10月献立予定表

2019年　　しんあい保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）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	10時おやつ
1	火	ロールパン　ヨーグルト ミートグラタン ドレッシングサラダ コーンスープ	麦茶 おかかおにぎり	ロールパン、米、マカロニ、小麦粉、油、砂糖、バター	ヨーグルト、豚ひき肉、牛乳、粉チーズ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、パセリ	牛乳
2	水	ごはん　みそ汁(豆腐・小松菜) 焼塩鮭　もも缶 トマト 切干大根煮	牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ、卵、油揚げ、あおのり	もも缶、トマト、キャベツ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、しいたけ	牛乳
3	木	肉みそうどん フライドポテト 酢の物 バナナ	牛乳 フルーツポンチ	ゆでうどん、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、もも缶、みかん缶、にんじん、パイン缶、しいたけ、葉ねぎ、しょうが	牛乳
4	金	**カレモア(サモア)** シーチキンサラダ バナナヨーグルト	オレンジジュース ★せんべい(ぼたぼた) ウエハース	米、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、砂糖	ヨーグルト、鶏もも肉、ツナ水煮	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、みかん缶、きゅうり、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳
5	土	**運動会** お菓子とジュースのお土産があります！					りんご組：カルシン いちご・もも組 ジュース持ち帰り
7	月	麻婆豆腐丼 ひじきのナムル 中華風コーンスープ りんごゼリー	牛乳 焼きそば	米、焼きそばめん、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、◎卵、豚肉、ひじき	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、もやし、しいたけ、葉ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳
8	火	さつまいもごはん　キウイフルーツ 金目鯛煮つけ スパゲティーサラダ みそ汁(大根・油揚・葱)	牛乳 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキ粉、さつまいも、卵不使用マヨネーズ、砂糖、スパゲティー、油	牛乳、きんめだい、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	キウイフルーツ、だいこん、ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	牛乳
9	水	ロールパン 鮭のクリームシチュー マカロニソテー バナナ	麦茶 コーンピラフ	米、ロールパン、じゃがいも、バター、マカロニ、小麦粉、油	牛乳、さけ、豚ひき肉	たまねぎ、バナナ、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、ピーマン	牛乳
10	木	ごはん　みそ汁(なす・玉葱) タンドリーチキン　ヨーグルト トマト 納豆和え	牛乳 原宿ドッグ	米	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、挽きわり納豆、ヨーグルト、みそ、かつお節	トマト、ほうれんそう、なす、キャベツ、たまねぎ、にんじん	カルシン
11	金	●十三夜●　すまし汁(豆腐人参ほうれん草) 栗ごはん　ぶどう さばのみそ煮 筑前煮	牛乳 スイートポテトぎょうざ	米、さつまいも、さといも、くり、ぎょうざの皮、砂糖、油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ	ぶどう、にんじん、ほうれんそう、れんこん、しいたけ、グリンピース、しょうが	牛乳
12	土	親子丼 みそ汁 チーズ バナナ	りんごジュース ★いちごスティックケーキ	米、砂糖	◎卵、鶏もも肉、チーズ、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリンピース	牛乳
14	月	**体育の日**					
15	火	ロールパン　ヨーグルト 秋のオムレツ マセドアンサラダ キャベツのスープ	麦茶 のりのりおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、油	ヨーグルト、◎卵、豚ひき肉、★ウインナー、焼きのり	たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、しいたけ	牛乳
16	水	ごはん　キウイフルーツ さんまの塩焼き うの花煮 みそ汁（豆腐・なめこ・葱）	牛乳 プリン ★せんべい(ハッピーターン)	米、砂糖	牛乳、さんま、絹ごし豆腐、おから、鶏ひき肉、みそ	キウイフルーツ、だいこん、なめこ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳
17	木	五目ラーメン（しいたけ） 白いんげん豆甘煮 トマトサラダ バナナ	牛乳 大学芋	生中華めん、さつまいも、水あめ、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、いんげんまめ、豚肉、★なると	バナナ、トマト、キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、しいたけ	牛乳

