



給	お	日付	曜日	献立名	材料	おやつ
		2	16	すき焼き風煮 うどん汁 ごはん	牛もも 人参 玉ねぎ 白ねぎ しらたき 木綿豆腐 麩 だし汁 三温糖 しょうゆ 油 干しうどん ねぎ 油揚げ わかめ 昆布・かつおだし汁 しょうゆ 塩 米	あずきサブレ 小麦粉 三温糖 水 油 ゆであずき 牛乳
		30	月	松風焼き ゆかり和え すまし汁 ごはん	鶏ひき肉 玉ねぎ 干しいたけ 片栗粉 みそ 三温糖 酒 しょうゆ ごま ごま油 豆乳 きゅうり きゃべつ 人参 ゆかり 麩 わかめ ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ 塩 みりん 米	さつま芋サブレ 小麦粉 三温糖 水 油 さつま芋 牛乳
		3	17	鶏のみそ焼き 春雨サラダ コンソメスープ ごはん	鶏肉 みそ しょうゆ みりん 三温糖 春雨 きゅうり キャベツ 人参 しょうゆ 三温糖 酢 ごま油 玉ねぎ チンゲン菜 コンソメ しょうゆ 塩 米	ホットサンド 食パン ツナ きゃべつ 塩 ピザ用チーズ 牛乳
		31	火	ハヤシライス ツナサラダ	牛肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 油 コンソメ 水 小麦粉 三温糖 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ 米 ツナ水煮 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 しょうゆ	柿 動物ビスケット 牛乳
		4	18	魚の照焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁 ごはん	かれい しょうゆ 酒 みりん 三温糖 高野豆腐 きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ 三温糖 さつま芋 玉ねぎ ねぎ かつおだし汁 みそ 米	いちご蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 水 いちごジャム 油 牛乳
		5	19	木 八宝菜 中華風コーンスープ ごはん	豚肉 しょうが 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 ゆでたけのこ 干しいたけ ねぎ ごま油 油 しょうゆ 片栗粉 クリームコーン 卵 えのき ねぎ コンソメ 塩 片栗粉 ごま油 米	ドーナツ かぼちゃ 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 牛乳
		6	20	金 魚の磯辺揚げ ごま和え みそ汁 ごはん	たら 小麦粉 ベーキングパウダー あおりのり 塩 水 油 小松菜 人参 きゃべつ ごま しょうゆ 三温糖 大根 人参 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	みかんかん 粉寒天 水 三温糖 オレンジジュース 牛乳
		7	土	みそ煮込みうどん チーズ 和風ちゃんぽん	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 小松菜 ねぎ かつおだし みそ プロセスチーズ 中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩	(幼児)クリームパン (乳児)ロールパン ハイハイ 牛乳 カスタードロールパン ぼたぼた焼き 牛乳
		23	月	鶏の照焼き 切干大根煮の洋風炒り煮 わかめスープ ごはん	鶏肉 三温糖 みりん しょうゆ しょうが 切干大根 きゃべつ 玉ねぎ ベーコン 塩 油 わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米	(幼児)ミルクツイストパン (乳児)北海道ミルクパン 牛乳
		10	24	火 豚肉のケチャップ炒め フレンチサラダ みそ汁 ごはん	豚肉 玉ねぎ 油 ケチャップ ウスターソース 酒 三温糖 きゃべつ 人参 きゅうり 油 酢 三温糖 塩 もやし 玉ねぎ ほうれん草 かつおだし汁 みそ 米	ヨーグルト ぼたぼた焼き
		11	水	鮭の塩焼き スパゲティサラダ きゃべつのスープ ごはん	鮭 塩 スパゲティ きゅうり 人参 マヨドレ 塩 きゃべつ 玉ねぎ 人参 コンソメ しょうゆ 塩 米	りんごケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 マーガリン 三温糖 豆乳 りんご 牛乳
		25	水	鮭フライ スパゲティサラダ きゃべつのスープ ごはん	鮭 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 スパゲティ きゅうり 人参 マヨドレ 塩 きゃべつ 玉ねぎ 人参 コンソメ しょうゆ 塩 米	
		12	26	木 鶏じゃが ひじきのふりかけ みそ汁 ごはん	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 グリンピース つきこんにやく 油 かつおだし 三温糖 しょうゆ みりん ひじき かつお ごま しょうゆ みりん 三温糖 豆腐 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	パンケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 豆乳 油 牛乳
		13	27	金 魚のごま焼き おかか和え みそ汁 ごはん	さわら しょうゆ みりん ごま ほうれん草 人参 もやし 粉かつお しょうゆ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ かつおだし みそ 米	甘辛焼きそば 中華めん 鶏ひき肉 きゃべつ もやし 油 ウスターソース だし汁 みりん 青のり 牛乳
		28	土	煮込みうどん チーズ	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし 薄口しょうゆ みりん 塩 プロセスチーズ	黒糖ロール 雪の宿 牛乳

