

10月 予定献立表

2021年9月28日
横浜ナーサリー
給食センター

日	曜日	昼食		午後おやつ	
				補食	
1	金	赤飯 ぶりの照り焼き 大根の和え物 みそ汁 柿	米、もち米、ささげ、塩、ごま ぶり、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、油 大根、きゅうり、しょうゆ、砂糖 ふ、ほうれん草、玉ねぎ、かつおぶし、こんぶ、みそ 柿	クリームナッツ 牛乳 バナナ	ドーナッツ、生クリーム 砂糖、パイン缶 牛乳 バナナ
2	土	豚たま井 五目豆 みそスープ 牛乳	米、豚肉、玉ねぎ、人参、みつば、かつおぶし、しょうゆ、砂糖、片栗粉、卵 大豆、つきこんにゃく、人参、ひじき、つみれ、しょうゆ、砂糖 油揚げ、玉ねぎ、塩、鶏がら、みそ 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
3	日				
4	月	ごはん 豆腐ハンバーグ 磯辺和え 清汁 りんご	米 木綿豆腐、豚ひき、玉ねぎ、人参、小ねぎ、卵、パン粉、塩、油、ケチャップ ほうれん草、人参、のり、しょうゆ 玉ねぎ、しめじ、こんぶ、かつおぶし、塩、しょうゆ りんご	黒糖蒸しパン 牛乳 おにぎり	小麦粉、ベーキングパウダー 豆乳、黒砂糖、砂糖、油 牛乳 米、ゆかり
5	火	ごはん 八宝菜 納豆和え スープ 柿	米 豚肉、酒、人参、白菜、ねぎ、かまぼこ、塩、鶏がら、しょうゆ、片栗粉、油 納豆、ほうれん草、きゅうり、しょうゆ、かつおぶし 玉ねぎ、えのき、鶏がら、塩、しょうゆ、ごま油 柿	マカロニ安倍川 牛乳 アップルゼリー	マカロニ、バター、砂糖 きな粉 牛乳 アップルゼリー
6	水	ロールパン さつまいもコロッケ きゃべつの炒め スープ バナナ、牛乳	ロールパン さつまいも、豚ひき、玉ねぎ、人参、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース きゃべつ、塩、油 トマト、玉ねぎ、パセリ、鶏がら、塩 バナナ、牛乳	卵チャーハン りんご	米、卵、小ねぎ、ごま、塩 鶏がら、しょうゆ、油 りんご
7	木	ナポリタン レタスのサラダ コーンシチュー りんご	スパゲッティ、ベーコン、人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム缶、トマト缶 ケチャップ、ソース、塩、油、粉チーズ レタス、コーン缶、油、砂糖、酢、塩 じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、小麦粉、バター、牛乳、コンクリーム缶、鶏がら、塩、油 りんご	お菓子 ウエハース 牛乳 バナナ	お菓子 ウエハース 牛乳 バナナ
8	金	ごはん 鮭のムニエル おひたし 清汁 バナナ、牛乳	米 鮭、塩、小麦粉、油、チーズ、牛乳 小松菜、人参、しょうゆ 玉ねぎ、白菜、しいたけ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 バナナ、牛乳	いももち 牛乳 おにぎり	じゃがいも、塩、片栗粉、油 しょうゆ、青のり 牛乳 米、ごま、塩
9	土	ごはん チンジャオロース ブロッコリーサラダ みそ汁 牛乳	米 牛肉、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、エリンギ、塩、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油 ブロッコリー、酢、砂糖、油、塩 かぼちゃ、人参、煮干し、こんぶ、みそ 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
10	日				
11	月	ごはん 鶏のから揚げ マッシュポテトサラダ みそ汁 柿	米 鶏肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、小麦粉、片栗粉、油 じゃがいも、きゅうり、人参、マヨネーズ、砂糖、酢 ふ、きゃべつ、人参、こんぶ、煮干し、みそ 柿	マーレードケーキ 牛乳 おにぎり	ホットケーキミックス、牛乳、卵、油 マーレードジャム 牛乳 米、ゆかり
12	火	パンプキンカレー コールスローサラダ スープ バナナ	米、豚ひき、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、りんご、小麦粉、バター、カレー粉、牛乳 ソース、塩、鶏がら、にんにく、油 きゃべつ、コーン缶、マヨネーズ、塩 玉ねぎ、わかめ、ハム、塩、鶏がら バナナ	牛乳 ジャムサンド あやめ：焼き立てパン りんご	牛乳 食パン、いちごジャム 強力粉、ドライイースト、塩、砂糖 牛乳、バター、いちごジャム りんご
13	水	あんかけ焼きそば 中華きゅうり みそスープ 柿	焼きそば、油 豚肉、酒、白菜、もやし、人参、なると、しょうゆ、塩、鶏がら、片栗粉 きゅうり、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 さつまいも、ねぎ、塩、鶏がら、みそ 柿	きな粉ふラスク 牛乳 おにぎり	ふ、バター、油、グラニュー糖 きな粉 牛乳 米、わかめふりかけ、ごま
14	木	ロールパン ひじきハンバーグ トマト みそスープ バナナ、牛乳	ロールパン 豚ひき、人参、玉ねぎ、ひじき、卵、パン粉、塩、油、ソース、ケチャップ トマト 大根、生揚げ、塩、鶏がら、みそ バナナ、牛乳	アップルゼリー クラッカー りんご	アップルゼリー クラッカー りんご
15	金	ごはん 鮭のみそ焼き 大根のそぼろ煮 清汁 りんご、牛乳	米 鮭、しょうが、みそ、砂糖、みりん、油 大根、鶏ひき、しょうが、酒、しょうゆ、砂糖 油揚げ、かまぼこ、ねぎ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 りんご、牛乳	じゃこおにぎり バナナ	米、ちりめんじゃこ、小松菜 ごま、しょうゆ、砂糖 バナナ
16	土	切干大根ごはん 酢豚 みそ汁 牛乳	米、切干大根、人参、しらす、しょうゆ、砂糖、かつおぶし 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、パイン缶、しょうゆ、ケチャップ、酢 砂糖、油、片栗粉 玉ねぎ、木綿豆腐、煮干し、こんぶ、みそ 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
17	日				
18	月	ごはん 肉じゃが もやしの炒め 清汁 バナナ	米 じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、豚肉、グリーンピース缶、しょうゆ、砂糖 みりん、塩、油 もやし、ベーコン、塩、油 チンゲンサイ、ねぎ、しめじ、かつおぶし、こんぶ、塩、しょうゆ バナナ	ドーナッツ 牛乳 ぶどうゼリー	ドーナッツ 牛乳 ぶどうゼリー