★は乳・卵を使用していない既製品のお菓子です

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）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	10時おやつ
18	金	**りんご組職員イチオシ**　ブロッコリー 秋の炊き込みごはん　豚汁 たらの磯辺揚げ　梨 トマト	牛乳 コーン蒸しパン	米、ホットケーキ粉、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、たら、絹ごし豆腐、豚肉、鶏もも肉、みそ、あおのり	なし、トマト、ブロッコリー、だいこん、にんじん、コーン缶、ごぼう、しめじ、葉ねぎ、しいたけ、えのきたけ	カルシン
19	土	カレーライス わかめスープ バナナ	ぶどうジュース ★りんごのタルト	米、じゃがいも	豚肉、生わかめ	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん	牛乳
21	月	スパゲティきのこミートソース ポパイサラダ ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 バナナマフィン	スパゲティー、ホットケーキ粉、じゃがいも、無塩バター、卵不使用マヨネーズ、砂	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、◎卵、★ウインナー	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、バナナ、トマトピューレ、コーン缶、ピーマン、エリンギィ、しめじ、セロリー	カルシン
22	火	**即位礼 正殿の儀**					
23	水	**遠足**	オレンジジュース ★せんべい ★源氏パイ	**お弁当を忘れずに！**			カルシン
24	木	★☆**お楽しみ献立**☆★　たまごスープ カレーピラフ　フルーツポンチ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ	ぶどうジュース チョコレートケーキ いちご・もも組 ★さつまいもと栗のタルト	米、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉、小麦粉	鶏もも肉、◎卵、豚ひき肉、ツナ水煮缶、生わかめ	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もも缶、みかん缶、パイン缶、えのきたけ、グリンピース、にんにく	牛乳
25	金	ごはん　みそ汁(はくさい・揚げ・わかめ) さばのカレー焼き　りんご トマト 肉じゃが	牛乳 スイートポテト	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま、さつまいも	牛乳、さば、豚肉、みそ、油揚げ、生わかめ，生クリーム	りんご、トマト、はくさい、たまねぎ、しらたき、にんじん、グリンピース	牛乳
26	土	ハヤシライス(グリンピース) キャベツのスープ バナナ	プリン(卵不使用) ★せんべい(味しらべ)	米	豚肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、コーン缶、グリンピース	牛乳
28	月	ごはん　みそ汁（大根・小松菜） アジフライ　バナナ トマト きんぴらごぼう	牛乳 じゃがいももち	米、じゃがいも、片栗粉、油、パン粉、小麦粉、砂糖、バター	牛乳、あじ、みそ、◎卵、焼きのり	バナナ、トマト、ごぼう、だいこん、こまつな、しらたき、にんじん	牛乳
29	火	ロールパン　ヨーグルト マカロニグラタン ブロッコリー ミネストローネ	麦茶 こんぶおにぎり	米、ロールパン、小麦粉、バター、マカロニ、パン粉、油	牛乳、鶏もも肉、こんぶ佃煮、ヨーグルト	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、セロリー、トマトピューレ、コーン缶、しめじ	牛乳
30	水	黒米ご飯　南瓜のクリームスープ **スコッチエッグ** (スコットランド) トマトひじきサラダ	牛乳 あんパン	米、パン粉、砂糖、油、小麦粉、無塩バター、もち米、バター	牛乳、豚ひき肉、うずら卵水煮、ツナ、◎卵、ひじき	キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶	牛乳
31	木	さけごはん　ミニゼリー 千草焼き ブロッコリーとウインナーのソテー みそ汁(麩・わかめ・長ねぎ)	牛乳 メロンパンクッキー	米、ホットケーキ粉、小麦粉、無塩バター、砂糖、ごま、油、焼ふ	牛乳、◎卵、★ウインナー、さけ（塩）、鶏ひき肉、★なると、みそ、生わかめ、焼きのり	ブロッコリー、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しいたけ	牛乳

10月11日は十三夜です「栗名月」なので栗ご飯です！
ラグビーワールドカップにちなんで日本の対戦国のメニューも入れましたので、お楽しみに★

献立は、発注・仕入れ状況により変更となる場合もあります。ご了承ください。
お楽しみ献立はぶどう組の希望を入れました！

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）				
	エネルギー	746 kcal	鉄	3.4 mg
	たんぱく質	22.1 g	カルシウム	197 mg
	脂質	23.9 g	ビタミンC	32 mg
	塩分	2.5 g	食物繊維	6.9 g

上記の献立の提供を許可します

保護者氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

園児氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