



木の葉が色づき、落ち葉や木の実が地面に広がる景色が見られると、季節はもうすっかり秋ですね。

10月はさつまいもが旬を迎えます。焼く、蒸す、煮るなど調理方法を幅広く楽しむことが出来るさつまいもは、切ると白い液体が浮き出てきます。これは整腸作用があり、便秘解消に役立つヤラピンという栄養素ですので食べられます。さつまいもは太りやすいイメージがありますが、白米よりカロリーが低く、食物繊維やビタミンCが豊富な食べ物です。さつまいもそのものの甘みを味わってみましょう。ポイント：収穫直後より暫く寝かすほうが甘みが増します。

## 《毎月19日は食育の日です》



### 食品ロスを減らそう



10月は食品ロス削減月間です。日本では国民1人当たり、毎日ご飯茶碗1杯分の食品を捨てているといわれています。食品ロスを減らすためには、「もったいない」「買すぎない」「作りすぎない」という『3ないルール』を意識しましょう。

#### 【買い物のポイント】

- ①買い物前に、冷蔵庫や冷凍庫にある食材をチェックする。
- ②使う分、食べられる量だけ買う。
- ③期限表示を知って、賢く買う。

(陳列棚の手前から取る)

食品ロスを減らすには、一人一人の心掛けが大切です。手軽にできることから始めてみましょう。

## こよみ

### 今日の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

#### 寒露 (かんろ)

(かんろ)

10月8日頃

秋の長雨が終わり、本格的な秋の始まりです。大気が安定し、空気が澄んだ秋晴れの日が多くなります。

#### 霜降 (そうこう)

(そうこう)

10月24日頃

朝晩がぐっと冷え込み、初霜の知らせが聞こえてくるのもこの頃です。山は紅葉で彩られます。冬支度を始める時季です。

## はりはり漬け



《約4人分》

- ・切干大根 30g
- ・人参 1/3本
- ・きゅうり 1/3本
- ・酢 大さじ1/2
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 大さじ1/2

#### 《作り方》

- ①切干大根を水で戻し、食べやすい長さに切ります。
- ②人参、きゅうりは細切りにします。
- ③切干大根、人参、きゅうりの順に茹で、水気を切っておきます。
- ④酢、砂糖、醤油を混ぜて、③と和えて完成です。

◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。





# 10月 献立表



令和5年

ナーサリー新井宿

日曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をくくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
2月	牛乳	雑穀ご飯 味噌汁 野菜入りチキンローフ 白菜の和え物 オレンジ 麦茶	さつま芋蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 きび 黒米 片栗粉 砂糖 油 薄力粉 さつま芋	干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 きゅうり コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ こいちしようゆ 麦茶 ベークンパウダー	
3月	火	牛乳	野菜パン コンソメスープ たらものフリッター マカロニフレンチサラダ チーズ 麦茶	わかめご飯 小魚 麦茶	たら チーズ 煮干し 牛乳	野菜パン 薄力粉 片栗粉 油 マカロニ 砂糖 米	南瓜 玉ねぎ しめじ チンゲン菜 人参 わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 ベークンパウダー 穀物酢 麦茶
4月	水	牛乳	ご飯 すまし汁 ツナじゃが ハム入りキャベツの味噌マヨ和え りんご 麦茶	フルーツパン 牛乳	かつおフレーク ロースハム 味噌 牛乳	米 小切粒 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 しらす しょうが グリンピース キャベツ ほうれん草 りんご	水 塩 こいちしようゆ 万能つゆ 麦茶
5月	木	牛乳	ご飯 コンソメスープ 高野豆腐の手りこんカン風 小松菜のソテー グレープフルーツ 麦茶	寒天いちごミルクプリン せんべい 麦茶	豚ひき肉 高野豆腐 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 いちごプリンの素 せんべい	白菜 えのき茸 バセリ 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ダイオウトモ もやし 小松菜 グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいちしようゆ カラー粉 麦茶
6月	金	牛乳	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え 柿 麦茶	あんみつ 牛乳	鶏肉 味噌 納豆 こしあん 牛乳	米 さつま芋 砂糖	干しいたけ 人参 まいたけ チンゲン菜 昆布 長ねぎ 大根 ほうれん草 かき 寒天 黄桃缶 パイナップル	水 塩 こいちしようゆ みりん 料理酒 麦茶
7月	土	牛乳	中華丼 豆腐のスープ 春雨と野菜のサラダ パナナ 麦茶	かぼちゃ茶巾 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 春雨	白菜 玉ねぎ 人参 たら 干しいたけ わかめ きゅうり パナナ 南瓜	水 塩 こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶
10月	火	牛乳	麦ご飯 味噌汁 かれのきのこソース 大根のゆかり和え グレープフルーツ 麦茶	焼き芋 牛乳	味噌 かれい 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉 さつま芋	干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 ほうれん草 エリンギ まいたけ 大根 きゅうり ゆかり グレープフルーツ	水 塩 こいちしようゆ みりん 麦茶
11月	水	牛乳	にゅうめん ちくわ天 キャベツの酢の物 柿 麦茶	いなりご飯 麦茶	鶏肉 焼き竹輪 油揚げ 牛乳	そうめん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 米	干しいたけ 人参 万能ねぎ キャベツ ほうれん草 かき	水 塩 万能つゆ こいちしようゆ 穀物酢 麦茶 みりん
12月	木	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシング和え パナナ 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	厚揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 マーマレード 薄力粉 砂糖	干しいたけ 南瓜 えのき茸 昆布 白菜 人参 きゅうり パナナ	水 こいちしようゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 ベークンパウダー
13月	金	牛乳	ご飯 ボークカレー ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ コーン ぶどうジュース アガー	水 カレールウ 塩 麦茶
14月	土	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の肉豆腐 かぼちゃのおかか和え チーズ 麦茶	ふかし芋 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 かつお節 チーズ 牛乳	米 小切粒 じゃが芋 砂糖 油 ビーフン せんべい	干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 グリンピース	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶 塩
16月	月	牛乳	二色丼 味噌汁 ビーフンの炒め物 チーズ 麦茶	りんごゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 砂糖 油 ビーフン せんべい	しょうが ほうれん草 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 キャベツ パプリカ りんごジュース アガー	水 こいちしようゆ 塩 チキンスープの素 麦茶
17月	火	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のコーンフ레이크焼き 人参ドレッシング和え りんご 麦茶	ジャムヨーグルト 麦茶	味噌 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ しめじ 水菜 昆布 しょうが 白菜 人参 きゅうり りんご りんごソース	水 こいちしようゆ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶
