



10かつ こんだてひょう

風の子保育園

	こんだて	ごぜんおやつ	材料名				栄 養 価		栄 養 価	
		ごごおやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他	(ぞら・つき・ほし)	(にじ・はな)		
01 (もく)	だいずいりキーマカレー ゆでたまご きゅうりのすのもの あおりんごゼリー	ジョア おちゃ シャインマスカット	豚ひき肉、卵、水煮大豆、かにかまぼこ、味付小魚、脱脂粉乳、ジョア	米、カップゼリーの素(青りんご)、砂糖、油	シャインマスカット、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン(冷凍)、カットわかめ	カレールウ、酢、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、おろしにんにく	エネルギー 460 kcal 炭水化物 72.8 g たんばく質 15.4 g 脂 質 11.9 g 塩 分 1.8 g	エネルギー 416 kcal 炭水化物 67.1 g たんばく質 15.3 g 脂 質 9.6 g 塩 分 1.5 g		
02 (きん)	しょうゆラーメン きりほしだいこんのあえものはるまき	のむヨーグルト ぶどうジュース かためきクッキー	豚肉(もも)、ツナフレーク、なると、牛乳、のむヨーグルト	蒸し中華めん、ぶどうジュース、春巻き、小麦粉、無塩バター、砂糖、油、ごま油	キャベツ、にんじん、ごまつな、ねぎ、切り干しだいこん、すりごま、ごま、カットわかめ	しょうゆ、酢、鶏ガラ、おろしにんにく、こしょう	エネルギー 528 kcal 炭水化物 80.7 g たんばく質 16.9 g 脂 質 15.3 g 塩 分 1.7 g	エネルギー 502 kcal 炭水化物 78 g たんばく質 16.9 g 脂 質 13.6 g 塩 分 1.5 g		
03 (ど)	ぶたたまどん ほうれんそうとツナのサラダ とうふとわかめのすましじる	やさいジュース ぎゅうにゅう まがりせんべい	牛乳、豚肉(もも)、卵、絹ごし豆腐、ツナフレーク、かつお節	米、まがりせんべい、マヨネーズ、砂糖、てんさい含蜜糖、油	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきだけ、いんげん、コーン(冷凍)、すりごま、きざみのり、カットわかめ、気になる野菜(アッフルキャロット)	しょうゆ、みりん、本だし、食塩	エネルギー 491 kcal 炭水化物 62.1 g たんばく質 21.5 g 脂 質 17.4 g 塩 分 1.4 g	エネルギー 459 kcal 炭水化物 65.8 g たんばく質 17.5 g 脂 質 14 g 塩 分 1.2 g		
