



2023年


**10月**

 こんだてひょう

館第一すぎのこ保育園

日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
					エネルギー 脂質	タンパク質
2	月	牛乳 きなこ せんべい	ピーマンの甘辛丼 マカロニとキャベツのごま和え みそ汁	牛乳 ひまわりパイ	576 Kcal 18.8 g	23.1 g
3	火	飲むヨーグルト	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き キャベツサラダ 水菜スープ	牛乳 肉みそおにぎり	579 Kcal 19.9 g	22.7 g
4	水	牛乳 のりすけ せんべい	ごはん 豚肉のプルコギ かぼちゃの甘煮 みそ汁	牛乳 コーンフレークおこし	586 Kcal 15.9 g	26.0 g
5	木	オレンジジュース	きつねうどん ソーセージ揚げ スティック野菜	牛乳 ひじきおにぎり	528 Kcal 16.4 g	24.0 g
6	金	牛乳 クラッカー	ごはん 油淋鶏 白和え わかめスープ	牛乳 黒蜜豆乳くずもち	595 Kcal 13.2 g	23.4 g
10	火	牛乳 豆花 クッキー	スパゲッティミートソース フレンチサラダ 大根スープ	オレンジゼリー クラッカー ステックチーズ	562 Kcal 20 g	23.0 g
11	水	牛乳 のりすけ せんべい	【お誕生日会】きのこごはん 鶏肉の照り焼き ゆかり和え さつま汁 みかん	牛乳 ハロウィンケーキ	630 Kcal 22 g	24.4 g
12	木	オレンジジュース	米粉ロールパン コーン入りミートローフ しゃきしゃき野菜サラダ マカロニスープ	牛乳 おかかおにぎり	593 Kcal 20.9 g	21.3 g
13	金	牛乳 クラッカー	ごはん しめじカレー 大根ツナサラダ	ヨーグルト和え せんべい	590 Kcal 19.8 g	20.3 g
14	土	牛乳 のりすけ せんべい	肉うどん 野菜の甘酢漬け オレンジ	牛乳 ミートサンド	567 Kcal 19.6 g	19.7 g
16	月	牛乳 きなこ せんべい	栄養たっぷりそぼろ丼 春雨サラダ すまし汁	牛乳 さつま芋蒸しパン	566 Kcal 12.6 g	23.1 g
17	火	牛乳 豆花 クッキー	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き キャベツサラダ 水菜スープ	牛乳 肉みそおにぎり	579 Kcal 19.9 g	22.7 g
18	水	牛乳 のりすけ せんべい	ごはん 豚肉のプルコギ かぼちゃの甘煮 みそ汁	牛乳 コーンフレークおこし	586 Kcal 15.9 g	26.0 g
19	木	オレンジジュース	きつねうどん ソーセージ揚げ スティック野菜	牛乳 ひじきおにぎり	558 Kcal 16.4 g	24.0 g
20	金	牛乳 クラッカー	ごはん 油淋鶏 白和え わかめスープ	牛乳 黒蜜豆乳くずもち	595 Kcal 13.2 g	23.4 g
21	土	牛乳 のりすけ せんべい	チキンカレーピラフ ブロッコリーおかか和え コーンスープ バナナ	牛乳 きな粉サンド	552 Kcal 20.5 g	21.2 g
23	月	牛乳 きなこ せんべい	ピーマンの甘辛丼 マカロニとキャベツのごま和え みそ汁	牛乳 ひまわりパイ	576 Kcal 18.8 g	23.1 g
24	火	牛乳 豆花 クッキー	スパゲッティミートソース フレンチサラダ 大根スープ	オレンジゼリー クラッカー ステックチーズ	562 Kcal 20 g	23.0 g
25	水	牛乳 のりすけ せんべい	ごはん カジキの竜田揚げ ツナマヨれんこんサラダ みそ汁	牛乳 ポテトもち	589 Kcal 18.8 g	24.4 g
26	木	オレンジジュース	米粉ロールパン コーン入りミートローフ しゃきしゃき野菜サラダ マカロニスープ	牛乳 おかかおにぎり	593 Kcal 20.9 g	21.3 g
27	金	牛乳 クラッカー	ごはん しめじカレー 大根ツナサラダ	ヨーグルト和え せんべい	590 Kcal 19.8 g	21.3 g
28	土	牛乳 のりすけ せんべい	肉うどん 野菜の甘酢漬け 梨	牛乳 ミートサンド	567 Kcal 19.6 g	20.7 g
30	月	牛乳 きなこ せんべい	栄養たっぷりそぼろ丼 春雨サラダ すまし汁	牛乳 さつま芋蒸しパン	597 kcal 17.6 g	23.6 g
31	火	牛乳 豆花 クッキー	ごはん 鯖の香味焼き 海苔和え かみなり汁	牛乳 ハロウィンクッキー	566 Kcal 12.6 g	23.1 g