18月	水	牛乳	ご飯 味噌汁 和風オートロフ 粉ふき芋 パナナ 麦茶	レーズンパンケーキ 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 片栗粉 じゃが芋 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ キャベツ えのき茸 わかめ 昆布 玉ねぎ 青のり パナナ レーズン	水 塩 万能つゆ 麦茶 ベークンパウダー
19月	木	牛乳	ハヤシライス ごぼうサラダ ジョア 麦茶	マッシュマロおこし 牛乳	豚肉 ジョア 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 無塩バター マッシュマロ	玉ねぎ 人参 ダイオウトモ しめじ ごぼう もやし 小松菜 コーン	水 ハヤシベース 塩 麦茶
20月	金	牛乳	ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き はりはり漬け グレープフルーツ 麦茶	卵を使わないカップケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 さば 牛乳	米 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ キャベツ たら しょうが 切干大根 人参 きゅうり グレープフルーツ	水 こいちしようゆ みりん 穀物酢 麦茶 ベークンパウダー
21月	土	牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉の五目炒め 大根サラダ パナナ 麦茶	豆乳ゼリーきな粉がけ 麦茶	味噌 豚肉 厚揚げ 豆乳 きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖	干しいたけ もやし 万能ねぎ 昆布 白菜 人参 大根 小松菜 パナナ アガー	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
23月	月	牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき入りつくね 野菜とさつま揚げの煮浸し グレープフルーツ 麦茶	卵乳を使わないクッキー 牛乳	味噌 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 パン粉 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 切干大根 南瓜 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ チンゲン菜 グレープフルーツ	水 塩 万能つゆ 麦茶 ベークンパウダー
24月	火	牛乳	【霜降】きのこご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふろふき大根 りんご 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	油揚げ 木綿豆腐 さわら 味噌 牛乳	米 砂糖 いちごジャム クラッカー	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 干しいたけ 人参 ほうれん草 昆布 大根 グリンピース りんご	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ 麦茶
25月	水	牛乳	ご飯 味噌汁 コロケ 白菜の酢の物 パナナ 麦茶	シュガーポップコーン 牛乳	味噌 牛乳	米 小切粒 コロケ 油 片栗粉 砂糖 ポップコーン	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 白菜 小松菜 人参 パナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 こいちしようゆ 麦茶
26月	木	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き なめたけ和え 柿 麦茶	黄桃蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 コーン ほうれん草 もやし 人参 なめ茸 かき 黄桃缶	水 塩 こいちしようゆ 麦茶 ベークンパウダー
27月	金	牛乳	ミートソースパゲティ コンソメスープ キャベツとバインのフレンチサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	豚ひき肉 ヨーグルト スキムミルク 煮干し 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 米	玉ねぎ 人参 しめじ バセリ キャベツ バイン缶 りんごソース ゆかり	水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶
28月	土	牛乳	ご飯 味噌汁 筑前煮 小松菜の和風マヨ和え チーズ 麦茶	ぶどうゼリー 牛乳	厚揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 白菜 玉ねぎ 昆布 大根 ごぼう 人参 小松菜 もやし ぶどうジュース アガー	水 塩 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶
30月	月	牛乳	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉のハーベキューソース焼き 白菜と油揚げの煮浸し グレープフルーツ 麦茶	塩焼きそば 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 豚肉 牛乳	米 玄米 小切粒 砂糖 蒸し中華麺 油	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 しょうが にんにく りんご 白菜 人参 グレープフルーツ ピーマン	水 こいちしようゆ みりん 麦茶 料理酒 チキンスープの素 塩
31月	火	牛乳	【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのライスグラタン コンソメスープ ブロッコリーサラダ 柿 麦茶	二色ゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ	米 油 ホワイトソース パン粉 砂糖 せんべい	南瓜 玉ねぎ バセリ キャベツ 人参 コーン ブロッコリー 大根 わかめ かき オレンジジュース アガー ぶどうジュース	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	622	21.8	17.3	270	1.6
幼児 平均量	597	21.4	17.2	280	1.6
乳児 目標量	501	17.5	13.9	225	1.5
乳児 平均量	504	17.9	14.3	246	1.4

