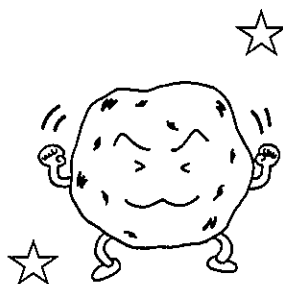




日曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1 金	ミートソーススパゲティ スープ キャベツのフレンチサラダ パイナップル	牛乳 マリービスケット	牛乳 人形焼	牛乳 人形焼 サラダせんべい	スパゲティ 人形焼 サラダせんべい	豚ひき肉 牛乳	玉葱 かぶ 胡瓜 人参 しめじ パイナップル パセリ キャベツ	540 19.1 209		
2 土	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの炒め煮 黄桃缶	牛乳 星たべよ	牛乳 マカロニきなこ	米 白ごま マカロニ	鶏肉 きなこ 高野豆腐 牛乳	なめこ 長葱 にんにく 玉葱 生姜 黄桃缶 人参 ひじき	492 25.4 283			
4 月	ごはん みそ汁 肉豆腐 さつま芋サラダ オレンジ	牛乳 バターサブレ	牛乳 焼きそば	米 エッグケア 中華めん さつま芋	豆腐 豚こま肉 牛乳	もやし 人参 胡瓜 万能葱 キャベツ 白菜 玉葱 ピーマン オレンジ	568 23.4 316			
5 火	菜めし すまし汁 さばのみそ煮 酢の物 パナナ	牛乳 キンピラスバラガス	牛乳 柿	米 片栗粉 えびせんべい	豆腐 かにかま さば 牛乳	ほうれん草 白菜 バナナ 柿 胡瓜 生姜 わかめ	526 23.3 207			
6 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 ウエハース	牛乳 マフィン	米 白ごま 春雨 マフィン生地	鶏肉 錦糸卵 牛乳	長葱 人参 わかめ 胡瓜 にんにく 白桃缶	527 21.3 182			
7 木	ごはん みそ汁 高野豆腐のスタミナ卵とじ 大根とさつま揚げの煮物 パイナップル	牛乳 バターサブレ	牛乳 豆乳クッキー	* ホットケーキミックス 小麦粉 お麩	豚こま肉 さつま揚げ 卵 牛乳 高野豆腐 豆乳	なめこ 人参 ごぼう パイナップル 大根 くら	532 20.9 288			
8 金	チキンカレー スープ 和風ツナサラダ オレンジ	牛乳 えびせんべい	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハース	米 マカロニ じゃが芋 ウエハース	鶏肉 ツナ ヨーグルト	かぶ レタス オレンジ 玉葱 栗だいこん パナナ 人参 胡瓜 バイン缶 黄桃缶	501 18.1 169			
9 土	さけチャーハン 中華スープ ブロッコリーサラダ ゼリー	牛乳 クラッカー	牛乳 おまんじゅう しょうゆせんべい	米 ゼリー 白ごま おまんじゅう しょうゆせんべい	鮭 ツナ 厚揚げ 牛乳	人参 絹さや 長葱 ブロッコリー コーン カリフラワー	524 18.9 254			
11 月	ごはん すまし汁 鶏肉と野菜のみそ炒め ひじきサラダ オレンジ	牛乳 マリービスケット	牛乳 スイートポテト	米 お麩 片栗粉 さつま芋 バター エッグケア	鶏肉 アイスクリーム 牛乳	玉葱 人参 えのき 胡瓜 キャベツ 栗だいこん オレンジ もやし ひじき たけのこ コーン	514 24 303			
12 火	胚芽パン スープ マカロニえびグラタン いんげんとベーコンのソテー パナナ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 さけわかめおにぎり(1個)	胚芽パン パン粉 マカロニ 小麦粉 バター 米	むきえび ベーコン 牛乳 チーズ	ほうれん草 マッシュルーム いんげん 人参 コーン キャベツ 玉葱 パセリ パナナ	507 21.1 255			
13 水	豚玉丼 みそ汁 切干大根のサラダ 黄桃缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	* クラッカー いちごジャム エッグケア ココアパウダー	卵 牛乳 豚こま肉 かにかま	玉葱 ごぼう 切干大根 パナナ 人参 胡瓜 絹さや ほうれん草 もやし 黄桃缶	540 20.9 244			
14 木	♪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 ウエハース	牛乳 いちごゼリー マンナビスケット	米 南部せんべい ゼリーの素 マンナビスケット	鶏肉 カレー 牛乳	しらす しめじ 舞のり りんご ごぼう 人参 ほうれん草 長葱 なめたけ 白菜	528 24 330			
15 金	ごはん 具沢山みそ汁 豆腐ナゲット ツナじゃが パイナップル	牛乳 キンピラスバラガス	牛乳 バナナマーブルケーキ	米 ココアパウダー じゃが芋 バター パン粉 ホットケーキミックス	豆腐 ツナ 鶏ひき肉 牛乳 卵	長葱 玉葱 パナナ 人参 ごぼう パイナップル まいだけ 大根 グリンピース	521 19.6 233			
16 土	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 わかめサラダ みかん缶	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ジャムサンド	米 食パン 春雨 いちごジャム	豆腐 豚こま肉 牛乳	人参 みかん缶 わかめ 万能葱 キャベツ 玉葱 胡瓜 えのき	560 19.4 215			

