

10がつのこんだて

旬の食材

りんご

日本には約2,000種類もあるといわれていますが、生産されている半分ほどは「ふじ」という品種で、約5割が青森県で生産されています。皮をむくと変色しますが、塩水のほか、レモン汁を入れた水に浸すことで防げます。

【秋が旬の果物を食べよう！】

旬の食材

ぶどう

日本では50～60種ほどが出荷用として栽培されています。鮮度のよいものは実がふっくらとして皮の表面に張りがあり、ブルームと呼ばれる白い粉が付着しています。

旬の食材

なし

日本で栽培されている品種は、「幸水」と「豊水」で6割以上を占めています。これらは赤なしと呼ばれ、熟すると皮に赤みが出てきます。果肉がやわらかくなりすぎる前に食べましょう。

日付	曜日	乳児 午前おやつ	献立名	材料	おやつ	補ってほしい食材
1	15 29	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん 魚の味噌煮 ひじきサラダ すまし汁(鮎・豆腐) バナナ	牛乳 きのこスパゲティー スパゲティー、えのきたけ、しめじ、しいたけ ベーコン、油、しょうゆ	芋類
2	16	金	牛乳 畑のスナック	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁(さつま芋・しめじ) りんご	牛乳 あんこトースト 食パン、こしあん、バター	魚介類
3	17 31	土	牛乳 えびスナック	焼きそば 大根サラダ チーズ ポテトスープ パイン缶	牛乳 ミニ動物ビスケット	きのこ類
5	19	月	牛乳 畑のクラッカー	ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ 大根スープ(大根・人参・椎茸) バナナ	牛乳 ヨーグルトコーンフレーク※ コーンフレーク、※ヨーグルト、砂糖、みかん缶	豆類
6	20	火	牛乳 ミルクスティック	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) ミートローフ コールスロー オニオンスープ キウイフルーツ	牛乳 鶏ごぼうごはん 米、鶏もも肉、ごぼう、にんじん ごま油、酒、しょうゆ、みりん	きのこ類
7	21	水	牛乳 ねじりん棒	ごはん 魚の照り焼き 人参サラダ 具だくさん味噌汁 梨	牛乳 きつねうどん 干しうどん、めんつゆ、わかめ かまぼこ、油揚げ	肉類
8	22	木	牛乳 カル鉄スティック	ごはん 生揚げのそぼろ煮 もやしの彩り和え 味噌汁(玉葱・わかめ) バナナ	牛乳 ふかし芋&クラッカー さつまいも	魚介類
9	23	金	牛乳 ミレービスケット	ごはん 魚の西京焼き 春雨サラダ けんちん汁 りんご	牛乳 シュガートースト 食パン、グラニュー糖、バター	豆類
10	24	土	牛乳 ミニ野菜スティック	ごはん ひじき入りつくね わかめサラダ 味噌汁(えのき・玉葱) みかん缶	牛乳 お米deガトーショコラ	緑黄色野菜
13	27	火	牛乳 きなこウエハース	ドックパン 鶏肉のコーンマヨ焼き ブロッコリーときのこのサラダ キャベツスープ 柿	牛乳 塩昆布おにぎり 米、塩こんぶ	芋類
14		水	牛乳 カリボテスナック	ごはん 大根と鶏肉の煮物 そぼろ納豆 味噌汁(白菜・油揚げ) 梨	牛乳 大学芋 さつまいも、油、砂糖、水、しょうゆ、ごま	魚介類
26		月	牛乳 ふわふわチップ	あんかけ丼 ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(わかめ・なめこ・葱) バナナ	牛乳 ジャムケーキ(りんご) ホットケーキミックス、豆乳、りんごジャム	芋類
28		水	牛乳 畑のクラッカー	《誕生会メニュー》 ツナピラフ 鶏肉の竜田揚げ 三色サラダ コンソメスープ 洋梨	にんじんくだものジュース100cc おいもパフェ さつまいも、豆乳ホイップ、むらさきいもパウダー、砂糖 コーンフレーク、こしあん、豆乳、ホットケーキミックス	海藻類
30		金	牛乳 ミレービスケット	《ハロウィンメニュー》 かぼちゃカレーライス ポテトサラダ きのこスープ みかん	牛乳 かぼちゃケーキ ホットケーキミックス、豆乳、砂糖、かぼちゃ	魚介類

おやつは牛乳は、乳児100cc、幼児150ccで提供します。

※は、わかば組のみ「豆乳ヨーグルト」を提供します。

☆給食・おやつは平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー：510kcal ・たんぱく質：20.4g ・脂質：15.3g ・カルシウム：193mg ・鉄：1.7mg ・食塩：1.7g

・3歳以上児 エネルギー：570kcal ・たんぱく質：22.8g ・脂質：17.1g ・カルシウム：213mg ・鉄：1.8mg ・食塩：1.8g

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、豆乳マドレーヌ 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびせんべい、ひじきあられ、えび小判 等
木	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	えびスナック、紫いもチップ まあるいクラッカー、畑のクラッカー 等

+麦茶(100～150mL)