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金平米を使用しています。



# 10月 献立表【完了期】



令和5年

ナーサリー新井宿

日 曜	献立名			あか			きいろ			みどり		
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他					
2月	牛乳	軟飯 味噌汁 野菜入りチキンローフ 白菜の和え物 オレンジ 麦茶	さつま芋蒸しパン 牛乳	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉	米 片栗粉 砂糖 油 薄力粉 さつま芋	干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 きゅうり コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー					
3月	火	牛乳	野菜パン コンソメスープ たらものミニエール マカロニフレンチサラダ チーズ 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	牛乳 たら チーズ	野菜パン 薄力粉 油 マカロニ 砂糖 米	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶					
4月	水	牛乳	軟飯 すまし汁 ツナじゃが キャベツの味噌マヨ和え りんご(加熱) 麦茶	フルーツパン 牛乳	牛乳 かつおフレーク 味噌	米 小切麩 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	水 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶					
5月	木	牛乳	軟飯 コンソメスープ 高野豆腐のトマト煮 小松菜のソテー グレープフルーツ 麦茶	寒天いちごミルクプリン 赤ちやんせんべい 麦茶	牛乳 豚ひき肉 高野豆腐	米 油 薄力粉 砂糖 いちごプリンの素 赤ちやんせんべい	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶					
6月	金	牛乳	【寒露】さつま芋軟飯 まいたけのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	フルーツ寒天 牛乳	牛乳 鶏肉 味噌 納豆	米 さつま芋 砂糖	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶					
7月	土	牛乳	中華丼 豆腐のスープ 春雨と野菜のサラダ パナナ 麦茶	かぼちゃ茶巾 牛乳	牛乳 豚肉 木綿豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 春雨	塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 万能つゆ 麦茶					
10月	火	牛乳	軟飯 味噌汁 かれのきのソース 大根の和え物 グレープフルーツ 麦茶	焼き芋 牛乳	牛乳 味噌 かわい	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 さつま芋	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶					
11月	水	牛乳	にゅうめん たらもの煮付け キャベツの酢の物 オレンジ 麦茶	いなり軟飯 麦茶	牛乳 鶏肉 たら 油揚げ	そうめん 砂糖 米	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶 みりん					
12月	木	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシング和え パナナ 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	牛乳 厚揚げ 味噌 鶏肉 チーズ	米 マーマレード 薄力粉 砂糖	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー					
13月	金	牛乳	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	牛乳 豚肉 きな粉	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ マカロニ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 麦茶					
14月	土	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉の肉豆腐 かぼちゃのおかか和え チーズ 麦茶	ふかし芋 牛乳	牛乳 味噌 鶏肉 木綿豆腐 かつお節 チーズ	米 小切麩 じゃが芋	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩 グリンピース					
16月	月	牛乳	二色丼 味噌汁 ビーフンの炒め物 チーズ 麦茶	りんごゼリー 赤ちやんせんべい 牛乳	牛乳 鶏肉 味噌 チーズ	米 砂糖 油 ビーフン 赤ちやんせんべい りんごジュース アガー	こいくちしょうゆ 水 塩 チキンスープの素 麦茶					
17月	火	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 人参ドレッシング和え りんご(加熱) 麦茶	ジャムヨーグルト 麦茶	牛乳 味噌 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	水 こいくちしょうゆ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶					
18月	水	牛乳	軟飯 味噌汁 和風ミートローフ 粉ふき芋 パナナ 麦茶	レーズンパンケーキ 牛乳	牛乳 味噌 豚ひき肉 木綿豆腐	米 パン粉 片栗粉 じゃが芋 薄力粉 砂糖 油	水 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー					
19月	木	牛乳	ポークケチャップライス 野菜サラダ オレンジ 麦茶	蒸しパン 牛乳	牛乳 豚肉	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 水 麦茶 ベーキングパウダー					
20月	金	牛乳	軟飯 味噌汁 かれのみのみりん焼き はりほり漬け グレープフルーツ 麦茶	卵を使わないカップケーキ 牛乳	牛乳 高野豆腐 味噌 かわい	米 片栗粉 砂糖 油	水 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー					
21月	土	牛乳	軟飯 味噌汁 豚肉の五目炒め 大根サラダ パナナ 麦茶	豆乳ゼリーきな粉がけ 麦茶	牛乳 味噌 豚肉 厚揚げ 豆乳 きな粉	米 じゃが芋 油 砂糖	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶					
23月	月	牛乳	軟飯 味噌汁 ひじき入りつくね 野菜の煮漬し グレープフルーツ 麦茶	蒸しパン 牛乳	牛乳 味噌 鶏肉	米 パン粉 砂糖 薄力粉	水 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー					
24月	火	牛乳	【霜降】きのこ軟飯 すまし汁 たらもの照り焼き ふるふき大根 りんご(加熱) 麦茶	ジャムパンケーキ 牛乳	牛乳 油揚げ 木綿豆腐 たら 味噌	米 砂糖 薄力粉 油 いちごジャム	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 水 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー					
25月	水	牛乳	軟飯 味噌汁 焼きコロッケ 白菜の酢の物 パナナ 麦茶	赤ちやんせんべい オレンジ 牛乳	牛乳 味噌	米 小切麩 コロッケ 油 片栗粉 砂糖 赤ちやんせんべい	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶					
26月	木	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉のコンマヨネーズ焼き なめたけ和え グレープフルーツ 麦茶	黄桃蒸しパン 牛乳	牛乳 味噌 鶏肉	米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー					
27月	金	牛乳	ミートソースパグティ コンソメスープ フレンチサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	おおかおにぎり 麦茶	牛乳 豚ひき肉 ヨーグルト スキムミルク かつお節	スバグティ 油 砂糖 じゃが芋 米	水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ					
28月	土	牛乳	軟飯 味噌汁 筑前煮 小松菜の和風マヨ和え チーズ 麦茶	ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 厚揚げ 味噌 鶏肉 チーズ	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶					
30月	月	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉のりんごソース焼き 白濁と油揚げの煮漬し グレープフルーツ 麦茶	塩焼きそば 牛乳	牛乳 味噌 鶏肉 油揚げ 豚肉	米 小切麩 砂糖 蒸し中華麺	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 料理酒 チキンスープの素 塩					
31月	火	牛乳	【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのピラフ コンソメスープ ブロッコリーサラダ パナナ 麦茶	二色ゼリー 赤ちやんせんべい 牛乳	牛乳 鶏肉	米 油 砂糖 赤ちやんせんべい	水 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶					

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

月 日	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
目標量	0				
平均量	371	14.2	10.6	194	1.1

