

# 令和4年10月行事・献立表

新蒲田保育園

日	曜日	行事	10時おやつ 0, 1, 2歳児のみ	昼食 ( )内は0, 1, 2歳児用	3時おやつ ( )内は0, 1, 2歳児用	エネルギーたんぱく質 ( )内は0, 1, 2歳児用	
1	土		牛乳 せんべい	七分つきご飯 大根の旨煮 きゃべつの塩昆布和え 豆腐とねぎのみそ汁	バナナ せんべい 牛乳	521/21.7g (450/18.8g)	
2	日						
3	月		牛乳 クラッカー	七分つきご飯 鶏肉の糀谷焼き きゃべつの炒め物 コーンスープ	ロックビスケット 牛乳	625/22.1g (546/19.4g)	
4	火		牛乳 ビスケット	麦ご飯 豆腐の甘酢炒め もやしのナムル もずく汁	芋ようかん 牛乳	531/21.0g (455/18.3g)	
5	水		牛乳 せんべい	麦ご飯 ゆで豚のごまみそ煮 茹でブロッコリー 鶏肉と白菜のスープ	ボンボンーナツ 牛乳	558/23.6g (479/20.8g)	
6	木		牛乳 ポーロ	柏パン(コッペパン) みそカツ カリフラワーの炒め物 冬瓜のすまし汁	大森混ぜご飯おにぎり 牛乳	534/22.4g (481/19.8g)	
7	金		牛乳 クラッカー	チキンライス 野菜炒め 甘酢きゅうり チーズ 押し麦のスープ	みそパン 牛乳	581/21.8g (505/19.4g)	
8	土		牛乳 せんべい	七分つきご飯 肉豆腐 いんげんソテー かぼちゃのみそ汁	ツナおにぎり チーズ 麦茶	538/22.2g (476/19.9g)	
9	日						
10	月	スポーツの日					
11	火		牛乳 クラッカー	ポークカレーライス(七分つきご飯 ホワイトシチュー) わかめのサラダ風 トマト	大豆マフィン 牛乳	605/20.2g (553/18.9g)	
12	水		牛乳 せんべい	麦ご飯 魚のごま照り焼き 切干大根の煮物 豚汁	トマト蒸しパン 牛乳	561/24.9g (476/21.2g)	
13	木		牛乳 ポーロ	ミートソーススパゲティ ジャーマンポテト プルーン かぶと豆苗のスープ	鮭おにぎり 牛乳	645/24.6g (548/20.2g)	
14	金		牛乳 クラッカー	七分つきご飯 羽田揚げ 白菜とほうれん草のおかか煮 なすと麩のみそ汁	柿ジャムサンド 牛乳	576/22.1g (500/18.5g)	
15	土		牛乳 せんべい	七分つきご飯 大根の旨煮 きゃべつの塩昆布和え 豆腐とねぎのみそ汁	バナナ せんべい 牛乳	521/21.7g (450/18.8g)	
16	日						
17	月		牛乳 クラッカー	七分つきご飯 鶏肉の糀谷焼き きゃべつの炒め物 コーンスープ	ロックビスケット 牛乳	625/22.1g (546/19.4g)	
18	火		牛乳 ビスケット	麦ご飯 豆腐の甘酢炒め もやしのナムル もずく汁	芋ようかん 牛乳	531/21.0g (455/18.3g)	
19	水		牛乳 せんべい	麦ご飯 ゆで豚のごまみそ煮 茹でブロッコリー 鶏肉と白菜のスープ	ボンボンーナツ 牛乳	558/23.6g (479/20.8g)	
20	木		牛乳 ポーロ	柏パン(コッペパン) みそカツ カリフラワーの炒め物 冬瓜のすまし汁	大森混ぜご飯おにぎり 牛乳	534/22.4g (481/19.8g)	
21	金		牛乳 クラッカー	チキンライス 野菜炒め 甘酢きゅうり チーズ 押し麦のスープ	みそパン 牛乳	581/21.8g (505/19.4g)	
22	土	運動会	2,3,4,5歳児は道塚小学校校庭で運動会の予定です。区の指導によりパン等の持ち帰りはありません。				
23	日						
24	月		牛乳 ビスケット	七分つきご飯 酢豚 いんげんソテー 大根とわかめのみそ汁	ビーフソテー 牛乳	544/23.0g (476/19.9g)	
25	火		牛乳 クラッカー	ポークカレーライス(七分つきご飯 ホワイトシチュー) わかめのサラダ風 トマト	大豆マフィン 牛乳	605/20.2g (553/18.9g)	
26	水	運動会ごっこ(0,1歳児)	牛乳 せんべい	麦ご飯 魚のごま照り焼き 切干大根の煮物 豚汁	トマト蒸しパン 牛乳	561/24.9g (476/21.2g)	
27	木	秋の遠足(5歳児)	牛乳 ポーロ	ミートソーススパゲティ ジャーマンポテト プルーン かぶと豆苗のスープ (5歳児クラスはお弁当の用意をお願い致します。)	鮭おにぎり 牛乳	645/24.6g (548/20.2g)	
28	金		牛乳 クラッカー	七分つきご飯 羽田揚げ 白菜とほうれん草のおかか煮 なすと麩のみそ汁	柿ジャムサンド 牛乳	576/22.1g (500/18.5g)	
29	土		牛乳 せんべい	七分つきご飯 大根の旨煮 きゃべつの塩昆布和え 豆腐とねぎのみそ汁	バナナ せんべい 牛乳	521/21.7g (450/18.8g)	
30	日						
31	月	お楽しみ給食 ハロウィン	牛乳 クラッカー	七分つきご飯 鶏肉の糀谷焼き きゃべつの炒め物 コーンスープ	かぼちゃプリン 牛乳	598/22.0g (525/19.4g)	

