



令和3年度 10月献立



認定こども園 ミライズにじ

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
1	ごはん さけのこーんまよやき ほうれんそうのごまあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう みれーびすけつと	米 小麦粉・マヨネーズ バター・砂糖・ごま	鮭・粉チーズ 油揚げ・わかめ・味噌	クリームコーン・パセリ粉 ほうれん草・もやし・人参 かぼちゃ・ねぎ	塩 醤油 煮干しだし
2	はやしらいす おれんじ	お菓子	おかし	米・じゃが芋・油	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース オレンジ	ハヤシルウ ケチャップ
4	とうふいりおこのみやき びーふんすーぶ ばなな	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★じゃむばん	お好み焼き粉 ビーフン・油 ★ロールパン	豚ひき肉・豆腐・卵・ひじき かつお節・青のり粉 豚肉	キャベツ・ねぎ 玉ねぎ・人参・しいたけ・にら バナナ	お好みソース・醤油 かつおだし・みりん・酒 塩・鶏がら★ジャム
5	ちゅうかどん あげぎょうざ りんご	牛乳 いりこ	ぎゅうにゅう かるしうむうえはーす	米・砂糖・片栗粉 ごま油・油	豚肉 餃子	白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 たけのこ・きくらげ・にんにく 生姜・りんご	塩・こしょう・醤油 酒・鶏がら
6	ごはん さばのしおやき じゃがいものペーこんいため とうふとなめこのみそしる	牛乳 バナナ	★ぎゅうにゅうもち	米 じゃが芋・バター ★片栗粉	鯖 ベーコン★牛乳★きなこ 豆腐・わかめ・油揚げ・味噌	人参・いんげん なめこ・ねぎ	塩・こしょう・酒 コンソメ 煮干しだし
7	ごはん ぎゅうにくとごぼうのあまからに ひじきいりたまごやき おれんじ	牛乳 ぱりんこ	ぎゅうにゅう びすこ	米 こんにやく・砂糖	牛肉・生揚げ たまご・ひじき・かにかま	ごぼう・玉ねぎ・人参 ねぎ オレンジ	酒・みりん 醤油 かつおだし
8	0・1・2歳運動あそび参観日 ～0・1・2さいおべんとうび～ ごはん めるるーさのあんぐれーず きゃべつのはりこ ごもくじる	牛乳 アンパンマンせんべい	ぎゅうにゅう ★2しよくの ちゆるす	米 片栗粉・パン粉 砂糖・油 里芋 ★メープルシロップ ★小麦粉★強力粉	メルルーサ 鶏肉・油揚げ ★卵	キャベツ・人参 大根・ごぼう	しそふりかけ ウスターソース 醤油・みりん 塩・かつおだし ★ココア
9	たまごとうどん ばなな	お菓子	おかし	うどん・砂糖	鶏肉・卵・かにかま	玉ねぎ・人参・しめじ・きぬさや バナナ	醤油・みりん かつおだし
11	てづくりほつとどつく かぶのすーぶ ばなな	牛乳 ぱりんこ	★かれーびらふ おにぎり	ロールパン・パン粉 じゃが芋 ★米	合いびき肉・卵 ソーセージ ★ツナ	人参・にんにく・パセリ・キャベツ かぶ・玉ねぎ・人参・かぶの葉 ★玉ねぎ★人参★コーン	ソース・塩・こしょう 醤油★カレー粉 ケチャップ・コンソメ
12	～4さいおべんとうび～ ごはん やきさつまあげ きりぼしだいこんのすのもの とうにゅうすーぶ	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう あんぼんまんせんべい	米 片栗粉・砂糖・油 油	豆腐・白身魚すり身・ひじき ベーコン・豆乳	玉ねぎ・人参・枝豆 切り干し大根・きゅうり・コーン 白菜・えのき茸	みりん・塩 醤油・酢 コンソメ
13	ごはん さわらのあげおろし きゃべつのみそまよあえ なし	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★じゃがいもの おーぶんやき	米 片栗粉・砂糖 ごま・マヨネーズ ★じゃが芋★油	鯖 竹輪・味噌 ★かつお節	大根・しめじ・人参・ねぎ ねぎ・キャベツ・小松菜 梨	かつおだし・醤油 酒・みりん
14	さつまいもごはん ぼーくちやっぶ ぶろっこりー けんちんじる ごーどきうい	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ちよいす	米・さつま芋 黒ごま・片栗粉 砂糖	豚肉 豆腐・油揚げ	玉ねぎ ブロッコリー 大根・人参・ごぼう ゴールドキウイ	塩・ケチャップ ウスターソース 醤油・みりん かつおだし 煮干しだし
15	～5さいおべんとうび～ おやこどん ほうれんそうとつなのあえもの りんご	牛乳 いりこ	ぎゅうにゅう ★かぼちゃどーなつ	米・砂糖・片栗粉 ごま ★ホットケーキ粉	鶏肉・卵・かまぼこ・のり ツナ ★卵★牛乳	玉ねぎ・人参・ねぎ ほうれん草・もやし りんご★かぼちゃ	醤油・みりん 煮干しだし
16	ちきんらいす たまごすーぶ	お菓子	おかし	米・バター	鶏肉 卵	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ	ケチャップ・塩 こしょう
18	ごはん ぶたにくととうふのちゃんぷる むししゅうまい ちきんすーぶ	牛乳 アンパンマンせんべい	ぎゅうにゅう ★じゃこせんべい	米 片栗粉・ごま油 ★餃子の皮 ★マヨネーズ	豆腐・豚肉・卵 焼売★粉チーズ★青のり粉 鶏肉★ちりめんじゃこ	玉ねぎ・チンゲン菜・人参 キャベツ・しいたけ	塩・こしょう・醤油 酒・鶏がら