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい金平米を使用しています。



# 10月 献立表【補食・夕食】



令和5年

ナーサリー新井宿

日曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	夕食	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2月	ご飯 味噌汁 豚肉の五目煮 粉ふき芋 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 豚肉 高野豆腐	米 油 片栗粉 ジャガイモ	干しいたけ 白菜 わかめ 昆布 小松菜 人参 青のり ゆかり	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
3火	ご飯 すまし汁 豆腐の味噌そぼろ炒め かぼちゃサラダ 麦茶	せんべい 果物 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 味噌	米 小切麩 油 ノンエッグマヨネーズ せんべい	干しいたけ チンゲン菜 長葱 南瓜 人参 コーン オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
4水	ご飯 味噌汁 かれのいパン粉焼き 大根サラダ 麦茶	おかかご飯 麦茶	高野豆腐 味噌 かれい かつお節	米 パン粉 油 砂糖	干しいたけ キャベツ 昆布 大根 人参 パセリ	水 塩 トマトケチャップ 粒物酢 麦茶 こいくちしょうゆ
5木	焼きうどん 味噌汁 白菜のおかか和え 麦茶	ミニ焼きうどん 麦茶	鶏肉 かつお節 味噌	うどん 油 砂糖	もやし 人参 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 白菜	中濃ソース こいくちしょうゆ 水 万能つけ 麦茶
6金	ご飯 味噌汁 あじの漬け焼き ひじきの煮物 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 あじ 油揚げ	米	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 ひじき 人参 チンゲン菜 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つけ 麦茶 塩
7土	ご飯 味噌汁 鶏じゃが煮 和風マヨ和え 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 小切麩 ジャガイモ 油 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ さやいんげん 白菜 人参 コーン	水 万能つけ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩
10火	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き ピーマンの和え物 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 鶏肉 かつお節	米 ピーマン 砂糖 油	干しいたけ 大根 昆布 小松菜 人参	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
11水	そばろ井 味噌汁 ポテトサラダ 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	豚ひき肉 高野豆腐 味噌	米 砂糖 油 ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ クラッカー	玉ねぎ ほうれん草 干しいたけ キャベツ 昆布 人参 コーン オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
12木	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の旨煮 ふかしかぼちゃ 麦茶	しらすご飯 麦茶	味噌 豚肉 しらす	米 ジャガイモ 砂糖 片栗粉	干しいたけ わかめ 昆布 白菜 人参 グリンピース 南瓜	水 万能つけ みりん 麦茶 塩
13金	ご飯 味噌汁 たらのみりん焼き 春雨炒め 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 たら	米 小切麩 砂糖 春雨 油	干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ 人参 ゆかり	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶
14土	ご飯 コンソメスープ 豚肉のトマト煮 切干大根サラダ 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	豚肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	南瓜 コーン 玉ねぎ 切干大根 人参 小松菜 グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶
16月	ご飯 すまし汁 鶏肉の生薬炒め 味噌和え 麦茶	味噌ご飯 麦茶	鶏肉 味噌	米 油 砂糖	干しいたけ キャベツ 人参 昆布 玉ねぎ しょうが 大根 ほうれん草	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つけ 麦茶 みりん
17火	ご飯 味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 さつま芋サラダ 麦茶	さつま芋ご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉	米 砂糖 片栗粉 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 白菜 わかめ 昆布 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶
18水	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き わかめの和え物 麦茶	鮭ご飯 麦茶	味噌 鮭	米 ジャガイモ 砂糖	干しいたけ 昆布 キャベツ 人参 わかめ	水 万能つけ みりん こいくちしょうゆ 粒物酢 麦茶 塩
19木	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き 野菜炒め 麦茶	コーンご飯 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉	米 ジャガイモ 油	干しいたけ 小松菜 昆布 しょうが 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶
20金	ご飯 野菜スープ 厚揚げの煮物 ゆかり和え 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	厚揚げ 豚肉	米 片栗粉	切干大根 ほうれん草 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 人参 ゆかり	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶
21土	ご飯 味噌汁 かれのい煮つけ マカロニソテー 麦茶	マカロニソテー 麦茶	味噌 かれい	米 砂糖 マカロニ 油	干しいたけ 大根 わかめ 昆布 玉ねぎ 人参	水 万能つけ みりん チキンスープの素 塩 麦茶
23月	ご飯 味噌汁 豚肉のソース炒め かぼちゃのコンソメ煮 麦茶	しらすご飯 麦茶	味噌 豚肉 しらす	米 油 砂糖	干しいたけ キャベツ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 南瓜 人参 グリーンピース	水 中濃ソース こいくちしょうゆ みりん 塩 チキンスープの素 麦茶
24火	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き ほうれん草の海苔和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 鶏肉 かつお節	米 小切麩 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 大根 昆布 ほうれん草 もやし 人参 焼きのり	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
25水	ご飯 味噌汁 たらの野菜あんかけ さつま芋の煮物 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 たら	米 砂糖 片栗粉 さつま芋	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 青のり	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 万能つけ 麦茶
26木	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 根菜炒め 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 さば	米 さつま芋 油 砂糖	干しいたけ もやし ほうれん草 昆布 人参 大根 コーン	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
27金	ご飯 味噌汁 鶏肉の蒲焼き じゃが芋の煮物 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉	米 薄力粉 油 砂糖 じゃが芋 クラッカー	干しいたけ キャベツ 昆布 人参 グリーンピース パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つけ 麦茶
28土	ご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め 大根サラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	豚肉	米 油 砂糖	もやし 小松菜 玉ねぎ 大根 人参 わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 粒物酢 麦茶
30月	ご飯 味噌汁 鮭のチャンプルー ほうれん草のマヨサラダ 麦茶	おかかご飯 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節	米 小切麩 油 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 白菜 昆布 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
31火	ご飯 すまし汁 さわらの味噌焼き キャベツの和え物 麦茶	味噌ご飯 麦茶	さわか 味噌	米 砂糖	干しいたけ 大根 わかめ 昆布 キャベツ 人参 コーン	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つけ 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
夕食 平均量	460	16.4	8.9	77	1.4

