



給食献立予定表

☆ 新メニュー

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食	材料	3時のおやつ
1	火	お永 ビスケット	ご飯	☆彩りオムレツ オクラとささみの和え物 味噌汁	卵ほうれん草人参牛乳オクラささみ胡瓜パプリカかつお節豆腐玉ねぎ しめじいりこ小葱味噌メロンパン米他	牛乳 メロンパン
2	水	お茶 ポン菓子	ご飯	鮭の塩焼き ☆きのこソテー 卵スープ	鮭ウインナーエリンギ生椎茸しめじズッキーニにんにくパセリ卵 クリームコーン牛乳南瓜キビ砂糖豆乳米他	牛乳 米粉南瓜ドーナツ
3	木	お茶 せんべい	ご飯	高野豆腐のナゲット ゴーヤとツナのサラダ ☆南瓜のクリームスープ	鶏ひき肉玉ねぎ人参高野豆腐カレー粉パン粉ゴーヤ胡瓜ツナマヨネーズ 南瓜玉ねぎ生クリームさつまいも牛乳おから卵バナナ米他	牛乳 ☆おからとバナナのケーキ
4	金	牛乳 ミニドーナツ	麺	にんにく塩ラーメン 大豆のチリコンカン パナナ	豚肉キャベツ青梗菜もやしきくらげ白葱昆布中華麺牛ひき肉大豆玉ねぎ トマトジュースにんにくセロリパセリパプリカ梅肉じゃこ白ごま米他	お茶 梅じゃこおにぎり
5	土	お茶 クラッカー	ご飯	麻婆茄子 南瓜とブロッコリーの和え物 春雨スープ	豚ひき肉茄子玉ねぎ小葱にんにく生椎茸パプリカ南瓜ブロッコリー すりごま春雨青梗菜エノキ卵イリコ米他	お茶 おかし
7	月	お茶 かりんとう	ご飯	バターチキンカレー マロニーサラダ 梨	鶏肉玉ねぎじゃが芋人参ズッキーニバターにんにく生姜ウ マロニー水菜コーンローズハムマヨネーズ梨牛乳甘酒黒糖こめ油米他	牛乳 甘酒と黒糖の蒸しパン
8	火	お茶 ウエハース	ご飯	旬野菜の煮物 イカと胡瓜の中華和え ゴマ味噌スープ	牛肉さつまいもれんこん板こんにやく生椎茸人参インゲン豆イカ胡瓜 もやしゴマ油キャベツエノキすりごま味噌牛乳丸ぼうろ米他	牛乳 丸ぼうろ
9	水	お茶 せんべい	ご飯	鯛のかば焼き ホクホク野菜サラダ☆れんこんと小松菜の生姜スープ	いわし南瓜さつまいもブロッコリープロセスチーズローズハムマヨネーズ 小松菜れんこん豚肉生姜鶏ガラ昆布粉乳レモン汁牛乳林檎米他	ラッシー 林檎
10	木	お茶 ミニケーキ	ご飯	南瓜のグラタン ひじきのかぼす和え きのこスープ	南瓜玉ねぎ生クリームチーズ鶏肉さつまいもひじき胡瓜コーンインゲン豆米 かぼすエノキしめじ生椎茸舞茸いりこ牛乳コーンフレークバナナ干しドウ他	牛乳 フルーツコーンフレーク
11	金	お茶 卵ぼうろ	ご飯	鶏の梅しそフライ 大根とじゃこのおかか和え 味噌汁	鶏肉大葉梅肉パン粉大根じゃこかつお節水菜人参ゴマ油豆腐三つ葉 ワカメいりこ昆布味噌牛乳さつまいも生クリーム豆乳クリーム米他	牛乳 スイートポテト
12	土	お茶 ビスケット	麺	ちゃんぽん ☆里芋とインゲンの味噌和え パナナ	中華麺エビイカキャベツもやしかまぼこ人参白葱牛乳里芋 インゲン豆すりごま味噌バナナ米他	お茶 おかし
14	月	お茶 クラッカー	ご飯	豆腐カツ そぼろ納豆 すいとん	豆腐パン粉合いびき肉納豆大根ごぼう人参板こんにやく干し椎茸 油揚げ小葱昆布牛乳食パンブロッコリーさつまいもれんこんツナ豆乳米他	牛乳 季節のピザトースト