05 (げつ)	ごはん にくやさしいため かぼちゃサラダ けんちんじる	ジョア(マスカット) ミルク いちごオムレット	豚肉(もも)、木綿豆腐、脱脂粉乳、ツナフレーク、ヨーグルト(無糖)、かつお節、ジョア(マスカット)	米、ミニオムレット(いちご)、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にら、しめじ、ごぼう、ねぎ、こんぶ(だし用)、ごま	しょうゆ、酒、鶏ガラ、本だし、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 459 kcal 炭水化物 65.6 g たんばく質 20.1 g 脂 質 12.9 g 塩 分 1.5 g	エネルギー 410 kcal 炭水化物 59.3 g たんばく質 18.9 g 脂 質 10.8 g 塩 分 1.3 g		
06 (か)	ミートソースパンネ カラフルサラダ だいずいりコンソメスープ	ホワイトアッフル ぎゅうにゅう ソフトこうばい	牛乳、豚ひき肉、水煮大豆、牛ひき肉、ベーコン、粉チーズ	パンネ、ソフト紅梅、てんさい含蜜糖、オリーブ油、和風ドレッシング	たまねぎ、フロッコリー、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、赤ピーマン、しいたけ、コーン(冷凍)、トマトピューレ、ホワイトアッフル乳酸菌	ケチャップ、コンソメ、食塩、しょうゆ、パセリ粉	エネルギー 486 kcal 炭水化物 65.9 g たんばく質 20.5 g 脂 質 15.6 g 塩 分 1.4 g	エネルギー 431 kcal 炭水化物 62.4 g たんばく質 17.2 g 脂 質 12.5 g 塩 分 1.2 g		
07 (すい)	ひじきごはん かぼちゃのそぼろに ちんげんさいのすましじる	ジョア ミルク さつまいものおしパン	鶏ひき肉、牛乳、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、昆布入り煮豆、油揚げ、ジョア	米、ホットケーキ粉、さつまいも(皮付)、砂糖、油、片栗粉、ごま油	かぼちゃ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、本だし、食塩	エネルギー 562 kcal 炭水化物 87.4 g たんばく質 20 g 脂 質 14.7 g 塩 分 1.7 g	エネルギー 497 kcal 炭水化物 78.8 g たんばく質 18.9 g 脂 質 11.8 g 塩 分 1.4 g		
08 (もく)	ごはん たらちのチリソース ごまつなのあまずあえ きのこのちゅうかスープ	やさいジュース ぎゅうにゅう ポテトのキャベツやき	牛乳、たら、木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、干しえび、かつお節	米、じゃがいも、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	ごまつな、にんじん、レタス、キャベツ、しめじ、ねぎ、コーン(冷凍)、黒きくらげ、あおりの、野菜生活	ケチャップ、お好み焼きソース、酢、鶏ガラ、しょうゆ、酒、おろししょうが、トウバンジャン、食塩	エネルギー 462 kcal 炭水化物 64.1 g たんばく質 22.4 g 脂 質 12.9 g 塩 分 1.6 g	エネルギー 402 kcal 炭水化物 59 g たんばく質 18.3 g 脂 質 10.3 g 塩 分 1.4 g		