### 10月10日は、『目の愛護デー』

2つの10を横に倒すと、まゆと目のかたちに見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を摂ることが大切です。この日を機会に、子供たちの目の健康を改めて見直してみよう。

**ビタミンA**  
目の疲れや乾燥を防ぎます。  
緑黄色野菜 レバー 卵黄など

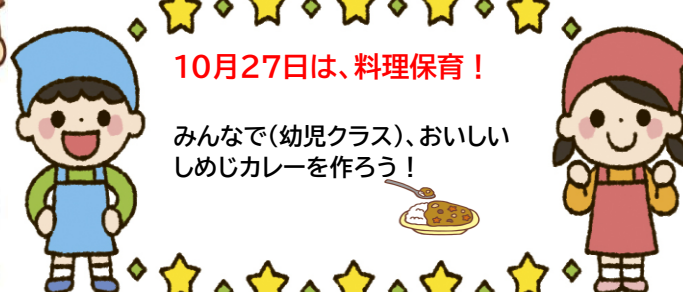
**ビタミンB**  
視力低下を予防します。  
豚肉 卵 ごま 豆類

**ビタミンC**  
目の充血や疲れ目を防ぎます。  
緑黄色野菜 果物 芋類

**DHA**  
視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。  
いわし さんま さばなど


### 10月27日は、料理保育！

みんなで(幼児クラス)、おいしいしめじカレーを作ろう！




### ハッピーハロウィン～

アメリカでは、子供たちがそれぞれにおばけ、魔女、コウモリなど仮装し『トリックオアトリート』(お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ～)と言っていろいろなお家进行るのだそう。ぜひ、お家の中で楽しんでみてはいかがでしょうか？



日	曜	午前おやつ		昼食	3時おやつ
2	月	牛乳	カボチャ ポーロ	そばろ丼 マカロニとキャベツのごま和え みそ汁	牛乳 野菜がゆ みそ汁
3	火	牛乳		米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き キャベツサラダ 水菜スープ	牛乳 肉みそおにぎり 麩のスープ
4	水	牛乳	ベビー スティック	軟飯 豚肉のブルコギ かぼちゃの甘煮 みそ汁	牛乳 かぼちゃがゆ すまし汁
5	木	牛乳		きつねうどん 煮びたし スティック野菜	牛乳 おかかおにぎり みそ汁
6	金	牛乳	クラッカー	軟飯 鶏肉と人参の煮物 白和え わかめスープ	牛乳 青菜うどん
10	火	牛乳	豆花 クッキー	スパゲッティミートソース フレンチサラダ 大根スープ	オレンジゼリー クラッカー
11	水	牛乳	ベビー スティック	【お誕生日会】人参ご飯 鶏肉の照り焼き ゆかり和え さつま汁 みかん	牛乳 ハロウィンケーキ
12	木	牛乳	カボチャ ポーロ	米粉ロールパン コーン入りミートローフ しゃきしゃき野菜サラダ マカロニスープ	牛乳 おかかおにぎり みそ汁
13	金	牛乳	クラッカー	軟飯 野菜のクリーム煮 大根ツナサラダ	ヨーグルト和え クラッカー
14	土	牛乳	ベビー スティック	肉うどん 甘酢漬け オレンジ	牛乳 ミートサンド 野菜のスープ
16	月	牛乳	カボチャ ポーロ	栄養たっぷりそばろ丼 春雨サラダ すまし汁	牛乳 さつま芋の蒸しパン 鶏肉スープ
17	火	牛乳	豆花 クッキー	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き キャベツサラダ 水菜スープ	牛乳 肉みそおにぎり 麩のスープ
18	水	牛乳	ベビー スティック	軟飯 豚肉のブルコギ かぼちゃの甘煮 みそ汁	牛乳 かぼちゃがゆ すまし汁
19	木	牛乳	カボチャ ポーロ	きつねうどん 煮びたし スティック野菜	牛乳 おかかおにぎり みそ汁
20	金	牛乳	クラッカー	軟飯 鶏肉と人参の煮物 白和え わかめスープ	牛乳 青菜うどん
21	土	牛乳	ベビー スティック	チキンピラフ ブロッコリーおかか和え コーンスープ バナナ	牛乳 きな粉サンド オニオンスープ
23	月	牛乳	カボチャ ポーロ	そばろ丼 マカロニとキャベツのごま和え みそ汁	牛乳 野菜がゆ みそ汁
24	火	牛乳	豆花 クッキー	スパゲッティミートソース フレンチサラダ 大根スープ	オレンジゼリー クラッカー
25	水	牛乳	ベビー スティック	軟飯 カジキの竜田揚げ ツナマヨれんこんサラダ みそ汁	牛乳 わかめうどん
26	木	牛乳	カボチャ ポーロ	米粉ロールパン コーン入りミートローフ しゃきしゃき野菜サラダ マカロニスープ	牛乳 おかかおにぎり みそ汁
27	金	牛乳	クラッカー	軟飯 野菜のクリーム煮 大根ツナサラダ	ヨーグルト和え クラッカー
28	土	牛乳	ベビー スティック	肉うどん 甘酢漬け オレンジ	牛乳 ミートサンド 野菜のスープ
30	月	牛乳	カボチャ ポーロ	栄養たっぷりそばろ丼 春雨サラダ すまし汁	牛乳 さつま芋の蒸しパン 鶏肉スープ
31	火	牛乳	豆花 クッキー	軟飯 魚のあんかけ 海苔和え 具だくさん汁	牛乳 ハロウィンクッキー 野菜スープ