15	3	お茶 ポン菓子	ご飯	はんぺんチーズオムレツ 小松菜と蓮根のおかか和え 秋野菜ともち麦のスープ	はんぺんプロセスチーズ卵玉ねぎ小松菜れんこんかつお節もち麦 さつま芋エノキインゲン豆腐ガラ昆布米他	牛乳 梨と紅茶のケーキ
16	水	お茶 ミニドーナツ	ご飯	魚のタルタルソース ひじきの金平 にゅう麺	鶏パン粉卵玉ねぎパセリマヨネーズひじきごぼう人参そうめんエビ 小松菜もやしゴマ油粉乳バナナ林檎バナナオレンジ米他	牛乳 フルーツヨーグルト
17	木	お茶 せんべい	ご飯	筑前煮 お豆の白和え 味噌汁 ☆手作り梅干し	鶏肉れんこん人参ごぼう里芋板こんにやく生姜干し椎茸豆腐金時豆大豆 インゲン豆小松菜すりごま味噌玉ねぎ油揚げワカメいりこ梅干し米他	牛乳 あんことクリームチーズのコッペパン
18	金	お茶 ポン菓子	麺	肉わかめうどん がね 林檎	さつま芋ごぼうれんこん生椎茸豆腐人参小麦粉片栗粉油牛肉玉ねぎ 小葱ワカメいりこ昆布うどん林檎米他	お茶 塩おにぎり/昆布の佃煮
19	土	お茶 ビスケット	ご飯	ハンバーグきのこソース 海藻サラダ 青梗菜のスープ	合挽き肉豆腐玉ねぎパン粉卵しめじマッシュルーム生椎茸生姜にんにく 小葱海藻水菜春雨青梗菜人参きくらげかつお節米他	お茶 おかし
24	木	お茶 卵ぼうろ	白パン	鶏肉とナスのブレゼ 切り干し大根の胡麻和え オレンジ	鶏肉玉ねぎナストマトにんにくトマトジュースカレーウしめじ 切り干し大根もやし胡瓜青梗菜白ごまオレンジ鮭フレーク米他	お茶 ☆鮭と大葉のオイルおにぎり
25	金	お茶 クラッカー	ご飯	秋刀魚のかぼす醤油かけ ☆人参ラペ 里芋のポタージュ	サンマかぼす濃い口醤油人参パプリカオリーブ油 里芋玉ねぎバター団子粉さつまいも米他	牛乳 十五夜☆さつま芋だんご
26	土	お茶 ウエハース	ご飯	お好み焼き風オムレツ 千草和え 沢煮鮭	イカ白葱キャベツコーン卵お好みソースかつお節大根小松菜カイワレ大根 セロリタスギョーザの皮白ごま豚ひき肉水菜人参米他	お茶 おかし
28	月	お茶 クッキー	麺	ミート茄子スパゲティ 根菜サラダ コンソメスープ	合挽き肉玉ねぎ茄子にんにくトマトジューススパゲティれんこんごぼう人参 ローズハムマヨネーズすりごましめじ里芋キャベツ米他	お茶 鶏ごぼうおにぎり
29	火	お茶 せんべい	ご飯	じゃこ海苔豆腐 南瓜の煮物 味噌汁	豆腐海苔ちりめんじゃこ白葱レモン汁南瓜イリコ大根小松菜昆布 かつお節味噌牛乳林檎米他	牛乳 林檎
30	水	お茶 クラッカー	ご飯	鯖の西京焼き お豆のサラダ 清汁	鯖味噌砂糖ブロッコリー金時豆ひよこ豆枝豆トマト玉ねぎかぼすオリーブ油 法蓮草かまぼこ三つ葉ワカメエノキ牛乳栗栗ホットケーキミックス卵豆乳米他	牛乳 ☆栗入りパンケーキ

材料の都合により、献立の変更をすることがあります。

江上保育園

伝統食 梅干し

秋の食材で骨を強くしよう



梅干しに含まれるクエン酸は、唾液の分泌を促し消化を助ける働きがあり、朝ごはんを食べると、その日の消化が活動が活発になることが期待できます。そのままだと、食べづらい場合は、細かくしてご飯に混ぜるなどの工夫をするといいいでしょう。



骨を強くする栄養素といえばカルシウムですが、秋はその吸収を助けるビタミンDビタミンKを含む食材がたくさん出回ります。サケやサンマ、干しいたけにはビタミンDが、チンゲン菜やブロッコリーにはビタミンKが含まれています。小魚や牛乳などのカルシウムと一緒にこれらの食材をとって、強い骨をつくりましょう。