



日曜	乳幼児昼食			主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名	おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1 土	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの炒め煮 黄桃缶	牛乳 星たべよ	牛乳 マカロニきなこ	米 白ごま マカロニ	油揚げ 牛乳 鶏肉 きなこ 高野豆腐	なめこ にんにく 黄桃缶 長葱 ひじき 生姜 人参	502 26.3 271
3 月	菜めし すまし汁 さばのみそ煮 酢の物 パナナ	牛乳 クラッカー	麦茶 フルーツヨーグルト マンナビスケット	米 片栗粉 マンナビスケット	豆腐 ヨーグルト さば ツナ	小松菜 わかめ パイン缶 生姜 白菜 黄桃缶 胡瓜 パナナ	547 22.3 241
4 火	ごはん みそ汁 肉豆腐 さつまいもサラダ オレンジ	牛乳 ビスコ	牛乳 焼きうどん	米 うどん さつまいも エッグケア	豆腐 ちくわ 豚こま肉 かつおぶし 牛乳	もやし 玉葱 胡瓜 万能葱 白菜 オレンジ 人参 しらたき キャベツ	568 23.3 284
5 水	ごはん 中華スープ 鶏肉の中華風照り焼き 春雨サラダ 白桃缶	牛乳 星たべよ	牛乳 ふかし芋	米 白ごま 春雨	鶏肉 錦糸卵 牛乳	長葱 胡瓜 わかめ 人参 にんにく 白桃缶	493 20.2 149
6 木	キーマカレー スープ わかめとしらすのサラダ パナナ	牛乳 マンナウエファ-	牛乳 柿 サラダせんべい	米 白ごま じゃが芋 サラダせんべい マカロニ	豚ひき肉 しらす 大豆ミート ベーコン	玉葱 わかめ オレンジ 人参 胡瓜 柿 葉だいこん キャベツ	573 21.7 205
7 金	ごはん みそ汁 高野豆腐のスタミナ卵とじ 大根とさつまいもの煮物 パイナップル	牛乳 マンナビスケット	牛乳 菜飯おにぎり	米 お麩	高野豆腐 さつまいも 豚こま肉 牛乳 卵 豆乳	なめこ 大根 にら 人参 ごぼう パイナップル	538 22.4 254
8 土	さけチャーハン 中華スープ ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	牛乳 クラッカー	牛乳 ゼリー 星たべよ	米 星たべよ 白ごま	さけ 牛乳 厚揚げ ツナ	人参 絹さや みかん缶 長葱 ブロッコリー パナナ コーン カリフラワー 黄桃缶	520 22.2 230
11 火	カレーうどん ほっけの塩焼き 白菜のゆかり和え パイナップル	牛乳 マンナビスケット	牛乳 じゃこきつおねおにぎり	うどん 米	豚こま肉 油揚げ ほっけ しらす 牛乳	玉葱 白菜 葉だいこん 人参 胡瓜 長葱 パイナップル	519 26.3 210
12 水	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き 納豆和え 白桃缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 マスカットゼリー あおぞらせんべい	米 あおぞらせんべい お麩 ゼリー	鶏肉 納豆 牛乳	玉葱 人参 小松菜 白桃缶 もやし	512 23.8 178
13 木	人参ピラフ スープ はんぺんチーズオムレツ 大根サラダ パナナ	牛乳 ビスコ	牛乳 わかめおにぎり	米 エッグケア マカロニ	卵 豆乳 はんぺん ツナ チーズ 牛乳	人参 絹さや 胡瓜 パセリ ほうれん草 パナナ 玉葱 大根	536 21.2 233
14 金	ごはん 中華スープ 豆腐の中華煮 ビーフンの和え物 オレンジ	牛乳 マンナビスケット	牛乳 おさつステック	米 ビーフン 白ごま さつまいも 片栗粉	豆腐 ハム 豚こま肉 卵 なると 牛乳	チンゲン菜 白菜 にんにく オレンジ もやし えのき 胡瓜 人参 にら 長葱	535 21.3 270
15 土	豚そぼろ丼 みそ汁 鶏肉とがんもの煮物 黄桃缶	牛乳 星たべよ	牛乳 りんご クラッカー	米 りんご 片栗粉 クラッカー エリンギ	豚ひき肉 鶏肉 大豆ミート がんも 厚揚げ 牛乳	玉葱 もやし いんげん にんにく 人参 黄桃缶 生姜 大根	516 22.1 257

～じゃがいも～について～



じゃがいもには、
健康に欠かせないビタミン、ミネラルはもちろん
おなかをきれいにする食物繊維も
多く含まれていると言われています。

また、じゃがいもはビタミンCも豊富で
りんごの約6倍も含まれています。
じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんに含まれ
ているため加熱に強いという特徴を持っています。