☆ 図の給食では栄養豊富でおいしい金井米を使用しています。

# 10月 献立表【完了期補食・夕食】

令和5年

ナーサリー新井宿

日	曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
		夕食	補食	体をくくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
2	月	軟飯 味噌汁 豚肉の玉目煮 粉ふき辛 麦茶	味噌軟飯 麦茶	味噌 豚肉 高野豆腐	米 油 片栗粉 じゃが芋	干しいたけ 白梨 わかめ 昆布 小松菜 人参 青のり	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
3	火	軟飯 すまし汁 豆腐の味噌そぼろ炒め かぼちゃサラダ 麦茶	赤ちゃんせんべい 果物 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 味噌	米 小切麩 油 ノンエッグマヨネーズ 赤ちゃんせんべい	干しいたけ チンゲン菜 昆布 南瓜 人参 コーン オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
4	水	軟飯 味噌汁 かれのいパン粉焼き 大根サラダ 麦茶	おかか軟飯 麦茶	高野豆腐 味噌 かれのい かつお節	米 パン粉 油 砂糖	干しいたけ キャベツ 昆布 大根 人参 パセリ	水 塩 トマトケチャップ 殺菌酢 麦茶 こいくちしょうゆ
5	木	焼きうどん 味噌汁 白菜のおかか和え 麦茶	ミニ焼きうどん 麦茶	鶏肉 かつお節 味噌	うどん 油 砂糖	もやし 人参 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 白梨	中濃ソース こいくちしょうゆ 水 万能つゆ 麦茶
6	金	軟飯 味噌汁 たらの漬け焼き ひじきの煮物 麦茶	青のり軟飯 麦茶	味噌 たら 油揚げ	米	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 ひじき 人参 チンゲン菜 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶 塩
7	土	軟飯 味噌汁 鶏じゃが煮 和風マヨ和え 麦茶	コーン軟飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 小切麩 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ さやいんげん 白梨 人参 コーン	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩
10	火	軟飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き ビーフンの和え物 麦茶	おかか軟飯 麦茶	味噌 鶏肉 かつお節	米 ビーフン 砂糖 油	干しいたけ 大根 昆布 小松菜 人参	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
11	水	そぼろ丼 味噌汁 ポテトサラダ 麦茶	赤ちゃんせんべい 果物 麦茶	豚ひき肉 高野豆腐 味噌	米 砂糖 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 赤ちゃんせんべい	玉ねぎ ほうれん草 干しいたけ キャベツ 昆布 人参 コーン オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
12	木	軟飯 味噌汁 豚肉と野菜の旨煮 ふかしかぼちゃ 麦茶	しらす軟飯 麦茶	味噌 豚肉 しらす	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	干しいたけ わかめ 昆布 白梨 人参 グリンピース 南瓜	水 万能つゆ みりん 麦茶 塩
13	金	軟飯 味噌汁 たらのみりん焼き 春雨炒め 麦茶	おかか軟飯 麦茶	味噌 たら かつお節	米 小切麩 砂糖 春雨 油	干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ 人参	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶
14	土	軟飯 コンソメスープ 豚肉のトマト煮 切干大根サラダ 麦茶	赤ちゃんせんべい 果物 麦茶	鶏肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 赤ちゃんせんべい	南瓜 コーン 玉ねぎ 切干大根 人参 小松菜 グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶
16	月	軟飯 すまし汁 鶏肉の炒め物 味噌和え 麦茶	味噌軟飯 麦茶	鶏肉 味噌	米 油 砂糖	干しいたけ キャベツ 人参 昆布 玉ねぎ 大根 ほうれん草	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶 みりん
