

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
24 土	筑前煮 味噌汁 (厚揚げ・大根)	牛乳 キャラメルコーン 牛乳 お菓子	普通牛乳・若鶏もも・油揚げ・ 焼き竹輪・煮干し (いりこ)・ 生揚げ・みそ	コーンスナック・さといも・こん にゃく・砂糖・強化米・小麦粉あ られ	かぼちゃ・さやいんげん・にんじん・だ いこん・煮ねぎ
26 月	秋の根菜カレー 豆腐ちョレギサラダ	牛乳 フレンチドーナツ フルーツカクテル	普通牛乳・若鶏もも・かつお 節・木綿豆腐	ドーナツ (市販用)・さつまい も・サラダ油・強化米・ごま油・ 砂糖・いりごま	たまねぎ・にんじん・ゆでれんこん・ご ぼう (ささごぼう)・シラス・きゅう り・みかん缶詰・もも缶詰・パイナップ ル缶詰
27 火	ご飯 鮭の甘辛焼き ポイルフロッキー 味噌汁 (さつまいも・大根・玉葱) みかん	ヨーグルト スキムミルク (全乳) ベジタべる	プレーンヨーグルト・ペにざ け・煮干し (いりこ)・みそ・ 脱脂粉乳	強化米・片栗粉・ごま油・砂糖・ さつまいも・小麦粉あられ	フロッキー・だいこん・たまねぎ・煮 ねぎ・みかん
28 水	ご飯 牛肉の炊き合わせ 酢の物 (大根・ツナ・人参・胡瓜) りんご	牛乳 ポリンキー 牛乳 フレンチスコーン	普通牛乳・牛もも・生揚げ・か つお節・ツナ缶詰・鶏卵・生ク リーム	コーンスナック・強化米・しらた き・砂糖・薄力粉・無塩バター・ グラニュー糖	ゆでれんこん・煮ねぎ・だいこん・にん じん・きんぴら・きゅうり・りんご
29 木	ご飯 五目きんぴら 味噌汁 (豆腐・えのき・わかめ・椎茸) バナナ	みかん缶 お茶 宮澤カレー焼きそば	ぶたばら・さつまいも・大豆水 煮缶詰・木綿豆腐・みそ・煮干 し (いりこ)	強化米・サラダ油・こんにゃく・ 砂糖・いりごま・中華めん	みかん缶詰・ごぼう (ささごぼう)・に んじん・青ピーマン・たけのこ水煮缶 詰・生しいたけ・えのきたけ・生わか め・煮ねぎ・バナナ・たまねぎ・キャベ ツ・だいずもやし
30 金	ご飯 南瓜コロッケ マカロニサラダ コンソメスープ	プリン 牛乳 ハロウィンお菓子	ぶたひき肉・鶏卵・普通牛乳	カスタードプリン・強化米・薄力 粉・パン粉・サラダ油・マカロ ニ・マヨネーズ・ミルクチョコ レート・甘辛せんべい・ビスケッ ト	かぼちゃ・たまねぎ・トマトケチャップ・ キャベツ・きゅうり・にんじん・パセリ
31 土	たぬきうどん キャベツの土佐和え	牛乳 サッポロポテトベジタブル 牛乳 パン	普通牛乳・なると・煮干し (い りこ)・削り節	小麦粉あられ・うどん・パン (市 販用)	こまつな・カットわかめ・ゆで煮ねぎ・ キャベツ



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	495	17.8	16.4	262	1.9	190	0.25	0.39	24	4.4	1.4
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	480	15~23	10~15	225	2.3	200	0.25	0.30	20	3.4	1.5
炭水化物エネルギー比(%)	56 %		たんぱく質エネルギー比(%)		14 %		脂肪エネルギー比(%)※2		30 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	524	19.5	15.9	257	2.2	192	0.28	0.38	29	5.3	1.6
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	585	19~29	13~19	270	2.5	225	0.31	0.35	23	3.6	1.6
炭水化物エネルギー比(%)	58 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂肪エネルギー比(%)※2		27 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

秋が旬の「鮭」を使った
給食のレシピを紹介します。

鮭のちゃんちゃん焼き



☆材料☆(4人分)

鮭切り身 4切れ

キャベツ 240g

玉ねぎ 120g

味噌 40g

濃口醤油 16cc

マヨネーズ 16g

サラダ油 8cc

みりん 8cc

砂糖 4g

◆作り方◆

- ① キャベツはざく切りにし、玉ねぎは大きめの角切りにします
- ② Aをボウルに入れ、よく混ぜ合わせておく
- ③ オーブンの天板又はフライパンに野菜を散らして、上に鮭を並べる
- ④ 混ぜ合わせた A をかけて焼く

○オーブンで焼く場合は、200℃に予熱し 10~15 分程様子を見ながら

焼いて下さい。フライパンは、蓋をして蒸し焼きに！！

○きのこ類を入れてもおいしいですよ(*▽*)

A