

# 10月 献立予定表

2018年10月

しんあい保育園

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料(屋食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの	
1	月	秋のハヤシライス ビーンズサラダ バナナ	コーンフレーク牛乳かけ	米、コーンフレーク、マヨネーズ	牛乳、豚肉、だいず水煮	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、しめじ、エリンギ、しいたけ	カルシウム
2	火	ロールパン ヨーグルト チキンのトマト煮 こぶきいも キャベツのスープ	麦茶 チャーハン	じゃがいも、ロールパン、米、バター、油	ヨーグルト、鶏もも肉、豚ひき肉、なると、★卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、ねぎ、セロリ、コーン缶、葉ねぎ	牛乳
3	水	ごはん みそ汁 さんまの照焼き りんご ほうれん草とキャベツの塩昆布和え	牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、油	牛乳、さんま、絹ごし豆腐、米みそ、★卵、生わかめ、塩こんぶ	りんご、キャベツ、ほうれん草、にんじん、葉ねぎ	牛乳
4	木	五目ラーメン 白いんげん豆甘煮 ミニゼリー	牛乳 りんごのケーキ	生中華めん、小麦粉、無塩バター、ごま油	牛乳、いんげんまめ、豚肉、★卵、なると	キャベツ、りんご、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ	牛乳
5	金	中華丼 トマトサラダ 春雨スープ バナナ	牛乳 クッキー 幼児:せんべい	米、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	豚肉、なると、生わかめ、牛乳	バナナ、トマト、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、たけのこ、いんげん、コーン缶	牛乳
6	土	<b>運動会</b>					
8	月	<b>体育の日</b>					
9	火	ジャムサンド オムレツ ブロッコリー きのこスープ	ヨーグルト 麦茶 わかめおにぎり	食パン、米、いちごジャム、油	ヨーグルト、★卵、豚ひき肉、ウインナー、焼き込みわかめ	たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、エリンギ、しいたけ	牛乳
10	水	ごはん みそ汁 さんまのごま焼き バナナ トマト 切干大根煮	牛乳 アメリカンドッグホール	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、小麦粉、ごま	牛乳、さんま、ウインナー、油揚げ、米みそ	バナナ、トマト、もやし、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
11	木	カレー南蛮 青のりポテトビーンズ オレンジ	フルーツポンチ	ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、油	鶏もも肉、だいず水煮、なると、油揚げ、あおのり	オレンジ、たまねぎ、バナナ、もも缶、みかん缶、にんじん、パイン缶、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
12	金	ごはん バナナ さつまいもと鶏肉の揚げ煮 春雨サラダ かきたま汁	牛乳 メロンパンクッキー	米、さつまいも、小麦粉、ホットケーキ粉、無塩バター、油、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、★卵	バナナ、にんじん、きゅうり、たけのこ、えのきたけ、葉ねぎ、コーン缶	りんごジュース
13	土	麻婆豆腐丼 中華スープ チーズ バナナ	ジュース おかし	米、片栗粉、油、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、チーズ、生わかめ	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳
15	月	ごはん りんご さばのカレー焼き ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁	牛乳 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、ごま	牛乳、★さば、絹ごし豆腐、米みそ	りんご、ブロッコリー、ごまつな、コーン缶	牛乳
16	火	ピピンパ ひじきのナムル 豆腐スープ バナナヨーグルト	牛乳 シュガートースト	米、食パン、マーガリン、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、絹ごし豆腐、★卵	もやし、バナナ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、みかん缶、にら、ひじき、にんにく	牛乳
17	水	ごはん オレンジ スタミナ焼き肉 五目大豆煮 みそ汁	牛乳 きなこ蒸しパン	米、ホットケーキ粉、油、ごま油	牛乳、豚肉、だいず水煮、米みそ、きな粉、油揚げ、こんぶ	オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、板こんにやく、にら、いんげん、葉ねぎ	牛乳

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料(屋食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの	
18	木	ごはん バナナ 豆腐団子のあんかけ キャベツのおかか和え みそ汁	りんごジュース せんべい	米、片栗粉、パン粉、ごま、焼酎	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ、かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、しょうが	カルシウム
19	金	さつま芋ごはん 柿 さんまの塩焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳 きなこじゃがいももち	米、じゃがいも、さつまいも、さつまいも、片栗粉、ごま	牛乳、さんま、絹ごし豆腐、鶏もも肉、米みそ、きな粉、生わかめ	かき、だいこん、れんこん、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、グリーンピース	牛乳
20	土	チキンカレーライス わかめスープ チーズ バナナ	ジュース おかし	米、じゃがいも	鶏もも肉、チーズ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし	牛乳
22	月	ごはん ヨーグルト さばのみそ煮 れんこんサラダ すまし汁	牛乳 焼きうどん	米、ゆでうどん、マヨネーズ、油、すりごま	牛乳、ヨーグルト、★さば、絹ごし豆腐、豚肉、米みそ、生わかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、れんこん、ねぎ、しょうが、ひじき	カルシウム
23	火	麻婆豆腐丼 ナムル チンゲンサイのスープ オレンジ	牛乳 スイートポテトパン	米、さつまいも、食パン、バター、ごま油、片栗粉、油、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、生わかめ	オレンジ、ほうれん草、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳
24	水	<b>秋の遠足</b>					
25	木	<b>★★お楽しみ献立★</b>					
26	金	<b>●職員リクエストメニュー●</b>					
27	土	中華丼 わかめスープ チーズ バナナ	牛乳 おにまん	米、ホットケーキ粉、さつまいも、くり、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、★卵、米みそ、油揚げ、チーズ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶、葉ねぎ	牛乳
29	月	ごはん ヨーグルト 秋のつくね焼き お浸し みそ汁	牛乳 ドーナツ	米、くり、片栗粉、焼酎	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、生わかめ、かつお節	たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、ねぎ、しいたけ	牛乳
30	火	食パン りんご ミートグラタン ブロッコリー ポテトスープ	牛乳 パンキンぎょうぎ	食パン、じゃがいも、マカロニ、きょうざの皮、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、粉チーズ	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しめじ、パセリ	牛乳
31	水	ごはん いわしの満点揚げ トマト きんぴらごぼう	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、油、片栗粉、ブルーベリージャム	牛乳、いわし、木綿豆腐、絹ごし豆腐、米みそ、しらす干し、油揚げ	キウイフルーツ、トマト、ごぼう、たまねぎ、にんじん、しらたき、ねぎ	牛乳

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	528 kcal	鉄	1.8 mg
	たんぱく質	18.5 g	カルシウム	194 mg
	脂質	17.3 g	ビタミンC	30 mg
	塩分	2.2 g	食物繊維	3.7 g


 献立は、発注・仕入れの状況により変更となる場合があります。ご了承ください。  
 お楽しみ献立はみかん組さんのリクエストを取り入れました。  
 毎月19日は食育の日です。家族そろって食事をしましょう。  
 24日はお弁当です。お忙しいと思いますがご協力お願いします。  
 給食に栗・柿が出ます。食べたことのない人は家庭で試してみてください。