10かつ こんだてひょう

風の子保育園

	こんだて	ごぜんおやつ	材料名				栄 養 価		栄 養 価	
		ごごおやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他	(そら・つき・ほし)		(にじ・はな)	
09 (きん)	 えんがいほいく									
10 (ど)	にくわかめうどん コーンコロケ れいとうみかん	ジョア(マスカット) ぎゅうにゅう かつばえびせん	牛乳、豚肉(もも)、かつお節、ジョア(マスカット)	ゆでうどん、コーンコロケ、かつばえびせん、油、砂糖	みかん、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、キャベツ、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、中濃ソース、酒、本だし	エネルギー 443 Kcal 炭水化物 60.5 g たんぱく質 16.7 g 脂 質 14.9 g 塩 分 1.8 g	エネルギー 415 Kcal 炭水化物 58.2 g たんぱく質 16.5 g 脂 質 12.9 g 塩 分 1.7 g		
13 (か)	ちゅうかどん にらととうふのスーフ オレンジ	のむヨーグルト ぎゅうにゅう レモンラスク	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、のむヨーグルト	米、食パン、押麦、グラニュー糖、無塩バター、片栗粉、ごま油	オレンジ、にんじん、はくさい、たまねぎ、にら、たけのこ(ゆで)、ねぎ、しいたけ、レモン果汁、黒さくらげ	しょうゆ、本だし、鶏ガラ、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	エネルギー 523 Kcal 炭水化物 82.1 g たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.5 g 塩 分 1.5 g	エネルギー 497 Kcal 炭水化物 79 g たんぱく質 18 g 脂 質 12.1 g 塩 分 1.3 g		
14 (すい)	カレーうどん ナゲット ほうれんそうとツナのさっぱりあえ りんご	ジョア(マスカット) ミルク チョコ克蘭チパン	豚肉(もも)、脱脂粉乳、ツナフレーク、チキンナゲット、ジョア(マスカット)	ゆでうどん、ショコラ克蘭チ、砂糖	りんご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ごま	カレーパウダー、みりん、しょうゆ、酢、麺つゆ	エネルギー 466 Kcal 炭水化物 65 g たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.2 g 塩 分 2.4 g	エネルギー 371 Kcal 炭水化物 54.2 g たんぱく質 18.3 g 脂 質 9 g 塩 分 1.8 g		
15 (もく)	おむごはん さわらのてりやき こまつなのなっとうあえ だいずのみぞしる	ぎゅうにゅう おちゃ メーフルポテト	さわら、生揚げ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、牛乳	さつまいも(皮付)、米、押麦、ケーキシロップ(メーフルタイプ)、油、砂糖、ごま油	にんじん、こまつな、大豆もやし、ねぎ、塩こんぶ、ごま	酒、しょうゆ、みりん、本だし、おろししょうが	エネルギー 463 Kcal 炭水化物 66.1 g たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.9 g 塩 分 1.2 g	エネルギー 431 Kcal 炭水化物 56.2 g たんぱく質 18 g 脂 質 14.9 g 塩 分 1.1 g		
16 (きん)	ごはん とりにくのあまからあえ フロコリーのしらすあえ わかめとたまねぎのみぞしる	ジョア(マスカット) おちゃ セサミチーズホットケーキ	鶏もも肉、豆乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、しらす干し、いわし(煮干し)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油、はちみつ	れんこん、フロコリー、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、しめじ、ごま、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、本だし、鶏ガラ	エネルギー 506 Kcal 炭水化物 77.3 g たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.2 g 塩 分 1.8 g	エネルギー 439 Kcal 炭水化物 67.7 g たんぱく質 18.2 g 脂 質 10.6 g 塩 分 1.5 g		
17 (ど)	ごはん ひじきいりミートローフ れんこんサラダ きのこのコンソメスープ	ジョア ぎゅうにゅう じゃこきぶん	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナフレーク、ベーコン、ジョア	米、パン粉、じゃこ気分、ごま油、てんさい含糖	れんこん、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、しめじ、しいたけ、コーン(冷凍)、ひじき、ごま	ケチャップ、中濃ソース、酢、コンソメ、おろししょうが、食塩、おろしにんにく、こしょう、パセリ粉、麺つゆ	エネルギー 469 Kcal 炭水化物 61.2 g たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.5 g 塩 分 1.2 g	エネルギー 430 Kcal 炭水化物 59.2 g たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.4 g 塩 分 1.1 g		