10月10日は、『目の愛護デー』

2つの10を横に倒すと、まゆと目のかたちに見えること  
 から10月10日は目の愛護デーとされています。  
 子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つ  
 ためには、きちんと栄養を摂ることが大切です。  
 この日を機会に、子供たちの目の健康を改めて見直して  
 みましょう。

ビタミンA  
目の疲れや乾燥を防ぎます。  
緑黄色野菜 レバー 卵黄など

ビタミンB  
視力低下を予防します。  
豚肉 卵 ごま 豆類

ビタミンC  
目の充血や疲れ目を防ぎ  
ます。  
緑黄色野菜 果物 芋類

DHA  
視覚の情報伝達をスムーズに  
してくれます。  
いわし さんま さばなど



ハッピーハロウィン～

アメリカでは、子供たちがそれぞれにおばけ、  
 魔女、コウモリなど仮装し『トリックオアトリート』  
 (お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ～)と  
 言っているお家を回るのだそう。  
 ぜひ、お家の中で楽しんでみてはいかがでしょうか？

クッキング『パンプキンおばけおやき』

材料・かぼちゃ(皮ごと) 45g  
 ・片栗粉 小さじ 1  
 ・油 少々

作り方①皮つきのままのかぼちゃを水にくぐらせ、ふん  
 わりラップをし、途中向きをかえながら、電子レ  
 ンジ(500w)1分半～2分加熱する。  
 ②かぼちゃの皮をとり、潰して片栗  
 粉を加え混ぜ、2つに分けて円盤  
 型に丸める。  
 ③アルミ箔にティッシュで薄く油を  
 塗り、②をおいて、箸などでかぼ  
 ちゃのすじ模様を描き、オーブ  
 ントースター(1000w)3～4分焼く。  
 かぼちゃの皮で飾りつける。

2023年



献立表(9~11か月頃)

