



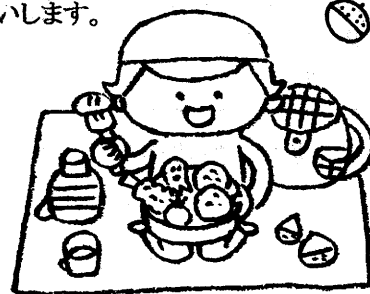
10月の献立表

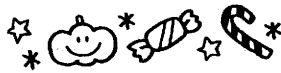
2017年10月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	煮干し	ご飯 中華風スープ(春雨入り) 回鍋肉 かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、はるさめ、油、 きび砂糖	豚肉(肩ロース)、鶏ひ き肉、みそ	キャベツ、かぼちゃ、かき、か ぶ、にんじん、はくさい、ピー マン、かぶの葉、グリーン ピース(冷凍)、きょうな、しょうが、 塩こんぶ	お茶 鶏そぼろごはん かぶの塩昆布あえ
03火	大根 スティック	食パン きのこたっぷりスープ 秋のグラタン ひじきのサラダ フルーツ	食パン、胚芽米、さつ まいも、小麦粉、油、パ ン粉、ごま、はちみつ	牛乳、バター、えび(む き身)、ツナ油漬缶、 ベーコン(乳含む)、粉 チーズ	ぶどう、たまねぎ、もやし、に んじん、かぼちゃ、ほうれん そう、えのきたけ、れんこん、 きゅうり、しめじ、コーン缶、し いたけ、ひじき	お茶 焼きおにぎり(しょうゆ) にんじんのマリネ
04水	粉ふき芋 おろし 実演	ご飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 鮭の塩焼き がんもの含め煮 フルーツ	ゆで中華めん、胚芽 米、油、きび砂糖、片 栗粉	べにさけ、豚ひき肉、 がんもどき、みそ	オレンジ、にんじん、もやし、 きゅうり、キャベツ、ねぎ、 たけのこ(ゆで)、カットわか め、いんげん、こんぶ、しょう が	お茶 ジャージャー麺 こんぶ
05木	人参 スティック	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) ロースチキン もやし炒め フルーツ	胚芽米、黒ごま、油	鶏もも肉、みそ、しらす 干し、食べるいわし	みかん、もやし、日本かぼ ちや、にんじん、たまね ぎ、かぶの葉、にら、コー ン缶、にんにく、しょうが、 黒きくらげ	お茶 菜めしごはん 煮干し
06金	ゆで かぼちゃ	栗ご飯 澄まし汁(かいわれ・なると) 魚みそ焼き ほうれん草としめじのソテー フルーツ	胚芽米、小麦粉、くり、 メープルシロップ、油、 きび砂糖	牛乳、さば、豆乳、卵、 鶏もも肉、なると、み そ、バター、みそ	りんご、ほうれんそう、 きゅうり、りんご、しめ じ、かいわれだいこん、 こんぶ(だし用)、にん じん	牛乳 ホットケーキ(りんご入り) スティック胡瓜
07土	こんぶ	豚丼 豆腐みそ汁(しめじ) フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、油、	豚肉(肩ロース・脂身 付)、木綿豆腐、鶏もも 肉(皮付き)、チーズ、 みそ	オレンジ、しらたき、たま ねぎ、ねぎ、しめじ、だい こん、にんじん、ねぎ、干 しいたけ	お茶 すいとん チーズ