10かつ こんだてひょう

風の子保育園

	こんだて	ごはんおやつ ごごおやつ	材料名				栄 養 価 (そら・つき・ほし)		栄 養 価 (にじ・はな)	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他				
19 (げつ)	ごはん にくどうふ フロッコリーのおかかあえ だいこんのみぞしる	ヤクルト ぎゅうにゅう カステラ	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節、ヤクルト	米、油、砂糖、カステラ	フロッコリー、にんじん、だいこん、しらたき、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酒、本だし	エネルギー 458 Kcal 炭水化物 63.7 g たんぱく質 21.8 g 脂質 12.9 g 塩分 1.5 g	エネルギー 408 Kcal 炭水化物 60.5 g たんぱく質 18.1 g 脂質 10.4 g 塩分 1.2 g		
20 (か)	ごはん ホキのバターしょうゆやき こうやどうふのにももの チンゲンサイとふのみぞしる	ホワイトアップル おちゃ バナナオレオクリームサンド	ホキ、生クリーム、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	米、食パン、オレオバナラクリーム、無塩バター、小麦粉、焼ふ、砂糖、グラニュー糖	バナナ、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、万能ねぎ、ホワイトアップル乳酸菌	しょうゆ、酒、みりん、本だし	エネルギー 548 Kcal 炭水化物 81.5 g たんぱく質 22 g 脂質 14.9 g 塩分 2 g	エネルギー 495 Kcal 炭水化物 75.3 g たんぱく質 19.9 g 脂質 12.7 g 塩分 1.7 g		
21 (すい)	ごはん てづくりコロッケ コールスロー とうふのすましじる	やさいジュース ミルク えびかつ	木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、えび活、マヨネーズ、油、てんさい含蜜糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、野菜生活(ベリーサラダ)	中濃ソース、酢、しょうゆ、本だし、食塩、こしょう	エネルギー 524 Kcal 炭水化物 77.4 g たんぱく質 19 g 脂質 15.4 g 塩分 1.3 g	エネルギー 465 Kcal 炭水化物 72.4 g たんぱく質 15.7 g 脂質 12.5 g 塩分 1.1 g		
22 (もく)	ごはん あつあげのにくニラのせ フロッコリーとツナのあえもの はくさいのみぞしる	のむヨーグルト ぎゅうにゅう まがりせんべい	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、ツナフレーク、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、いわし(煮干し)、のむヨーグルト	米、まがりせんべい、砂糖	フロッコリー、にんじん、はくさい、たまねぎ、にら、ねぎ、ごま、塩こんぶ	しょうゆ、酒、みりん、本だし	エネルギー 450 Kcal 炭水化物 59.4 g たんぱく質 22.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.7 g	エネルギー 449 Kcal 炭水化物 63.2 g たんぱく質 21.2 g 脂質 12.4 g 塩分 1.5 g		
23 (きん)	はいがロール ポークビーンズ とうふとたまごのスーフ	ホワイトアップル ミルク くりのパウンドケーキ	卵、木綿豆腐、豚肉(もも)、脱脂粉乳、蒸し大豆、粉チーズ	胚芽ロール、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、くりの甘露煮、砂糖、てんさい含蜜糖、油	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、にんにく、ホワイトアップル乳酸菌	ケチャップ、鶏ガラ、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 519 Kcal 炭水化物 59.5 g たんぱく質 22.3 g 脂質 21.3 g 塩分 1.9 g	エネルギー 410 Kcal 炭水化物 50.3 g たんぱく質 17.3 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 g		
24 (ど)	しおやきそば ほうれんそうのナムル ちゅうかスーフ	ヤクルト ぎゅうにゅう バウムクーヘン	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、卵、ヤクルト	焼きそばめん、バウムクーヘン、油、ごま油	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、ごま、塩こんぶ、カットわかめ	鶏ガラ、酒、みりん、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、こしょう	エネルギー 479 Kcal 炭水化物 60 g たんぱく質 20.6 g 脂質 17.4 g 塩分 1.6 g	エネルギー 419 Kcal 炭水化物 57.8 g たんぱく質 16.4 g 脂質 13.6 g 塩分 1.3 g		
26 (げつ)	ごはん さばのみそに きりほしだいこんのにももの こまつなのすましじる	ホワイトアップル ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	牛乳、さば、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	米、ぼたぼた焼、砂糖	こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ、いんげん、切り干し大根、しょうが、こんぶ(だし用)、干しいたけ、ホワイトアップル乳酸菌	みりん、しょうゆ、酒、本だし、食塩	エネルギー 458 Kcal 炭水化物 59.4 g たんぱく質 19.8 g 脂質 15.7 g 塩分 1.7 g	エネルギー 436 Kcal 炭水化物 58.7 g たんぱく質 18.4 g 脂質 14.2 g 塩分 1.4 g		