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
 保育園で初めて口にしている食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも毎月の献立表で材料を確認し、
 食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



10月の給食だより

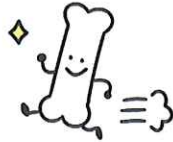
きりしま保育園

じょうぶな骨を育てましょう。

健康的な生活に欠かせない「じょうぶな骨」。骨は体を支えているだけでなく、私たちが思っている以上に重要な役割を担っています。

☆骨の3つの役割

・体を支え、体を動かす



・カルシウムを貯蔵している



・脳や内臓などの臓器を守っている

☆骨をじょうぶにするには

・成長期に骨を育てる

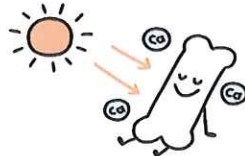
骨づくりで重要な時期は「成長期」です。成長期に骨量をいかに増やすかが、生涯にわたり骨の健康を維持するカギです。



摂取

食事からカルシウムを摂る

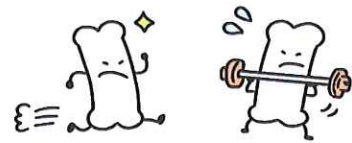
カルシウムは牛乳、ヨーグルト、チーズといった乳製品以外に、ひじきや納豆、小魚、青菜などにも含まれています。



吸収

日光浴でカルシウムの吸収を促進

カルシウムの吸収を促進するビタミンDを増やすには、日光浴も重要。



定着

負荷をかけて運動で骨を鍛える

骨を強くするためには、運動で骨に負荷をかけることが大切です。

※乳幼児期から屋外で元気に遊びましょう。

骨の成長には、カルシウムの他にたんぱく質、ビタミンDなど、様々な栄養素が必要です。1日3回の食事+捕食（おやつ）でバランスの良い食事を心がけましょう。



調理室より

秋の季節がやってきました。秋にはおいしい物が沢山とついで食べ過ぎてしまいますね。「食欲の秋」「実りの秋」と言われる起源として秋はお米をはじめとする野菜や果物など様々な食材が実る季節で、旬の食べ物を食べる楽しみが増す事です。園では旬の食材を使って季節を楽しんでもらえるようにしています。