* 献立表は両面となっています。裏面もご覧ください。 ★印は手作りおやつです

- * 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いいたします。
- * 献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。(クッキング保育や野菜の収穫等)
- * 土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしていません。



令和3年度 10月の献立

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
19	か ごはん さつまいもころっけ はくさいのおかかあえ とうふのすましじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米 さつまいも・小麦粉 パン粉・油	豚ひき肉・卵 かつお節 豆腐・かまぼこ・わかめ	玉ねぎ 白菜・小松菜・人参 ねぎ	塩・こしょう 醤油・みりん かつおだし 昆布だし
20	すい ～かみかみこんだて～ とりごぼうごはん ししやものかれーてんぷら おんやさい とんじる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★いりこまめ	米・小麦粉 油★ごま★砂糖 さつまいも★ゆで大豆 里芋・こんにゃく	鶏肉 ししやも・卵 ★煮干し 豚肉・油揚げ・味噌	ごぼう・人参・干しいたけ 枝豆 ブロッコリー 大根・ねぎ	醤油・みりん・酒 かつおだし 昆布だし・カレー粉 煮干しだし
21	もく きのこのくりーむばすた きやべつとりんごのさらだ ばなな	牛乳 いりこ	★きなこおはぎ	スパゲティ・バター 小麦粉・オリーブ油・油 ★米★もち米★砂糖	えび・牛乳・粉チーズ かにかま ★きなこ	玉ねぎ・しめじ・エリンギ 小松菜・キャベツ・きゅうり りんご・干しぶどう・バナナ	塩・こしょう・酒 コンソメ・酢
22	きん ～3さいおべんとらび～ ごはん さばのにつけ しらあえ さつまじる	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	米 こんにゃく・ごま 砂糖 さつまいも	鯖 豆腐・ひじき 味噌	生姜 ほうれん草・人参 大根・ごぼう・ねぎ	醤油・みりん・酒 塩 煮干しだし
23	ど たにんどん おれんじ	お菓子	おかし	米・砂糖	豚肉・卵	玉ねぎ・人参・ねぎ・ほうれん草 オレンジ	醤油・みりん・酒 かつおだし
25	げつ なめし いりどうふ ぴざふうおむれつ りんご	牛乳 アンパンマンせんべい	ぎゅうにゅう てつぶんうえはーす	米 砂糖・油・片栗粉	鶏ひき肉・豆腐・ひじき ハム・卵・チーズ	大根菜 玉ねぎ・人参・干しいたけ いんげん・キャベツ・ミニトマト りんご	醤油・酒・みりん 塩・こしょう ケチャップ バジル粉
26	か ～はろういんこんだて～ はろういんかれー だいこんとささみのさらだ おれんじ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★さつまいもの すていっくぱい	米・じゃが芋・油 砂糖★さつまいも ★パイ皮★バター ★黒ごま	牛肉・大豆 ささみ・塩昆布 ★卵★牛乳	南瓜・玉ねぎ・人参・にんにく 大根・きゅうり オレンジ	塩・こしょう・カレー粉 カレールウ 酢・醤油
27	すい ごはん さけのちゃんちゃんやき のっぺいじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★ばいんちーず くらっかー	米 バター・砂糖 里芋・こんにゃく	鮭・味噌・白味噌 油揚げ★クリームチーズ	キャベツ・人参・しめじ 大根・ごぼう・ねぎ ★パイン缶	塩・みりん・酒 醤油・かつおだし ★クラッカー
28	もく ごはん おでん はくさいとつなごまあえ ばなな	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ほしたべよ (やさいあじ)	米 じゃが芋・こんにゃく 砂糖・ごま	さつま揚げ・生揚げ・卵 ツナ	大根 白菜・小松菜・人参 バナナ	醤油・みりん 煮干しだし・塩 かつおだし・こしょう
29	きん ～たんじょうかい～ にしよくごはん とりのからあげ まかろにさらだ やさいすーぷ	牛乳 アンパンマンせんべい	★よーぐるとけーき	米 小麦粉・片栗粉 マカロニ・マヨネーズ じゃが芋	わかめふりかけ 鶏肉・卵★ゼラチン かにかま★ヨーグルト ★牛乳★生クリーム	人参 生姜・にんにく きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・しめじ・ほうれん草	酒・醤油 塩・こしょう コンソメ ★ブルーベリージャム
30	ど すばげていなぼりたん やさいすーぷ	お菓子	おかし	スパゲティ・バター	豚肉 ハム	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・ほうれん草	塩・こしょう コンソメ・ケチャップ

