



10月の献立表



認定こども園 青葉保育園

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ	
1	金	鶏の塩から揚げ マセドニアンサラダ もずくスープ とんこつ風豆乳ラーメン	鶏肉 にんにく 片栗粉/じゃが芋 人参 きゅうり アスパラ コーン缶 ウィンナー チーズ/もずく 玉ねぎ えのき 人参 カニ棒 ねぎ	★ロッククッキー	薄力粉 BP チョコチップ 干しぶどう コーンフレーク パター 砂糖	味しらべ	
2	土	とんこつ風豆乳ラーメン キャベツの昆布和え	豚肉 もやし 卵 蒲鉾 ねぎ ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 豆乳/キャベツ 人参 塩昆布	バナナカステラ		ベジたべる	
④	月	きのこの炊き込みご飯 肉団子スープ ゼリー	米 椎茸 鶏肉 きのこミックス(えりんぎ なめこ しめじ 舞茸 えのき) 人参 ささがきごぼう たけのこ 油揚げ/鶏ひき肉 生姜 長ネギ 卵 片栗粉 春雨 白菜 人参 椎茸 ねぎ 鶏ガラ粉/ゼリー	★フライドポテト	フライドポテト(冷凍)	マリー	
5	火	秋の遠足					
6	水	クリームシチュー わかめとじゃこの酢の物 キウイ	鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 コーン缶 シチュールウ 牛乳/わかめ ちりめん キャベツ サリナス きゅうり 人参 カニ棒 ごま/キウイ	カルピス 北の卵サブレ	カルピス	野菜家族	
7	木	鮭のカレームニエル 青菜のソテー トマトと卵のスープ	鮭 小麦粉 バター にんにく カレー粉/ほうれん草 キャベツ 人参 ベーコン コーン缶 バター/トマト 蓮根 わかめ アスパラガス 卵 鶏ガラ粉	梨 瀬戸の塩	なし	ビスコ	
8	金	揚げ豆腐のふわふわ玉子と きのこあんかけ 豚汁	野菜入り揚げ豆腐(冷凍) きのこミックス 卵 片栗粉 ねぎ/豚肉 大根 あげ 深ネギ 玉ねぎ 人参 干し椎茸 里芋 ささがきごぼう こんにやく 生姜 ねぎ 味噌	★ブルーベリーとクリーム チーズのマフィン	HM粉 クリームチーズ パター 卵 牛乳 ブルーベリージャム	えび小丸	
9	土	ナポリタン わかめスープ	スパ麺 ベーコン 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ケチャップ/わかめ しいたけ サリナス ねぎ 片栗粉 中華の素	スティックパン		Caせんべい	
11	月	中華丼 マカロニサラダ バナナ	豚肉 玉ねぎ 人参 キクラゲ サリナス うずらの卵 深ねぎ 青梗菜 白菜 中華の素 オイスターソース 片栗粉 ごま油/マカロニ ツナ缶 きゅうり キャベツ 人参 ハム マヨ/バナナ	★磯ビーンズ	ちりめん いりこ 煮大豆 片栗粉 油 青のり	ミニドーナツ	
12	火	バターチキン 春雨サラダ みそ汁	鶏肉 卵 片栗粉 パン粉 バター にんにく/春雨 キャベツ きゅうり 人参 マヨ/白菜 なめこ 里芋 ねぎ 味噌 いりこ	プリン		ハーベスト	
13	水	高野豆腐のふわふわ煮 和風コールスロー 黄桃	高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 白菜 深ネギ 蒲鉾 ねぎ 卵 片栗粉/キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー コーン かつお節 めんつゆ マヨ/黄桃	★きな粉トースト	食パン きな粉 マーガリン 砂糖	キャラメルコーン	
14	木	きびなごのフライ 青菜の納豆和え 豆乳スープ	きびなごフライ 油 ケチャップ/ほうれん草 小松菜 人参 きゅうり ひじき 納豆 刻み海苔/豆乳 白菜 しめじ ベーコン コーン 人参 ねぎ コンソメ粉 片栗粉	オレンジ バカウケ	オレンジ	えびせん	
15	金	野菜とチーズ入りさつま揚げ きのこサラダ みそ汁	魚のすり身 人参 大葉 蓮根 豆腐 チーズ コーン缶 片栗粉/しいたけ 舞茸 しめじ えのき ベーコン キャベツ きゅうり 人参 枝豆(冷凍) パター にんにく/わかめ あげ サリナス ねぎ 味噌 いりこ	★おふラスク	麵 パター マーガリン 砂糖 きな粉	ココナッツサブレ	
16	土	きつねうどん きゅうりと大根の浅漬け	うどん玉 薄揚げ 蒲鉾 ほうれん草 揚げ玉 ねぎ いりこ だし昆布/きゅうり 大根 浅漬けの素	ヤクルト ミニクワッサン	ヤクルト	雪の宿	
