

令和6年 10月献立表

二川保育園(川船作成)

日	曜	主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal		(☆未満児午前♪手作り)	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品	
28	月	きのこパスタ 664/601kcal	チンゲン菜のしらす和え さつま芋のミルクスープ	♪人参ピラフおにぎり 麦茶・りんご ☆ヨーグルト	しらす ベーコン ツナ	パスタ ごはん さつま芋	しめじ えのき 舞茸 エリンギ チンゲン菜 もやし 人参 玉ねぎ 浅葱 りんご	
1 15 29	火	ごはん 488/457kcal	ほっけの塩焼き ひじきの煮物 南瓜の味噌汁	♪りんごステックパイ 牛乳・オレンジ ☆ココア	ほっけ さつま揚げ ひじき	ごはん パイ生地 南瓜	蓮根 人参 舞茸 椎茸 玉ねぎ 葱 オレンジ りんご	
2 16 30	水	ごはん 570/503kcal	五目煮 かぶの塩昆布和え 麩のすまし汁	♪信玄プリン 麦茶・おせんべい ☆ヨーグルト	鶏肉 きな粉 高野豆腐 ちくわ	ごはん 麩	椎茸 玉ねぎ 人参 蓮根 かぶ もやし 牛蒡 葱 えのき いんげん	
3 17	木	ごはん 640/546kcal (3日きく組:炊き込みご飯・豚汁)(17日すみれ組:餃子の皮ピザ)	鯉フライ 納豆サラダ さつま芋の味噌汁	♪ココアコーンスナック 牛乳・梨 ☆チーズ	鯉 納豆	ごはん さつま芋	もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ 葱 しめじ 梨	
4 18	金	ごはん 666/592kcal	秋野菜カレー 切干大根のツナサラダ キウイフルーツ チーズ	♪パンラスク 牛乳・バナナ ☆ヨーグルト	豚肉 ツナ	ごはん パン さつま芋	しめじ 玉ねぎ 蓮根 パナナ 人参 切り干し大根 胡瓜 コーン キウイフルーツ エリンギ	
12 19	土	中華丼 525/420kcal	人参のナムル 葱スープ	♪マシュマロクラッカー 麦茶・バナナ ☆★おせんべい	豚肉	ごはん	玉ねぎ 人参 椎茸 もやし 葱 チンゲン菜 バナナ	
7 21	月	肉うどん 513/482kcal (7日さくら組:うどん)	卵のみぞれ焼き 青菜の胡麻和え	♪炊き込みおにぎり 麦茶・梨 ☆ヨーグルト	豚肉 卵 ひじき	うどん ごはん	大根 葱 舞茸 玉ねぎ チンゲン菜 もやし 人参 梨 椎茸 しめじ ほうれん草	
8 22	火	ごはん 509/443kcal	鮭のコーンマヨ焼き ちくわとほうれん草のサラダ かぶの味噌汁	♪さつま芋スティック 牛乳・オレンジ ☆チーズ (22日ふじ組:カップケーキ)	鮭 ちくわ	ごはん さつま芋	コーン ほうれん草 もやし 人参 かぶ 玉ねぎ オレンジ	
9 23	水	ピラフ 599/546kcal	鶏肉のイタリアン焼き りんごのフレンチサラダ ほうれん草スープ	♪きのこクリームペンネ 牛乳・パイナップル ☆ヨーグルト	鶏肉 チーズ ベーコン ツナ	コッペパン ペンネ	きゃべつ りんご 人参 胡瓜 ほうれん草 玉ねぎ しめじ 舞茸 エリンギ パイナップル コーン	
10 24	木	ごはん 458/358kcal	鯖の味噌煮 白菜のゆかり和え きのこのすまし汁	♪りんごゼリー 麦茶・おせんべい ☆ブルー	鯖 豆腐	ごはん	白菜 もやし 人参 玉ねぎ 舞茸 しめじ えのき 葱 りんご	
11	金	コッペパン 619/654kcal	人参シチュー 南瓜サラダ チーズ・キウイフルーツ	♪人参ケーキ 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト	豚肉 チーズ	ごはん 南瓜 じゃがいも	人参 玉ねぎ 胡瓜 レタス しめじ オレンジ コーン	
5 26	土	☆★サンドイッチ 536/452kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆★おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	コーン 玉ねぎ パナナ	
25	金	★誕生会 お楽しみ給食★						
31	木	★ハロウィン 給食★						

※献立内の青色は絵本の『ゴリラさんだめです』にでてくる『人参シチュー』と『人参ケーキ』を提供します。

※8・22日のさつま芋スティックはきく組・さくら組の保護者からの紹介メニューです。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※3日はきく組が炊き込みご飯・豚汁、7日はさくら組がうどん、17日はすみれ組が餃子の皮ピザ、22日はふじ組がカップケーキを作ります。



♪『ゴリラさんだめです』

うさぎのうさやまさんが畑を耕していると、怖そうなゴリラさんがやってきました。
「ゴリラさん 家の前にいてもいいけど、畑に入ったらだめですよ」とうさやまさんに言われましたが
ゴリラさんは、畑から大切な人参を引っっこ抜いてしまいました。その後も、うさやまさんのいうことを
ぜんぜん聞かないゴリラさん。さあ、うさやまさんはどうするのでしょうか…

『人参について』

人参は、江戸時代に中国を経由して日本に伝わりました。名前の由来は、その形が人に似ていることからとされています。人参は、炒め物や
サラダなどさまざまな料理で活躍し、給食でもよく使われています。今月は毎日メニューの中に入っています。どのメニューに入っていたか探
してみてもいいですね。また、人参は緑黄色野菜の中でもβ-カロテン(ビタミンA)が豊富に含まれカリウムや食物繊維などの栄養素も含まれています。
人参を選ぶ際は、表面がなめらかで、つやのあるものを、また、鮮やかなオレンジ色で、ずっしり重たいものが良品です。



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。