19	火	ごはん めかじきのかりんとう おひたし みそ汁 りんご、牛乳	米 めかじき、しょうが、片栗粉、油、ごま、砂糖、しょうゆ チンゲンサイ、しょうゆ 油揚げ、玉ねぎ、人参、こんぶ、煮干し、みそ りんご、牛乳	ヨーグルト和え おにぎり	ヨーグルト、みかん缶 バナナ 米、ゆかり
20	水	バターロール 鶏の照り焼き トマト クラムチャウダー バナナ、牛乳	バターロール 鶏肉、しょうが、玉ねぎ、しょうゆ、砂糖、みりん、油 トマト 人参、玉ねぎ、ベーコン、コーンクリーム缶、あさり缶、バター、小麦粉、牛乳 酒、塩、鶏がら、パセリ、油 バナナ、牛乳	お菓子 ウエハース 牛乳 りんご	お菓子 ウエハース 牛乳 りんご
21	木	ごはん プルコギ レタスのサラダ スープ 柿	米 牛肉、人参、玉ねぎ、もやし、にら、にんにく、ごま、酒、砂糖、しょうゆ、ごま油 レタス、ハム、油、砂糖、酢、塩 じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、鶏がら、塩 柿	レゾフレイト 牛乳 おにぎり	食パン、牛乳、レゾジュース 卵、砂糖、バター 牛乳 米、ごま、塩
22	金	マーボーうどん 中華和え ゆで卵 りんご、牛乳	ゆでうどん、豚ひき、しょうが、人参、ねぎ、にら、木綿豆腐、塩、みそ、しょうゆ 砂糖、かつおぶし、油、片栗粉 きゃべつ、人参、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、ごま 卵 りんご、牛乳	おにぎり 煮干し 柿	米、のり、ゆかり 煮干し 柿
23	土	ごはん 磯焼き おひたし スープ 牛乳	米 卵、鶏ひき、玉ねぎ、人参、ひじき、砂糖、しょうゆ、塩、油 もやし、小松菜、しょうゆ 豆腐、小ねぎ、わかめ、鶏がら、しょうゆ、塩、ごま油 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
24	日				
25	月	ごはん 豚肉と春雨の炒め 大豆とじゃこの炒り煮 みそ汁 バナナ	米 豚肉、人参、玉ねぎ、小松菜、春雨、しょうゆ、塩、油 大豆、ちりめんじゃこ、ごま、しょうゆ、砂糖、酒、油 大根、ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ バナナ	フルーツパフェ 牛乳 アップルゼリー	みかん缶、桃缶、コンフレク 生クリーム、砂糖 牛乳 アップルゼリー
26	火	ハヤシライス もやしのサラダ スープ りんご	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、じゃがいも、バター、小麦粉、鶏がら、ソース ケチャップ、塩、酒、油 もやし、コーン缶、ハム、酢、砂糖、油、塩 レタス、玉ねぎ、鶏がら、塩 りんご	ふラスク 牛乳 おにぎり	ふ、バター、油、グラニュー糖 牛乳 米、わかめふりかけ、ごま
27	水	ごはん めかじきの香り揚げ 人参しりしり 清汁 バナナ	米 めかじき、塩、青のり、小麦粉、卵、油 人参、もやし、ツナ、卵、しょうゆ、砂糖、ごま油 玉ねぎ、チンゲンサイ、えのき、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 バナナ	クリームチーズパン 牛乳 みかん	ロールパン、クリームチーズ 生クリーム、砂糖 牛乳 みかん
28	木	ごはん 鶏肉の甘辛煮 レタスのカレー炒め みそ汁 柿	米 鶏肉、しょうゆ、砂糖、しょうが ハム、レタス、玉ねぎ、人参、カレー粉、しょうゆ、油 凍り豆腐、玉ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ 柿	栗きんとん 牛乳 りんご	さつまいも、栗の甘露煮 砂糖、塩 牛乳 りんご
29	金	バターロール ケチャップ煮 マカロニサラダ スープ みかん、牛乳	バターロール 豚肉、パイン缶、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、酢、片栗粉、油 マカロニ、きゅうり、人参、チーズ、マヨネーズ、砂糖、酢 玉ねぎ、かぼちゃ、塩、鶏がら みかん、牛乳	ハロウィンクッキー 牛乳 おにぎり	小麦粉、バター、グラニュー糖 卵、ベーキングパウダー 牛乳 米、ゆかり
30	土	磯ごはん しょうが焼き おひたし みそスープ 牛乳	米、ひじき、人参、油揚げ、かつおぶし、砂糖、しょうゆ 豚肉、しょうが、玉ねぎ、セロリ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油 ほうれん草、しょうゆ 豆腐、えのき、塩、鶏がら、みそ 牛乳	お菓子 ウエハース 牛乳	お菓子 ウエハース 牛乳
31	日				

