/わかめ/しらす/牛乳/ツナ/チーズ	にんにく/人参/もやし/ほうれん草/胡瓜/玉葱/にら/りんご/コーン/パセリ	牛乳 ツナコーン トースト	515kcal 22.4g
12	土	牛乳 せんべい	五目うどん 豚肉とじゃが芋の煮物 オレンジ	うどん/砂糖/ごま油/じゃがいも/油/メープルシロップ/ホットケーキミックス	鶏もも/油揚げ/豚ばら/牛乳	人参/ねぎ/キャベツ/ほうれん草/オレンジ	牛乳 メープル カップケーキ	537kcal 20.8g
15	火	牛乳 ビスケット	ご飯 柿 豆腐入り松風焼き 青菜のおかか和え 玉葱の味噌汁	胚芽米/片栗粉/ごま/砂糖/ホットケーキミックス/はちみつ/バター	鶏ひき/豆腐/かつお節/ベーコン/みそ/牛乳	玉葱/チンゲン菜/人参/コーン/柿/りんご	牛乳 りんご マフィン	559kcal 21.8g
16	水	牛乳 せんべい	ハニーソイパン 鶏肉のオーロラソース 野菜炒め 人参スープ オレンジ	ハニーソイパン/マヨドレ/油/うどん	鶏もも/チーズ/ウインナー/牛乳/豚ばら/かつお節/あおのり	玉葱/人参/もやし/ピーマン/しめじ/小松菜/オレンジ/キャベツ	牛乳 焼きうどん	554kcal 25.1g



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
17	木	牛乳 クラッカー	ゆかりご飯 みかん 蒸しシューマイ ブロッコリーのごまサラダ かまぼこのすまし汁	胚芽米/片栗粉/ごま油/ しゅうまいも皮/砂糖/ご ま/ホットケーキミックス/ さつまいも	豚ひき/蒲鉾/わかめ/牛 乳/生クリーム 	牛乳 さつまいも ケーキ	566kcal 22.3g	
18	金	牛乳 スティック 胡瓜	けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮 りんご	うどん/里芋/砂糖/ホット ケーキミックス/油/粉糖	鶏もも/豆腐/鶏ひき/牛 乳	牛乳 ドーナツ	501kcal 19.3g	
19	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン ポークピザ ブロッコリー オレンジ キャベツのスープ	プティポワンパン/胚芽米	豚肩ロース/チーズ/牛乳 /鮭/のり (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	牛乳 鮭おにぎり	556kcal 28.0g	
21	月	牛乳 ゆで人参	ご飯 オレンジ 西京焼き ひじきの煮物 かぶのすまし汁	胚芽米/油/砂糖/ワタ ンの皮	鮭/みそ/ひじき/さつま揚 げ/油あげ/牛乳/チーズ	牛乳 チーズ揚げ	507kcal 24.6g	
22	火	牛乳 ビスケット	肉うどん 蒸し鶏の中華和え りんご	うどん/砂糖/ごま油/ごま /さつまいも	豚ばら/鶏ささみ/牛乳	牛乳 ふかし芋	526kcal 20.8g	
23	水	牛乳 せんべい	もちきびご飯 油淋鶏 白菜の和え物 大根の味噌汁 柿	胚芽米/きび/ごま/片栗 粉/油/砂糖/マカロニ	鶏もも/かつお節/みそ/ わかめ/牛乳/きなこ	牛乳 マカロニ あべかわ	525kcal 21.7g	
24	木	牛乳 クラッカー	ロールパン 豚肉のオニオンソース かぼちゃサラダ トマトスープ オレンジ	ロールパン/油/砂糖/マ ヨドレ/胚芽米	豚肩ロース/ベーコン/牛 乳/わかめ/のり (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	牛乳 わかめ おにぎり	550kcal 21.3g	
25	金	牛乳 せんべい	ビビンバ丼 胡瓜とわかめの和え物 にらの味噌汁 りんご	胚芽米/油/砂糖/ごま油 /食パン/マヨドレ	鶏ひき/みそ/わかめ/し らす/牛乳/ツナ/チーズ	牛乳 ツナコー ン トースト	515kcal 22.4g	
26	土	牛乳 せんべい	五目うどん 豚肉とじゃが芋の煮物 オレンジ	うどん/砂糖/ごま油/じゃ がいも/油/メープルシ ロップ/ホットケーキミク ス	鶏もも/油揚げ/豚ばら/ 牛乳	牛乳 メープル カップケー キ	537kcal 20.8g	
28	月	牛乳 せんべい	ご飯 オレンジ 魚の生姜焼き 根菜のしぐれ煮 チンゲン菜の味噌汁	胚芽米/ごま油/砂糖/ じゃがいも/バター	かじき/豚ひき/油揚げ/ みそ/牛乳	牛乳 じゃがバタ ー	503kcal 24.3g	
29	火	牛乳 ビスケット	和風スパゲティ マヨドレサラダ わかめスープ りんご	スパゲティ/油/砂糖/マ ヨドレ/バター/黒糖/ホッ トケーキミックス	鶏もも/ベーコン/のり/わ かめ/牛乳	牛乳 黒糖蒸し ケーキ	528kcal 20.9g	
30	水	牛乳 せんべい	ご飯 マーボー豆腐 たたき胡瓜 白菜のスープ オレンジ	胚芽米/ごま油/砂糖/片 栗粉/ごま/さつまいも	豚ひき/みそ/豆腐/牛乳	牛乳 さつま芋 もち	561kcal 21.1g	
31	木	牛乳 クラッカー	プティポワンパン 豆乳クリームシチュー フレンチサラダ 柿	プティポワンパン/バター /じゃがいも/砂糖/油/バ ター/粉糖/薄力粉	鶏もも/豆乳/牛乳 	牛乳 ハロウィン クッキー	561kcal 21.4g	
※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。				月平均栄養価		エネルギー 535kcal	たんぱく質 22.3g	