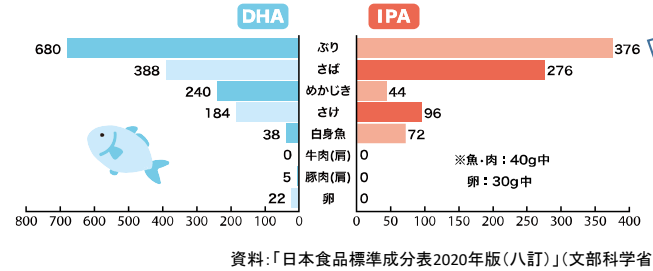


「魚を食べましょう」

ミライズでは給食で週1回～2回主菜に魚を使った献立を入れています。その理由は魚には子どもの発育に必要なn-3系脂肪酸(DHA・IPA)や良質なたんぱく質、カルシウム、カルシウムの吸収を促進するビタミンDが多く含まれているからです。しかし給食の様子を見ていると魚の苦手な子もいます。子どもが匂いや骨を嫌がったり、調理する側も子どもに食べさせる時には骨を取り、身をほぐすという対応が必要のため敬遠しがちです。

今月は栄養満点の魚料理を子どもに身近に感じてもらえるように、ご家庭でも取り入れやすいコツをお伝えします。

★体に不可欠な栄養素が詰まった「魚」



★印は手作りおやつです

「魚」から摂取しないと、不足してしまうDHA(ドコサヘキサエン酸)とIPA(イコサペンタエン酸)という脂肪酸は体内で合成できず、食事から摂取する必要があります。これらは、脳の発達や認知症の予防効果、循環器疾患の予防への有効性が期待されています。

★魚をおいしく食べるコツ

- * 骨がない刺身魚からスタート**
刺身用は骨のないフィレ状で購入できます。加熱すると離乳食時や魚の苦手な子には食べさせやすいです。
- * 骨の少ない魚、骨の取りやすい魚を選ぶ**
鮭、鱈、ぶり、などは骨が少なく、鯖は骨がありますが、骨が大きく加熱すると骨が取れやすくなります。

- * 食べ慣れている料理に魚をプラス**
鮭・鱈などはクリームシチュー、しらす・鯖缶はご飯ものなどに入れると食べやすく、無理なく魚を食べる回数を増やせます。ちなみににじの給食では揚げ物が人気です！