※都合により、献立が変更になることがあります。今月の食育のテーマに沿った献立に下線を引いています。  
 ※12～18ヶ月頃の食事は、咀嚼面を考慮して食材や調理法を変更して、食べやすくする工夫を行う場合があります。  
**毎日の給食を <http://shinkamata.sblo.jp/> 「今日の給食」で紹介しています**

## ＜今月の食育のテーマ「体力をつける」にちなんだおすすめレシピを紹介します＞

### ＜みそカツ＞ 6・20日

みそ味が食欲をそそる献立です。体力回復に効く豚肉のレシピをご家庭でもお試しください。

○材料 大人4人分

- ・豚ヒレ肉 4枚
- ・みそ 大きじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・本みりん 少々
- ・小麦粉 150～200g
- ・水 150～250ml
- ・パン粉 適量
- ・サラダ油 適量

○作り方

- ①みそ、砂糖、みりんを合わせておく。
- ②ビニール袋に①の調味料と豚肉を入れてよくもみこむ。
- ③小麦粉と水を混ぜて、②と合わせておく。
- ④③にパン粉をまぶす。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れ、揚げ焼きする。  
※豚肉は、生姜焼き用やこま切れ肉でもおいしく出来上がります。

### ＜大豆マフィン＞ 11・25日

体を作るたんぱく質が豊富な卵、大豆、チーズがたっぷり入ったおやつです。

○材料 カップ4個

- ・小麦粉 130g
- ・ベーキングパウダー 5g
- ・バター 65g
- ・砂糖 80g
- ・卵 2個
- ・大豆水煮 150～200g
- ・チーズ 65g

○作り方

- ①小麦粉、ベーキングパウダーをふるっておく。
- ②チーズは角切りにする。バターは室温に戻し、砂糖をよく混ぜ合わせる。
- ③②に溶き卵を入れ、大豆水煮、チーズを入れてよく混ぜる。ふるっておいた粉類を③に入れてさっくり混ぜる。
- ④オーブンを200度に予熱して、生地をカップに入れて15分程度焼く。
- ⑤竹串を刺して、生地が付かなければ出来上がり。