18	月	プルコギ丼 わかめスープ ゼリー	牛肉 豚肉 春雨 ピーマン 玉ねぎ 人参 もやし ニラ 竹の子 ごま にんにく 生姜 ごま油/わかめ えのき 人参 中華の素 ねぎ/ゼリー	★メロンパン風トースト	食パン 小麦粉 パター グラニュー糖	ホームパイ	
19	火	☆お誕生会☆ メイン:鶏の甘辛揚げ 汁物:あおさ汁 果物:オレンジ	鶏肉 生姜 にんにく 片栗粉/じゃが芋 人参 きゅうり キャベツ ハム コーン缶 マヨ/グリーンリーフ ブロッコリー ミニトマト ウィンナー スパ麺 ケチャップ/青のり 豆腐 人参 ねぎ/オレンジ/ふりかけ	ケーキ(バナナ)		おにぎり煎餅	
20	水	すき焼き風煮物 ひじきサラダ ふりかけ	牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 深ネギ 糸こんにやく 豆腐 白菜 ねぎ/ひじき 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり 竹輪 すりごま マヨ/ふりかけ	★かぼちゃのカップ ケーキ	薄力粉 BP かぼちゃ 卵 砂糖 油 生クリーム チョコスプレー	バタークッキー	
21	木	魚のバーベキューソース 野菜添え みそ汁	メルルーサ 片栗粉 玉ねぎ パセリ にんにく/ブロッコリー さつま芋 トマト マヨ/白菜 里芋 豆腐 椎茸 ねぎ いりこ 味噌	みかん えびせん	みかん	Feウエハース	
22	金	パンプキンクリーム ミートグラタン コンソメスープ	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 合挽き肉 オリーブ油 ホワイトソース コンソメ粉 塩コショウ とろけるチーズ パン粉/キャベツ えのき 人参 ベーコン コンソメ粉 ねぎ	★芋天	さつま芋 てんぷら粉 塩 油	しるこサンド	
23	土	ちゃんぽん 大根の胡麻ポン酢和え	中華麺 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし かまぼこ 竹輪 キャベツ コーン缶 ねぎ/大根 きゅうり 人参 胡麻ポン酢	アスターパン		動物ビス	
25	月	ハヤシライス 青菜のピーナッツ和え パン	牛肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 マッシュルーム缶 ハヤシライスルー/ほうれん草 小松菜 人参 きゅうり カニ棒 ピーナッツ粉/パン	★ジャムサンド	サンドイッチ用パン いちごジャム マーガリン	丸ぼうろ	
26	火	鶏肉のしそチーズ焼き ニラ玉 野菜スープ	鶏ひき肉 青じそ とろけるチーズ マヨ 片栗粉 鶏ガラ粉/卵 ニラ ベーコン/白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ コーン 中華の素	ミロ ベジたべるスナック	ミロ	ぱりんこ煎餅	
27	水	切り干し大根の煮物 じゃこと青菜のお浸し バナナ	切り干し大根(太目) 鶏肉 大根 人参 じゃが芋 揚げ 椎茸 ねぎ/小松菜 ほうれん草 キャベツ ちりめん 人参 えのき ごま/バナナ	★フルーツヨーグルト	ヨーグルト フルーツ ミックス バナナ 砂糖	クラッカー	
28	木	鱈の香味焼き もやしのナムル 中華コンクリームスープ	さわら 長ネギ 生姜 にんにく ごま油/サリナス きゅうり 人参 ハム ごま油 中華の素/コーン缶 クリームコーン缶 玉ねぎ 青梗菜 カニ棒 ねぎ 椎茸 卵 鶏ガラ粉 片栗粉	りんご ぽたぽた焼き	りんご	チョコイス	
29	金	えびと納豆のかき揚げ 野菜添え すまし汁	むきえび 卵 納豆 玉ねぎ 人参 むき枝豆 ひじき 小麦粉/ブロッコリー トマト マヨ/豆腐 えのき 三つ葉 いりこ	★塩昆布のおにぎり	米 ツナ缶 塩昆布 ごま油 すりごま めんつゆ カツオ節 天かす	ミニサラダ醤油	
30	土	カレーうどん キャベツの浅漬け	うどん玉 豚肉 玉ねぎ 人参 深ネギ カレールウ/キャベツ きゅうり 人参 浅漬けの素	ドーナツ		えびせん	

子どもの生活習慣病

以前は、成人病といわれ、中高年におこるものでした。しかし子どもにも多くなってきたため、小児成人病と呼ぶようになりました。現在は、年齢を問わず生活習慣病といわれています。

生活習慣病予防のための食事

- ①雑食にする(動物性食品も植物性食品も)
- ②食品数を多くする(季節の食品数多く)
- ③カルシウムを十分に摂る
- ④緑黄色野菜を十分に摂る
- ⑤脂質は質と量を適切に

- ⑦味付けをおいしく
- ⑧食塩を控えめに
- ⑨偏食にしない
- ⑩間食を多くしない

※4日はご飯はいりません。
★は手作りおやつです。