2023年10月



予定献立表



こうたり保育園

給	日付	献立名	材料	おやつ	延長
2	16	すき焼き風煮 うどん汁 ごはん	牛もも 人参 玉ねぎ 白ねぎ しらたき 木綿豆腐 麩 だし汁 三温糖 しょうゆ 油 干しうどん ねぎ 油揚げ わかめ 昆布・かつおだし汁 しょうゆ 塩 米	あずきサブレ 小麦粉 三温糖 水 油 ゆであずき 牛乳	まがりせんべい
30	月	松風焼き ゆかり和え すまし汁 ごはん	鶏ひき肉 玉ねぎ 干しいたけ 片栗粉 みそ 三温糖 酒 しょうゆ ごま ごま油 豆乳 きゅうり きゃべつ 人参 ゆかり 麩 わかめ ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ 塩 みりん 米	さつま芋サブレ 小麦粉 三温糖 水 油 さつま芋 牛乳	
3	17	鶏のみそ焼き 春雨サラダ コンソメスープ ごはん	鶏肉 みそ しょうゆ みりん 三温糖 春雨 きゅうり キャベツ 人参 しょうゆ 三温糖 酢 ごま油 玉ねぎ チンゲン菜 コンソメ しょうゆ 塩 米	ホットサンド 食パン ツナ きゃべつ 塩 ピザ用チーズ 牛乳	わかめごはん
31	火	ハマシライス ツナサラダ	牛肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 油 コンソメ 水 小麦粉 三温糖 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ 米	柿 動物ビスケット 牛乳	
4	18	魚の照焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁 ごはん	かれい しょうゆ 酒 みりん 三温糖 高野豆腐 きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ 三温糖 さつま芋 玉ねぎ ねぎ かつおだし汁 みそ 米	いちご蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 水 いちごジャム 油 牛乳	ベジロール
5	19	八宝菜 中華風コンソメスープ ごはん	豚肉 しょうが 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 ゆでたけのこ 干しいたけ ねぎ ごま油 油 しょうゆ 片栗粉 クリームコーン 卵 えのき ねぎ コンソメ 塩 片栗粉 ごま油 米	ドーナツ かぼちゃ 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 牛乳	青菜ごはん
6	20	魚の磯辺揚げ ごま和え みそ汁 ごはん	たら 小麦粉 ベーキングパウダー あおのり 塩 水 油 小松菜 人参 きゃべつ ごま しょうゆ 三温糖 大根 人参 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	みかんかん 粉寒天 水 三温糖 オレンジジュース 牛乳	星たべよ
21	土	和風ちゃんぽん ごはん(ふりかけ)	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米 ゆかり	カスタードロールパン ぼたぼた焼き 牛乳	お子様せんべい
23	月	鶏の照焼き 切干大根煮の洋風炒り煮 わかめスープ ごはん	鶏肉 三温糖 みりん しょうゆ しょうが 切干大根 きゃべつ 玉ねぎ ベーコン 塩 油 わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米	ふかし芋 さつま芋 塩 牛乳	ソフトせんべい
10	24	豚肉のケチャップ炒め フレンチサラダ みそ汁 ごはん	豚肉 玉ねぎ 油 ケチャップ ウスターソース 酒 三温糖 きゃべつ 人参 きゅうり 油 酢 三温糖 塩 もやし 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	ヨーグルト ぼたぼた焼き	鮭フレーク ごはん
11	水	鮭の塩焼き スパゲティサラダ きゃべつのスープ ごはん	鮭 塩 スパゲティ きゅうり 人参 マヨドレ 塩 きゃべつ 玉ねぎ 人参 コンソメ しょうゆ 塩 米	りんごケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 マーガリン 三温糖 豆乳 りんご 牛乳	練乳いちご パン
25	水	鮭フライ スパゲティサラダ きゃべつのスープ ごはん	鮭 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 スパゲティ きゅうり 人参 マヨドレ 塩 きゃべつ 玉ねぎ 人参 コンソメ しょうゆ 塩 米		
12	26	鶏じゃが ひじきのふりかけ みそ汁 ごはん	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 グリンピース つきこんにやく 油 かつおだし 三温糖 しょうゆ みりん ひじき かつお ごま しょうゆ みりん 三温糖 豆腐 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	12日ミレービスケット (4.5歳 サッポロポテトベジタブル) 牛乳 26日パンケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 豆乳 油 牛乳	ゆかりごはん
13	27	魚のごま焼き おかか和え みそ汁 ごはん	さわら しょうゆ みりん ごま ほうれん草 人参 もやし 粉かつお しょうゆ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ かつおだし みそ 米	甘辛焼きそば 中華めん 鶏ひき肉 きゃべつ もやし 油 ウスターソース だし汁 みりん 青のり 牛乳	チョコイス ビスケット
14	土	みそラーメン ごはん(ふりかけ) カレーライス	中華めん 鶏肉 もやし 人参 小松菜 ねぎ かつおだし しょうゆ みそ コンソメ 米 ごま塩 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールー 米	北海道ミルクパン サラダせんべい 牛乳 黒糖ロール 雪の宿 牛乳	お子様せんべい

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
保育園で初めて口にしない食材、食物アレルギーのないお子さんも毎月の献立表で材料を確認し、
食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



10月の給食だより

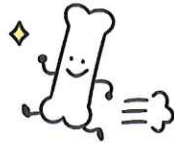
こうたり保育園

じょうぶな骨を育てましょう。

健康的な生活に欠かせない「じょうぶな骨」。骨は体を支えているだけでなく、私たちが思っている以上に重要な役割を担っています。

☆骨の3つの役割

・体を支え、体を動かす



・カルシウムを貯蔵している



・脳や内臓などの臓器を守っている

☆骨をじょうぶにするには

・成長期に骨を育てる

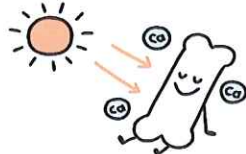
骨づくりで重要な時期は「成長期」です。成長期に骨量をいかに増やすかが、生涯にわたり骨の健康を維持するカギです。



摂取

食事からカルシウムを摂る

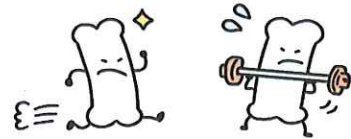
カルシウムは牛乳、ヨーグルト、チーズといった乳製品以外に、ひじきや納豆、小魚、青菜などにも含まれています。



吸収

日光浴でカルシウムの吸収を促進

カルシウムの吸収を促進するビタミンDを増やすには、日光浴も重要。



定着

負荷をかけて運動で骨を鍛える

骨を強くするためには、運動で骨に負荷をかけることが大切です。

※乳幼児期から屋外で元気に遊びましょう。

骨の成長には、カルシウムの他にたんぱく質、ビタミンDなど、様々な栄養素が必要です。1日3回の食事+捕食（おやつ）でバランスの良い食事を心がけましょう。



調理室より

暑さのせいでしょうか、少し食欲の落ちていた子どもたちですが、過ごしやすい季節になりました。

実りの秋、食欲の秋、旬の美味しい食材がたくさん！運動会の練習など、たくさん体を動かしてお腹をすかせ、たくさん食べて元気に過ごしたいですね。