17	火	軟飯 味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 さつま芋サラダ 麦茶	さつま芋軟飯 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉	米 砂糖 片栗粉 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 白梨 わかめ 昆布 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶
18	水	軟飯 味噌汁 鮭の照り焼き わかめの和え物 麦茶	鮭軟飯 麦茶	味噌 鮭	米 じゃが芋 砂糖	干しいたけ 昆布 キャベツ 人参 わかめ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 殺菌酢 麦茶 塩
19	木	軟飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き 野菜炒め 麦茶	コーン軟飯 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉	米 じゃが芋 油	干しいたけ 小松菜 昆布 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶
20	金	軟飯 野菜スープ 厚揚げの煮物 野菜の和え物 麦茶	青のり軟飯 麦茶	厚揚げ 豚肉	米 片栗粉	切干大根 ほうれん草 玉ねぎ グリンピース キャベツ 人参	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶
21	土	軟飯 味噌汁 かれのい煮つけ マカロニソテー 麦茶	マカロニソテー 麦茶	味噌 かれのい	米 砂糖 マカロニ 油	干しいたけ 大根 わかめ 昆布 玉ねぎ 人参	水 万能つゆ みりん チキンスープの素 塩 麦茶
23	月	軟飯 味噌汁 豚肉のソース炒め かぼちゃのコンソメ煮 麦茶	しらす軟飯 麦茶	味噌 豚肉 しらす	米 油 砂糖	干しいたけ キャベツ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 南瓜 人参 グリンピース	水 中濃ソース こいくちしょうゆ みりん 塩 チキンスープの素 麦茶
24	火	軟飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き ほうれん草の海苔和え 麦茶	おかか軟飯 麦茶	味噌 鶏肉 かつお節	米 小切麩 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 大根 昆布 ほうれん草 もやし 人参 焼きのり	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
25	水	軟飯 味噌汁 たらの野菜あんかけ さつま芋の煮物 麦茶	青のり軟飯 麦茶	味噌 たら	米 砂糖 片栗粉 さつま芋	干しいたけ 白梨 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 青のり	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
26	木	軟飯 味噌汁 かれのい塩焼き 根菜炒め 麦茶	コーン軟飯 麦茶	味噌 かれのい	米 さつま芋 油 砂糖	干しいたけ もやし ほうれん草 昆布 人参 大根 コーン	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
27	金	軟飯 味噌汁 鶏肉の蒲焼き じゃが芋の煮物 麦茶	赤ちゃんせんべい 果物 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉	米 薄力粉 油 砂糖 じゃが芋 赤ちゃんせんべい	干しいたけ キャベツ 昆布 人参 グリンピース パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶
28	土	軟飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め 大根サラダ 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	豚肉	米 油 砂糖	もやし 小松菜 玉ねぎ 大根 人参 わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 殺菌酢 麦茶
30	月	軟飯 味噌汁 鮭のチャンプルー ほうれん草のマヨサラダ 麦茶	おかか軟飯 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節	米 小切麩 油 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 白梨 昆布 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
31	火	軟飯 すまし汁 たらの味噌焼き キャベツの和え物 麦茶	味噌軟飯 麦茶	たら 味噌	米 砂糖	干しいたけ 大根 わかめ 昆布 キャベツ 人参 コーン	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶

☆図の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。