館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
2	月	そばろがゆ マカロニと野菜の醤油煮 みそ汁 ミルク	野菜がゆ みそ汁 ミルク
3	火	米粉ロールパン豆乳浸し 鶏肉のオレンジ焼き 野菜とツナ煮 水菜スープ ミルク	そばろおじや 麩のスープ ミルク
4	水	全がゆ 野菜炒め煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁 ミルク	かぼちゃがゆ すまし汁 ミルク
5	木	きつねうどん 煮びたし ポイル野菜 ミルク	おかかがゆ みそ汁 ミルク
6	金	全がゆ 鶏肉と人参の煮物 豆腐煮 わかめスープ ミルク	青菜うどん ミルク
10	火	ミートうどん 野菜の煮びたし 大根スープ ミルク	おじや すまし汁 ミルク
11	水	【お誕生日会】人参がゆ 鶏肉と野菜の煮物 みぞれ大根 さつま汁	ハロウィンケーキ牛乳浸し 人参と小松菜スープ ミルク
12	木	米粉ロールパン豆乳浸し 野菜のそばろ煮 しやしやしき野菜サラダ マカロニスープ ミルク	おかかがゆ みそ汁 ミルク
13	金	全がゆ 野菜のクリーム煮 おろし大根とツナ煮 ミルク	野菜うどん ミルク
14	土	肉うどん 大根煮 ミルク	米粉ロールパン豆乳浸し 野菜スープ ミルク
16	月	全がゆ 栄養たっぷりそばろ煮 春雨とキャベツのごま和え煮物 すまし汁 ミルク	さつまいもがゆ 鶏肉スープ ミルク
17	火	米粉ロールパン豆乳浸し 鶏肉のオレンジ焼き 野菜とツナ煮 水菜スープ ミルク	そばろおじや 麩のスープ ミルク
18	水	全がゆ 野菜炒め煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁 ミルク	かぼちゃがゆ すまし汁 ミルク
19	木	きつねうどん 煮びたし ポイル野菜 ミルク	おかかがゆ みそ汁 ミルク
20	金	全がゆ 鶏肉と人参の煮物 豆腐煮 わかめスープ ミルク	青菜うどん ミルク
21	土	人参がゆ ブロッコリーおかか煮 オニオンスープ ミルク	きなこパンがゆ ブロッコリースープ ミルク
23	月	そばろがゆ マカロニと野菜の醤油煮 みそ汁 ミルク	野菜がゆ みそ汁 ミルク
24	火	ミートうどん 野菜の煮びたし 大根スープ ミルク	おじや すまし汁 ミルク
25	水	全がゆ 煮魚 野菜煮 みそ汁 ミルク	わかめうどん ミルク
26	木	米粉ロールパン豆乳浸し 野菜のそばろ煮 しやしやしき野菜サラダ マカロニスープ ミルク	おかかがゆ みそ汁 ミルク
27	金	全がゆ 野菜のクリーム煮 おろし大根とツナ煮 ミルク	野菜うどん ミルク
28	土	肉うどん 大根煮 ミルク	米粉ロールパン豆乳浸し 野菜スープ ミルク
30	月	全がゆ 栄養たっぷりそばろ煮 春雨とキャベツのごま和え煮物 すまし汁 ミルク	さつまいもがゆ 鶏肉スープ ミルク
31	火	全がゆ 魚のあんかけ 海苔煮 具だくさん汁 ミルク	豆腐がゆ 人参スープ ミルク



**10月10日は、『目の愛護デー』**

2つの10を横に倒すと、まゆと目のかたちに見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子供の頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を摂ることが大切です。この日を機会に、子供たちの目の健康を改めて見直してみましょう。

**ビタミンA**  
目の疲れや乾燥を防ぎます。  
緑黄色野菜 レバー 卵黄など

**ビタミンB**  
視力低下を予防します。  
豚肉 卵 ごま 豆類

**ビタミンC**  
目の充血や疲れ目を防ぎます。  
緑黄色野菜 果物 芋類

**DHA**  
視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。  
いわし さんま さばなど




**ハッピーハロウィン〜**

アメリカでは、子供たちがそれぞれにおばけ、魔女、コウモリなど仮装し『トリックオアトリート!』(お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ〜)と言っていろいろなお家を回るのだそう。ぜひ、お家の中で楽しんでみてはいかがでしょうか?

**クッキング 『パンプキンおばけおやき』**

材料・かぼちゃ(皮ごと) 45g  
・片栗粉 小さじ 1  
・油 少々

作り方  
①皮つきのままのかぼちゃを水にくぐらせ、ふんわりラップし途中向きをかえながら、電子レンジ(500w)1分半〜2分加熱する。  
②かぼちゃの皮をとり、潰して片栗粉を加え混ぜ、2つに分けて円盤型に丸める。  
③アルミ箔にティッシュで薄く油を塗り、②をおいて、箸などでかぼちゃのすじ模様を描き、オーブトースター(1000w)3〜4分 焼く。  
かぼちゃの皮で飾りつける。



2023年



献立表(7~8か月頃)