10火	煮干し	ご飯 みそ汁(切干・油揚げ) かじきの照り焼き 根菜と里芋の煮物 フルーツ	胚芽米、さといも、油、 ごま、砂糖	かじき、絹ごし豆腐、し らす干し、油揚げ、み そ、かつお節	なし、れんこん、にんじ ん、ねぎ、ごぼう、に ら、切り干しだいこん、 いんげん、わかめ(乾)	お茶 じゃこチャーハン スープ(豆腐・わかめ)
11水	ブロッコリー カレー パーティ	秋野菜カレー 福神漬 お豆のサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、さ つまいも、油、小麦粉、 はちみつ、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、豆乳、ツナ油漬 缶、ハム(乳含む)、大 豆、いんげんまめ	りんご、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、マッシュルーム、し めじ、福神漬、パセリ、こん ぶ、えだまめ、にんにく、しょ うが	牛乳 ツナとポテトのソテー こんぶ
12木	胡瓜 スティック 野外 保育	ご飯 すまし汁(豆腐・ほうれん草) 大根と豚肉のみそ炒め さつまいものバター焼き フルーツ	胚芽米、さつまいも、 油、片栗粉、きび砂 糖、オリーブ油、ごま 油、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹 ごし豆腐、たらこ、みそ、 バター、豆乳、粉チーズ	だいこん、かき、こんにやく、 にんじん、ごぼう、ほうれんそ う、たまねぎ、しいたけ、ね ぎ、にんにく、焼きのり、黒き くらげ、しょうが	牛乳 たらこスパゲティ ごぼうスティック
13金	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(かぶ・油揚げ) ししゃものフライ しょうゆフレンチサラダ フルーツ	胚芽米、片栗粉、パン 粉、小麦粉、油、黒砂 糖、きび砂糖	牛乳、ししゃも、ちくわ (乳・卵なし)油揚げ、 みそ、きな粉	ぶどう、キャベツ、かぶ、 にんじん、かぶの葉、こま つな	お茶 ミルクくずもち 人参スティック
14土	煮干し	あんかけうどん 里芋の煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さ といも、片栗粉、焼ふ、 きび砂糖、なたね油、 ごま	豚肉(ロース・脂身付)、 みそ、かつお節	オレンジ・ネーブル、はく さい、にんじん、たまね ぎ、いんげん、干しいた け、カットわかめ、焼きのり	お茶 おかかおにぎり みそ汁(麩・わかめ)
16月	こんぶ	ご飯 みそ汁(舞茸・ごぼう) さんまの塩焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、さつ まいも、油、きび砂糖、 ごま油、	牛乳、さんま、ちくわ (乳・卵なし)、みそ、凍 り豆腐	かき、きゅうり、にんじん、 こんにやく、まいたけ、だ いこん、ごぼう、いんげ ん、干しいたけ	牛乳 さつまいも蒸しパン 中華きゅうり