10かつ こんだてひょう

風の子保育園

	こんだて	ごぜんおやつ ごごおやつ	材料名				栄 養 価		栄 養 価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他	(そら・つき・ほし)		(にじ・はな)	
27 (か)	ハムレタスドック ジャムサンド ミネストローネ	のびヨーグルト ミルク ココアホットケーキ	脱脂粉乳、豆乳、水煮大豆、ベーコン、ハム、卵、粉チーズ、のびヨーグルト	食パン、コッペパン、ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、粉糖、砂糖、オリーブ油、ココアパウダー	ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ブルーベリージャム、レタス、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 492 kcal 炭水化物 72 g たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.1 g 塩 分 2.2 g		エネルギー 472 kcal 炭水化物 71 g たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.6 g 塩 分 1.9 g	
28 (すい)	ビビンバどん とうふスープ ぶどうゼリー	ヤクルト ぎゅうにゅう サッポロポテト	牛乳、卵、絹ごし豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、凍り豆腐、ヤクルト	米、サッポロポテトつぶつぶベジタブル ミニ、カップゼリーの素(ぶどう)、押麦、砂糖、油、ごま油、コチュジャン	ほうれんそう、大豆もやし、にんじん、ねぎ、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	鶏ガラ、しょうゆ、みりん、酒、食塩	エネルギー 461 kcal 炭水化物 59.7 g たんぱく質 18 g 脂 質 16.7 g 塩 分 1.5 g		エネルギー 420 kcal 炭水化物 58.7 g たんぱく質 15.3 g 脂 質 13.8 g 塩 分 1.2 g	
29 (もく)	おむごはん とりじゃが ほうれんそうとコーンのソテー とうふとわかめのみそしる	のびヨーグルト ぎゅうにゅう マシュマロサンド	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、のびヨーグルト	米、じゃがいも、マリー、押麦、バター、油、砂糖、マシュマロ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、いんげん、コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、本だし、食塩、こしょう	エネルギー 466 kcal 炭水化物 68.4 g たんぱく質 18 g 脂 質 13.4 g 塩 分 1.5 g		エネルギー 445 kcal 炭水化物 66.5 g たんぱく質 17.8 g 脂 質 12 g 塩 分 1.3 g	
30 (きん)	とうふフレッド マカロニグラタン かぼちゃのコンソメスープ ハロウィンカラーゼリー	ジョア おちゃ ハロウィンデザート	豆乳、鶏もも肉、とうけるチーズ、皮なしウインナー、脱脂粉乳、ジョア	豆腐フレッド、ハロウィンカラーゼリー、ロールケーキ(ショコラ)、小麦粉、マカロニ、砂糖、無塩バター、パン粉	たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、にんじん	コンソメ、パセリ粉、シチュールウ	エネルギー 503 kcal 炭水化物 68.4 g たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.9 g 塩 分 2 g		エネルギー 471 kcal 炭水化物 66.7 g たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.4 g 塩 分 1.7 g	
31 (ど)	ナポリタン ほうれんそうのスーフ ヨーグルト	ヤクルト ぎゅうにゅう ベジタベ	牛乳、ソファール、木綿豆腐、皮なしウインナー、粉チーズ、ヤクルト	スパゲティ、ベジタベ、オリーブ油、バター	たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ピーマン、ねぎ、干ししいたけ	ケチャップ、鶏ガラ、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	エネルギー 449 kcal 炭水化物 61.2 g たんぱく質 18 g 脂 質 14.7 g 塩 分 1.6 g		エネルギー 421 kcal 炭水化物 61.4 g たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.5 g 塩 分 1.3 g	

朝夕の風がひんやりと感じられる季節になりました。
園の給食にも、さつまいも・きのこ・かぼちゃなど、秋の味覚がたくさん登場します。
旬の食材は栄養も豊富で、子どもたちの体を元気にしてくれます。



9月にそらぐみで、きゅうりの塩もみを行いました。
子どもたちは、園で採れたきゅうりを見て、触れて新鮮なきゅうりの特徴を伝えてくれました。
そのあと、切ったきゅうりをビニール袋に入れ、塩を加えてみんなで揉みこみました。塩を加えたきゅうりが、どうなったかを確認し、みんなでいただきました。この日は全員が揃い、活動できたことが良い経験になったと思います。次の食育活動も計画しています。どのクラスで何をするのか楽しみにしていてください。



10月に旬を迎える食材は、りんご、ぶどう、くり、しらすなどです。今回は、しらすについてお話ししたいと思います。しらすは、一つの魚の名前ではなく、小さくて白い稚魚をまとめて呼ぶ言葉ですが、しらすのほとんどがカタクチイワシの稚魚だそうです。そんなしらすですが、加工の仕方によって呼び方が違います。
 ● 釜揚げしらす…獲れたてのしらすを塩ゆでにして、そのままやわらかい状態で食べるもの。
 ● しらす干し…釜揚げしらすを、さらに短時間だけ天日や機械で干したものだ。
 ● ちりめんじゃこ…しらす干しをさらにしっかり乾燥させて、水分をほとんど抜いたもの。
 となっています。しらすには、カルシウムが豊富に含まれていることに加え、カルシウムの吸収を促進する働きのあるビタミンDも含まれているので、効率よくカルシウムを補えます。
 ちなみにしらす漁は、一年中できるわけではありません。多くの地域で3月下旬～翌年の1月くらいにかけて漁が行われます。春は解禁後の新物が出回り、秋は、夏を越して少し成長したしらすが混じり、春と秋では違った味わいがあることからしらすの旬は2回あると言われていたそうです。
 今月の献立でも使用します。ご家庭でも今が旬のしらすをぜひ食べてみてくださいね。