館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
2	月	そばろがゆ 麩と野菜の醤油煮 みそ汁 ミルク	野菜がゆ みそ汁 ミルク
3	火	米粉パンがゆ 鶏肉の甘辛煮 野菜のツナ煮 春雨スープ ミルク	そばろおじや 麩のスープ ミルク
4	水	全がゆ 野菜炒め煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁 ミルク	かぼちゃがゆ すまし汁 ミルク
5	木	きつねうどん 煮びたし 野菜の柔らか煮 ミルク	おかかがゆ みそ汁 ミルク
6	金	全がゆ 鶏肉と人参の煮物 豆腐煮 わかめスープ ミルク	青菜うどん ミルク
10	火	ミートうどん 野菜の煮びたし 大根スープ ミルク	おじや すまし汁 ミルク
11	水	【お誕生日会】人参がゆ 鶏肉と野菜の煮物 みぞれ大根 さつま汁 ミルク	かぼちゃがゆ 人参と小松菜スープ ミルク
12	木	米粉パンがゆ 野菜のそばろ煮 野菜の柔らか煮 小松菜スープ ミルク	おかかがゆ みそ汁 ミルク
13	金	全がゆ 野菜のクリーム煮 おろし大根とツナ煮 ミルク	野菜うどん ミルク
14	土	肉うどん 大根煮 ミルク	米粉パンがゆ 野菜スープ ミルク
16	月	全がゆ 栄養たっぷりそばろ煮 春雨とキャベツの煮物 すまし汁 ミルク	さつまいもがゆ 鶏肉スープ ミルク
17	火	米粉パンがゆ 鶏肉の甘辛煮 野菜のツナ煮 春雨スープ ミルク	そばろおじや 麩のスープ ミルク
18	水	全がゆ 野菜炒め煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁 ミルク	かぼちゃがゆ すまし汁 ミルク
19	木	きつねうどん 煮びたし 野菜の柔らか煮 ミルク	おかかがゆ みそ汁 ミルク
20	金	全がゆ 鶏肉と人参の煮物 豆腐煮 わかめスープ ミルク	青菜うどん ミルク
21	土	人参がゆ ブロッコリーおかか煮オニオンスープ ミルク	きな粉パンがゆ ブロッコリースープ ミルク
23	月	そばろがゆ 麩と野菜の醤油煮 みそ汁 ミルク	野菜がゆ みそ汁 ミルク
24	火	ミートうどん 野菜の煮びたし 大根スープ ミルク	おじや すまし汁 ミルク
25	水	全がゆ 煮魚 野菜煮 みそ汁 ミルク	わかめうどん ミルク
26	木	米粉パンがゆ 野菜のそばろ煮 野菜の柔らか煮 小松菜スープ ミルク	おかかがゆ みそ汁 ミルク
27	金	全がゆ 野菜のクリーム煮 おろし大根とツナ煮 ミルク	野菜うどん ミルク
28	土	肉うどん 大根煮 ミルク	米粉パンがゆ 野菜スープ ミルク
30	月	全がゆ 栄養たっぷりそばろ煮 春雨とキャベツの煮物 すまし汁 ミルク	さつまいもがゆ 鶏肉スープ ミルク
31	火	全がゆ 魚のあんかけ 海苔煮 具だくさん汁 ミルク	豆腐がゆ 人参スープ ミルク

**10月10日は、『目の愛護デー』**

2つの10を横に倒すと、まゆと目のかたちに見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を摂ることが大切です。この日を機会に、子供たちの目の健康を改めて見直してみましょう。

**ビタミンA**  
目の疲れや乾燥を防ぎます。  
緑黄色野菜 レバー 卵黄など

**ビタミンB**  
視力低下を予防します。  
豚肉 卵 ごま 豆類

**ビタミンC**  
目の充血や疲れ目を防ぎます。  
緑黄色野菜 果物 芋類

**DHA**  
視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。  
いわし さんま さばなど

**ハッピーハロウィン～**

アメリカでは、子供たちがそれぞれにおぼけ、魔女、コウモリなど仮装し『トリックオアトリート!』(お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ～)と言っているいろいろな家を回るのだそう。ぜひ、お家の中で楽しんでみてはいかがでしょうか?

**クッキング『パンポンキンおぼけおやき』**

材料・かぼちゃ(皮ごと) 45g  
・片栗粉 小さじ 1  
・油 少々

作り方  
①皮つきのままのかぼちゃを水にくぐらせ、ふんわりラップし途中向きをかえながら、電子レンジ(500w)1分半～2分加熱する。  
②かぼちゃの皮をとり、潰して片栗粉を加え混ぜ、2つに分けて円盤型に丸める。  
③アルミ箔にティッシュで薄く油を塗り、②をおいて、箸などでかぼちゃのすじ模様を描き、オーブトースター(1000w) 3～4分 焼く。 かぼちゃの皮で飾りつける。

