札幌市保育所給食予定・実施献立表　　令和　8年 10月

認定こども園羊丘藤保育園

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立	1～2歳児献立 午前おやつ	1～5歳児共通献立 午後おやつ
1	木	バターロール	クリームシチュー・たらのごま焼き ブロッコリー生姜和え・果物	牛乳・果物	牛乳・焼きおにぎり
2	金	ごはん	オニオンコーンスープ・チキンカツ 白菜と人参のﾂﾅ和え・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
3	土		麦茶・ミートソーススパゲティ・南瓜のグラッセ風 果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
5 19	月	ごはん	麦茶・さつま芋のカレー・小松菜中華和え・果物 鉄強化チーズ(3～5歳のみ)	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
6 20	火	ふりかけごはん	味噌汁(長葱・麩)・ひき肉入りオムレツ 青のりポテト・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
7 21	水	ごはん	味噌汁(油揚げ・ﾎｳﾚﾝ草)・豚肉の香味焼き ひじきの五目煮・果物	牛乳・果物	牛乳 コーンフレーククッキー
8 22	木	ごはん	味噌汁(南瓜)・豆腐のツナ焼き キャベツのごま和え・果物	牛乳・果物	フルーツポンチ 鉄強化チーズ
9 23	金	ごはん	味噌汁(豆腐・ﾆﾗ)・たらの味噌マヨネーズ焼き トマト・果物	牛乳・果物	牛乳・メロンパン
10 24	土		麦茶・肉味噌スパゲティ・チンゲン菜コーン和え 果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
26	月	ごはん	スープ(さつま芋・ｺｰﾝ)・鶏肉きのこ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ・果物	牛乳・果物	鉄強化菓子・ヨーグルト
13 28	火 水	ごはん	麦茶・チャプチェ（増量版）・大根ツナサラダ 果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
27	火	ごはん	具だくさん味噌汁・豚肉の生姜焼き もやしののり和え・果物	牛乳・果物	牛乳・南瓜ﾄﾞｰﾅﾂ
15 29	木	ごはん	豆乳味噌汁(小松菜・油揚げ) ほっけのカレー焼き・人参の鶏そぼろ煮・果物	牛乳・果物	牛乳・お好み焼き
16 30	金	ごはん	麦茶・ハヤシライス・ほうれん草ごま和え・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
17 31	土		麦茶・ミートソーススパゲティ・さつま芋の含め煮 果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
14	水	☆完全給食☆	炊き込みご飯・すまし汁(キャベツ・人参)	牛乳・果物	牛乳・ケーキ
誕生会			和風ハンバーグ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え・果物		

10 月の栄養量		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
目標量	3～5歳児	372	エネルギー比率 13～20%	エネルギー比率 20～30%	438	254	2.1	215	0.20	0.33	17	1.5
	1～2歳児	456	エネルギー比率 13～20%	エネルギー比率 20～30%	432	216	1.9	192	0.20	0.29	17	1.2
平均値	3～5歳児	378	17.8	16.9	802	288	2.2	224	0.38	0.42	32	1.3
	1～2歳児	465	17.8	15.2	804	266	2.0	200	0.38	0.39	35	1.1

＜参考＞その他の栄養量の平均値　【たんぱく質・脂質のエネルギー比率 3～5歳児】※主食を含んだ給与栄養量に対して算出

○たんぱく質　　○脂質

14.7％　　27.6％

【たんぱく質・脂質のエネルギー比率 1～2歳児】

○たんぱく質　　○脂質

15.3％　　29.4％

食のウオッチング

環境にも配慮した食生活を始めよう！
さっぽろ食スタイル

札幌市では、栄養バランスのとれた健康的な食事に、北海道の豊かな食材を使用した食事を「北海道型食生活」とし、さらに買い物から調理、片付け、保存まで環境に配慮した食生活のことを「さっぽろ食スタイル」として啓発しています。

食品ロス削減を心がけよう

食品ロスとは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことをいいます。
【取組例】
・買い物の前に、家にある食材をチェックする
・定期的に冷蔵庫内の在庫管理をする

地産地消を意識しよう

「地産地消」とは、地元で生産された食材を地元で消費することをいいます。
【取組例】
・地元の直売所や市場に行き、購入してみる
・スーパーで産地表示を意識して購入する
・地元の特産を使用しているお惣菜やレストランなどを探してみる

牛乳をもっと飲もう！

牛乳・乳製品には骨などの形成に欠かせないカルシウムやたんぱく質が含まれており、他の食品と比べて体内への吸収率も高い食品です。継続的に摂取することが大切なので、大人も子どもも牛乳・乳製品を毎日摂り入れて、健康な体をつくりましょう！

保育園の給食ではスープやカレーライスなどにも牛乳を使用しています。味がまろやかになるだけではなく、おいしくカルシウムを摂り入れることができるので、ご家庭でも参考にして下さい。

10月の献立から 南瓜ドーナツ

材料（幼児5人分）
薄力粉　20g
全粒粉入り粉　20g
ベーキングパウダー　1g（小さじ1/3程度）
南瓜（皮や種を除いて）　80g
溶き卵　1/2個分
フォローアップミルク　25g
砂糖　20g
揚げ油　適宜

つくりかた
①南瓜は皮をむいて適当な大きさに切り、茹でてつぶし、冷ます。
②小麦粉・ベーキングパウダー・全粒粉入り粉・フォローアップミルクは合わせてふるう。
③卵をよく泡立て（途中で砂糖を2回にわけて加える）、①と混ぜ合わせる。
④③に②を加えてヘラでサックリと切るように混ぜる。
⑤④をスプーン等で落として170～180℃で揚げる。（1人1～2個）

※油温は目安です。　※生地が固い場合は水を加えて調整してください。
※全粒粉入り粉がない場合は薄力粉に置き換えてください。
※フォローアップミルクはスキムミルクに置き換えられます。ない場合は牛乳大さじ4と薄力粉を適量加えて生地の固さを調整します。