新年度が始まってから早いものでもう半年が経ちました。食欲の秋、スポーツの秋、実りの秋と楽しみの多い季節ですね。保育園でも運動会や遠足、さつまいも掘りと楽しいイベントが盛りだくさんです♪
 今月は秋の味覚をたっぷりと取り入れた献立になっています。きのこは栄養が高く、腸内環境を整えたり免疫力を高めてくれる働きがあります。苦手な子もいますが、味付けを工夫して美味しく食べてもらえればと思います。

秋も食中毒に注意を！！

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。

家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1～2人のことが多いことから風邪や寝冷え等と思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

<食中毒予防の3原則 食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」>

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、

- ・細菌を食べ物に「つけない」
- ・食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ・食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

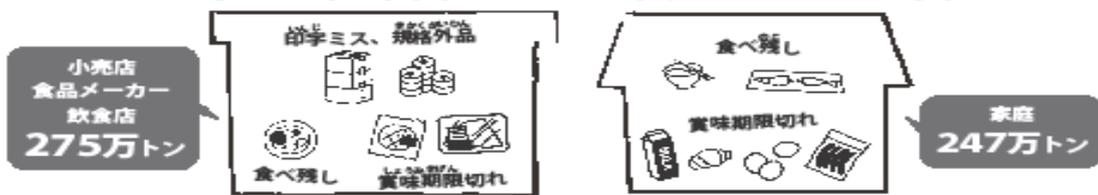
という3つのことが原則となります。



10月は世界食料デー月間

世界では全ての人々が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、約8億2800万人が飢えや栄養不良に苦しんでいると言われていています。一方でたくさんの食べ物を輸入しながら捨てている国もあります。日本もその国の一つです。世界中で飢えに苦しむ人を減らすためにはどうしたらいいのか、まずは食べ残しや賞味期限切れ等の食料廃棄、食品ロスを減らす等、できることから始めてみてはいかがでしょうか。

日本でまだ食べられるのに捨てられる食べ物 年間522万トン



出典：国連食糧農業機関 (FAO)、農林水産省

世界食料デー 🔍



さつまいもほりの日は、おやつに「ふかし芋」を提供します。お楽しみに！！

<10月の食育予定>

- ・10月7日(月) はと組
大根・人参の種まきをします。

<おつきみおばけ>
 絵本のおつきみおばけをモチーフにした『カレー』を3日の給食で提供します。お楽しみに♪



※食育活動の様子をInstagram「田無北原保育園食育Diary」にて掲載しています。是非ご覧ください。

https://www.instagram.com/kitahara.ns_foodeducation/