イベント食

18日 青森の郷土料理

28日 お誕生日会



2022年10月 みどりさくら保育園献立表



日曜	乳幼児昼食		1.2歳児午前		1～5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	
17 月	ごはん みそ汁 肉じゃが スパゲティサラダ バナナ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 菜飯おにぎり	米 エッグケア じゃが芋 スパゲティ	豚こま肉 牛乳 厚揚げ ツナ	大根 人参 キャベツ 絹さや しらたき 胡瓜 玉葱 いんげん バナナ	586 21.1 224			
18 火	♪青森の郷土料理♪ ごはん せんべい汁 なめたけ和え カレーの磯焼き りんご	牛乳 マンナウエファー	牛乳 いちごゼリー マンナビスケット	米 マンナビスケット 南部せんべい ゼリーの素	鶏肉 カレー 牛乳	白菜 しめじ 青のり りんご ごぼう 人参 ほうれん草 長葱 しらたき なめたけ	511 23.3 297			
19 水	ごはん スープ デミグラスハンバーグ きのこソース 切干大根のサラダ 黄桃缶	牛乳 クラッカー	牛乳 豚ひきチャーハン	米 エッグケア	ハンバーグ 豚ひき肉 ツナ 牛乳	鶏だいにん しめじ 切干大根 黄桃缶 白菜 えのき 胡瓜 グリンピース 玉葱 エリンギ 人参	572 20 206			
20 木	ごはん すまし汁 鶏肉と野菜のみそ炒め ひじきサラダ パイナップル	牛乳 マンナビスケット	牛乳 スイートポテト	* エッグケア アイスクリーム お麩 さつま芋 片栗粉 バター	ちくわ 牛乳	えのき キャベツ たけのこ もやし 鶏だいにん 玉葱 ひじき オレンジ 鶏肉 人参 胡瓜 レモン	481 20.5 271			
21 金	ごはん 具沢山みそ汁 豆腐ナゲット ツナじゃが バナナ	牛乳 ビスコ	牛乳 ゼリー おかし	米 パン粉 じゃが芋 白ごま	豆腐 ツナ 鶏ひき肉 牛乳 卵	大根 まいたけ グリンピース 長葱 玉葱 バナナ 人参 ごぼう	565 20.4 240			
22 土	ハヤシライス スープ ブロッコリーとマカロニのサラダ みかん缶	牛乳 皇たべよ	牛乳 ジャムクラッカー	米 クラッカー マカロニ いちごジャム エッグケア	豚こま肉 ツナ 牛乳	にんにく 大根 みかん缶 人参 菜だいこん 玉葱 ブロッコリー	569 20.8 170			
24 月	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 納豆和え バナナ	牛乳 マリ-ビスケット	牛乳 マカロニきなこ	米 片栗粉 マカロニ	豚ひき肉 納豆 大豆 牛乳 豆腐 きなこ	玉葱 生姜 いら バナナ 人参 もやし にんにく 長葱 ほうれん草	536 24.6 237			
25 火	豚玉丼 みそ汁 さつま芋と人参のごま煮 オレンジ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ゼリー入りフルーツポンチ ビスコ	米 白ごま 押し麦 ゼリー さつま芋 ビスコ	豚こま肉 牛乳 卵 油揚げ	玉葱 わかめ バナナ ごぼう 人参 みかん缶 絹さや オレンジ	566 21.2 275			
26 水	ミートソーススパゲティ スープ キャベツのフレンチサラダ 白桃缶	牛乳 マンナビスケット	牛乳 ひじきごはん	スパゲティ 米	豚ひき肉 鶏肉 大豆ミート 牛乳	玉葱 しめじ 胡瓜 いんげん 人参 もやし 白桃缶 パセリ キャベツ ひじき	518 20.9 230			
27 木	ごはん みそ汁 ぶた大根 小松菜とちくわのおかか和え バナナ	麦茶 チーズ クラッカー	牛乳 お麩ラスク サラダせんべい	米 サラダせんべい お麩 バター	豆腐 かつおぶし 豚こま肉 牛乳 ちくわ	万能葱 人参 白菜 生姜 いんげん バナナ 大根 小松菜	494 20.2 247			
28 金	☆秋の旬を味わおう☆ 秋の吹寄せごはん すまし汁 秋刀魚のかば焼き 栗芋のごまみそ和え パイナップル	牛乳 ビスコ	☆お誕生日会☆ 牛乳 ふかし芋	米 小麦粉 さつま芋 里芋 そうめん 白ごま	油揚げ ホットケーキミックス さんま 豆乳 牛乳	人参 万能葱 パイナップル しめじ 小松菜 まいたけ 絹さや	572 21.3 202			
29 土	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒めもの 花野菜サラダ みかん缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 バナナ 皇たべよ	米 皇たべよ 春雨 エッグケア	油揚げ ツナ 豆腐 牛乳 豚こま肉	人参 ブロッコリー バナナ 玉葱 カリフラワー 万能葱 みかん缶	531 21.5 195			
31 月	ごはん みそ汁 赤魚の煮付け れんこんの金平 黄桃缶	牛乳 マスケットゼリー	牛乳 ゼリー おかし	米	豆腐 牛乳 赤魚 油揚げ	長葱 生姜 万能葱 エリンギ れんこん 黄桃缶 白菜 人参	489 21.5 193			

～青森の郷土料理～ せんべい汁について

せんべい汁は青森県の郷土料理です。
江戸時代の終わりごろ、お米がとれなくなった八戸市周辺では、
麦やそばを作るようになり、その麦や、そばの粉から、
やわらかいせんべいが作られるようになりました。

明治ごろに固く焼いた『南部せんべい』が作られるようになり、
これを砕いて汁物にいったのがせんべい汁の始まりといわれています。

9/25は、青森の郷土料理としてせんべい汁を提供します。