☆乳児・午前おやつ
月曜日：牛乳
火曜日：クラッカー、麦茶
水曜日：ヨーグルト、麦茶
木曜日：牛乳
金曜日：ヨーグルトドリンク
土曜日：野菜とリンゴのジュース

☆10月の予定給与栄養量(1人1日当たり)☆		
	乳児	幼児
エネルギー	504kcal	558kcal
たんぱく質	19.5g	21.5g
脂質	16.0g	18.2g
カルシウム	299mg	276mg
鉄分	1.6mg	2.1mg
塩分	1.6g	1.8g



- ・献立は仕入れの都合により、変更することがあります。
- ・昼食、補食に麦茶がつかます。
- ・午後おやつ時、飲み物がなしの時に麦茶がつかます。

楽しみながら家庭でも食品ロス削減

旬の食べ物を 使う



旬とはその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思つと大切に食べる気持ちが出てきます。

家族と一緒に 料理をする



作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができれば、ますますおいしくなりますね。

お買い物は 計画的に



必要な分だけ購入できるように、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べ切れそうなものは、日付の新鮮さにこだわらずに購入しましょう。

疲れ目にビタミンを

10月10日は目の愛護デーです。目の健康には、まず主食・主菜・副菜をそろえて、食べ物からいろいろな栄養素をバランスよくとることが大切。そのうえで目を強くする栄養素をたっぷりとりましょう。「目のビタミン」ともいわれるビタミンA(カロテン)は緑黄色野菜やうなぎ、レバーなどに多く含まれます。また同じく目によいとされるビタミンB₂は豚肉やにんにく、そば、枝豆などに、ビタミンB₆は、さば、さんま、かれいなどの魚、卵、とうもろこし、大根の葉などに多く含まれます。