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー559kcal・たんぱく質21.3g・脂質16.8g)
 ☆12日(木)は野外保育になります。幼児クラスはお弁当の用意をお願いします。
 乳児クラスは給食があります。





献立表



2017年10月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 火	大根 スティック	食パン きのこたっぷりスープ 秋のグラタン ひじきのサラダ フルーツ	食パン、胚芽米、さつまいも、小麦粉、油、パン粉、ごま、はちみつ	牛乳、バター、えび(むき身)、ツナ油漬缶、ベーコン(乳含む)、粉チーズ	ぶどう、たまねぎ、もやし、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、えのきたけ、れんこん、きゅうり、しめじ、コーン缶、しいたけ、ひじき	お茶 焼きおにぎり(しょうゆ) にんじんのマリネ
18 水	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 鮭の塩焼き がんもの含め煮 フルーツ	ゆで中華めん、胚芽米、油、きび砂糖、片栗粉	ペにさげ、豚ひき肉、がんもどき、みそ	オレンジ、にんじん、もやし、きゅうり、キャベツ、ねぎ、オタけのこ(ゆで)、カットわかめ、いんげん、こんぶ、しょうが	お茶 ジャージャー麺 こんぶ
19 木	人参 スティック	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) ローストチキン もやし炒め フルーツ	胚芽米、黒ごま、油	鶏もも肉、みそ、しらす干し、食べるいわし	みかん、もやし、日本かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、かぶの葉、にら、コーン缶、にんにく、しょうが、黒きくらげ	お茶 菜めしごはん 煮干し
20 金	ゆで さつま芋	栗ご飯 澄まし汁(かいわれ・なると) 魚みそ焼き ほうれん草としめじのソテー フルーツ	胚芽米、小麦粉、くり、メープルシロップ、油、きび砂糖	牛乳、さば、豆乳、卵、鶏もも肉、なると、みそ、バター、みそ	りんご、ほうれんそう、きゅうり、りんご、しめじ、かいわれだいこん、こんぶ(だし用)、にんじん	牛乳 ホットケーキ(りんご入り) スティック胡瓜
21 土 運動会	こんぶ	豚丼 豆腐みそ汁(しめじ) フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、油、	豚肉(肩ロース・脂身付)、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、みそ	オレンジ、しらたき、たまねぎ、ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、ねぎ、干しいたけ	お茶 すいとん チーズ
23 月	煮干し	ご飯 中華風スープ(春雨入り) 回鍋肉 かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、はるさめ、油、きび砂糖	豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、みそ	キャベツ、かぼちゃ、かき、かぶ、にんじん、はくさい、ピーマン、かぶの葉、グリーンピース(冷凍)、きょうな、しょうが、塩こんぶ	お茶 鶏そぼろごはん かぶの塩昆布あえ
24 火	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(切干・油揚げ) かじきの照り焼き 根菜と里芋の煮物 フルーツ	胚芽米、さといも、油、ごま、砂糖	かじき、絹ごし豆腐、しらす干し、油揚げ、みそ、かつお節	なし、れんこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、にら、切り干しだいこん、いんげん、わかめ(乾)	お茶 じゃこチャーハン スープ(豆腐・わかめ)
25 水	ブロッコリー ごまあえ	秋野菜カレー 福神漬け お豆のサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、さつまいも、油、小麦粉、はちみつ、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、ツナ油漬缶、ハム(乳含む)、大豆、いんげんまめ	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、しめじ、福神漬、パセリ、こんぶ、えだまめ、にんにく、しょうが	牛乳 ツナとポテトのソテー こんぶ
26 木	胡瓜 スティック	ご飯 すまし汁(豆腐・ほうれん草) 大根と豚肉のみそ炒め さつまいものバター焼き フルーツ	胚芽米、さつまいも、油、片栗粉、きび砂糖、オリーブ油、ごま油、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、たらこ、みそ、バター、豆乳、粉チーズ	だいこん、かき、こんにゃく、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、にんにく、焼きのり、黒きくらげ、しょうが	牛乳 たらこスパゲティ ごぼうスティック
27 金 誕生会	ゆで かぼちゃ	ご飯 コーンスープ ハンバーグ いんげんとコーンのサラダ 粉ふき芋 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、パン粉、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき、卵、バター、卵、牛乳、生クリーム、バター	りんご、ぶどう、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、いんげん、コーン缶、かぼちゃ、パセリ	お茶 パンケーキ ぶどう
28 土	煮干し	あんかけうどん 里芋の煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さといも、片栗粉、焼ふ、きび砂糖、なたね油、ごま	豚肉(ロース・脂身付)、みそ、かつお節	オレンジ、ネーブル、はくさい、にんじん、たまねぎ、いんげん、干しいたけ、カットわかめ、焼きのり	お茶 おかかおにぎり みそ汁(麩・わかめ)
30 月 さんま祭り	こんぶ	ご飯 みそ汁(舞茸・ごぼう) さんまの塩焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、さつまいも、油、きび砂糖、ごま油、	牛乳、さんま、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、凍り豆腐	かき、きゅうり、にんじん、こんにゃく、まいたけ、だいこん、ごぼう、いんげん、干しいたけ	牛乳 さつま芋蒸しパン 中華きゅうり
31 火	かぶの 煮物	マーボー丼 中華風スープ 春雨サラダ フルーツ	胚芽米、片栗粉、はるさめ、黒砂糖、きび砂糖、ごま油、片栗粉、三温糖	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、かに水煮缶、みそ、きな粉、	ぶどう、にんじん、きゅうり、こまつな、キャベツ、ねぎ、コーン缶、にら、にんにく、干しいたけ、しょうが	お茶 ミルクずもち 人参スティック

10月の果物は、梨・柿・りんご・みかん等になります。