~“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。

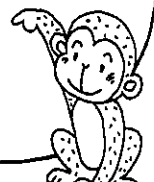
また、じゃがいもはビタミンCも豊富でりんごの約6倍も含まれています。じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんに含まれているため加熱に強いという特徴を持っています。

イベント食

14日 青森の郷土料理

26日 物語給食

28日 午後おやつ
デコレーション
クッキー





2021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		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			
18	月	ごはん みそ汁 ぶた大根 小松菜とちくわのおかか和え パナナ	麦茶 チーズ クラッカー	牛乳 きなこトースト	米 食パン バター	豚こま肉 きなこ ちくわ かつおぶし 牛乳	白菜 大根 白菜 にら 人参 パナナ しょうが いんげん 小松菜	526 19.7 251		
19	火	カレーうどん ほっけの塩焼き キャベツのゆかり和え パイナップル	牛乳 マリービスケット	牛乳 わかめおにぎり(1個)	うどん 米	豚こま肉 ほっけ 牛乳	人参 パイナップル 玉葱 キャベツ 長葱 胡瓜	523 25.7 217		
20	水	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き れんこんのきんぴら 白桃缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 マスカットゼリー ウエハース	米 ゼリーの素 ウエハース	鶏肉 油揚げ 牛乳	わかめ 人参 玉葱 万能葱 れんこん 白桃缶	539 21.9 221		
21	木	豆乳パン スープ はんぺんチーズオムレツ 大根サラダ なし	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ひじきごはん	豆乳パン エッグケア マカロニ 米	卵 牛乳 はんぺん 油揚げ チーズ ツナ	胡瓜 ひじき 玉葱 ほうれん草 人参 絹さや 大根 なし	492 19.5 296		
22	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 ウエハース	牛乳 ココアホットケーキ	米 ビーフン 白ごま バター	豆腐 なたと 豚こま肉 ハム 牛乳 卵	ちんげん菜 えのき 胡瓜 人参 にら 長葱 もやし 白菜 にんにく オレンジ	507 19 279		
23	土	豚そぼろ丼 みそ汁 白菜のごま和え 黄桃缶	牛乳 キンビスアスパラガス	牛乳 りんご えびせんべい	米 白ごま えびせんべい 片栗粉	豚ひき肉 牛乳 厚揚げ	玉葱 生姜 切干大根 胡瓜 もやし エリンギ 黄桃缶 にんにく 白菜 りんご	498 17.6 298		
25	月	ごはん みそ汁 肉じゃが スパゲティサラダ オレンジ	牛乳 バターサブレ	牛乳 チーズ蒸しパン	米 スパゲティ じゃが芋 エッグケア	豚こま肉 卵 チーズ 牛乳	大根 人参 キャベツ 絹さや しらたき 胡瓜 玉葱 いんげん オレンジ	524 19 231		
26	火	♪物語給食♪ ごはん みそ汁 麻婆豆腐 納豆和え パイナップル	牛乳 マリービスケット	牛乳 マカロニきなこ	米 片栗粉 マカロニ	豆腐 油揚げ 豚ひき肉 きなこ 牛乳 納豆	長葱 生姜 にら 切干大根 人参 玉葱 わかめ もやし ほうれん草 にんにく パイナップル	544 24.3 294		
27	水	ごはん スープ デミグラスハンバーグ きのことソース さつま芋と人参のグラッセ パナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 コーンマヨトースト	米 食パン バター エッグケア さつま芋	ハンバーグ 牛乳	栗だいこん しめじ 人参 パセリ マッシュルーム えのき 白菜 玉葱 エリンギ パナナ	541 17.7 219		
28	木	ごはん みそ汁 赤魚の煮付け キャベツとお魚ソーセージ炒め お楽しみデザート	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 テコレーションクッキー	米 ココアパウダー 小麦粉 バター デザート	赤魚 豆腐 魚肉ソーセージ 牛乳	玉葱 生姜 キャベツ 白菜 人参 長葱 エリンギ	524 22.1 303		
29	金	☆秋の旬を味わおう☆ 秋の吹寄せおこわ すまし汁 秋刀魚のかば焼き 里芋のごまみそ和え 柿	牛乳 キンビスアスパラガス	牛乳 麦茶 さつま芋モンブラン	米 里芋 さつま芋 もち米 白ごま バター	油揚げ 牛乳 生クリーム さんま	人参 小松菜 絹さや しめじ 万能葱 まいたけ 柿	520 17.3 81		
30	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 パイン缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ぶどうゼリー キンビスアスパラガス	エッグケア マカロニ キンビスアスパラガス ゼリーの素	豚こま肉 ツナ 牛乳	玉葱 栗だいこん ブロッコリー 人参 大根 にんにく パイン缶	535 17.8 212		



～今日はなんの日？～ 10/31 ハロウィンについて



ハロウィンのシンボルとして、よく目にするのが、目と口と鼻をくりぬいて中にキャンドルを灯したかぼちゃのランタンです。

実はこのランタンには『ジャック・オー・ランタン』という名前がついています。『ジャック』とは、アイルランドの物語に登場する男の名前です。



生前、悪いことばかりしていたジャックは、魂を取ろうとやってきた悪霊を脅したため地獄に落ちることも出来ず、死んだ後もランタンに火を灯して闇夜を歩き続けたというお話です。



『ジャック・オー・ランタン』は日本で言う鬼火のような存在で、窓辺などに飾ると魔除けの役割を果たし悪霊を怖がらせて追い払えるそうです。

☆材料の都合により献立を変更することがあります