



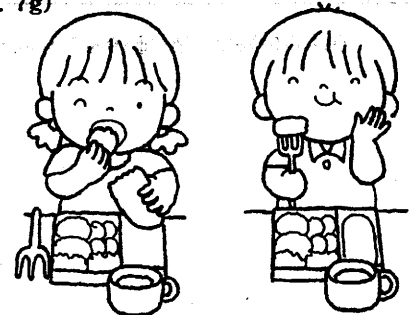
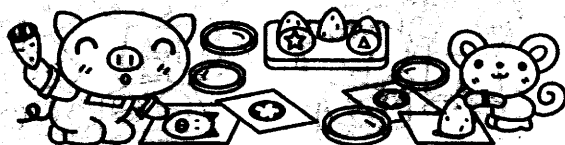
10月の献立表

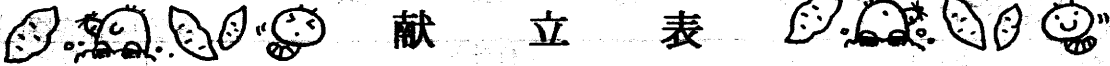
2018年10月

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	
01月	こんぶ	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 豚肉のスタミナ焼き お豆腐サラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 片栗粉、黒砂糖、きび 砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、木綿豆 腐、みそ、きな粉、煮 干し	ぶどう、トマト、たまねぎ、きゅう り、にんじん、にら、コーン (冷凍)、にんにく	お茶 ミルクくずもち 煮干し
02火	人参 スティック	栗ご飯 すまし汁(かいわれ・なると) 魚の照り焼き(さば) ほうれん草としめじの炒め物 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、く り、油	牛乳、さば、ツナ油漬 缶、鶏もも肉、なると (卵・乳梨)	りんご、ほうれん草、にんじ ん、しめじ、たまねぎ、かいわ れだいたいこん、パセリ、こんぶ (だし)	牛乳 ツナとポテトのソテー こんぶ
03水	ブロッコリー ごま和え	ご飯 すまし汁(かいわれ・ほうれん草) 大根と豚肉の炒め煮 かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、さつまいも、 油、片栗粉、オリーブ 油、ごま油、油、きび砂 糖	牛乳、豚肉、絹ごし豆 腐、たらこ、バター、豆 乳	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 らげ、しょうが	牛乳 たらこスパゲティ ごぼうスティック
04木 さんま 祭り	ゆで さつま芋	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、きび砂糖	さんま、絹ごし豆腐、鶏 もも肉、ちくわ(乳・卵 なし)、みそ、凍り豆腐	かき、にんじん、こんにやく、しい たけ、だいこん、ごぼう、いんげん、 にんじん、こんにやく、しんげん、わか め、干しいたけ	お茶 五目ご飯 すまし汁 (わかめ・豆腐)
05金	ごぼう スティック	ご飯 中華風スープ(青梗菜) 鶏肉のマーマレード焼き お豆のサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、さつ まいも、きび砂糖、油、 ごま油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム (乳含む)、大豆(ゆ で)、いんげんまめ(ゆ で)	ぶどう、きゅうり、チンゲンサ イ、えのきたけ、マーマレ ード、にんじん、えだまめ、干し しいたけ	牛乳 さつま芋蒸しパン 中華きゅうり
06土	こんぶ	豚丼 みそ汁(ほうれん草・しめじ) フルーツ	胚芽米、きび砂糖、 油、ごま	豚肉、みそ、しらす干 し	メロン、しらたき、たまねぎ、ほ うれんそう、だいこん、ねぎ、 しめじ	お茶 じゃこおにぎり 大根スティック (しょう油)
09火	煮干し	ご飯 スープ(豆腐・にら) 揚げかじき(ケチャップ) 野菜のおかか和え フルーツ	生中華めん、胚芽米、 油、小麦粉、きび砂 糖、片栗粉	かじき、豚ひき肉、木 綿豆腐、みそ、かつお 節	りんご、チンゲンサイ、緑豆もやし、たま ねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆ で)、コーン缶、にら、こんぶ、にんに く、OLしょうが	お茶 ジャージャー麺 こんぶ
10水	かぶの 煮物	秋野菜カレー 福神漬け ツナサラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵 なし)さつまいも、油、 小麦粉、グラニュー 糖、はちみつ、きび砂 糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ 油漬缶、豆乳、バター	りんご、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、し めじ、福神漬、コーン缶、に んにく、しいたけ	牛乳 シナモントースト 人参スティック (しょうゆ)
11木	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) さわらとごぼうの煮つけ ピーマンの炒め煮 フルーツ	胚芽米、きび砂糖、ご ま油、焼ふ	さわら、みそ、しらす干 し、油揚げ	かき、ピーマン、ごぼう、しめ じ、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、万能ねぎ、しょうが、わか め(乾)	お茶 しめじごはん すまし汁 (わかめ・麩)
12金	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(乳・卵なし)、 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、ツ ナ油漬缶、ベーコン (乳含む)、粉チーズ	ぶどう、たまねぎ、緑豆もや し、にんじん、かぼちゃ、ほう れん草、えのきたけ、れんご 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
13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、さといも、 米、片栗粉、きび砂 糖、油、ごま油	豚肉、焼き豚、米みそ	オレンジはくまい、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、いんげ ん、ピーマン、干しいたけ	お茶 焼き豚チャーハン スティック胡瓜
15月	こんぶ	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 豚肉のスタミナ焼き お豆腐サラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 片栗粉、黒砂糖、きび 砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、木綿豆 腐、みそ、きな粉、煮 干し	ぶどう、トマト、たまねぎ、きゅう り、にんじん、にら、コーン (冷凍)、にんにく	お茶 ミルクくずもち 煮干し
16火	人参 スティック	栗ご飯 すまし汁(かいわれ・なると) 魚の照り焼き(さば) ほうれん草としめじの炒 め物フルーツ	胚芽米、じゃがいも、く り、油	牛乳、さば、ツナ油漬 缶、鶏もも肉、なると (卵・乳梨)	りんご、ほうれん草、にんじ ん、しめじ、たまねぎ、かいわ れだいたいこん、パセリ、こんぶ (だし)	牛乳 ツナとポテトのソテー こんぶ

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー580kcal・たんぱく質22.0g・脂質17.7g)
 ☆18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。





2018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 水	ブロッコリー ごま和え	ご飯 すまし汁(ほうれん草) 大根と豚肉の炒め煮 かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、さつまいも、 油、片栗粉、オリーブ 油、ごま油、油、きび砂 糖	牛乳、豚肉、絹ごし豆 腐、たらこ、バター、豆 乳	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、黒さく らげ、しょうが	牛乳 たらこスパゲティ ごぼうスティック
18 木 野外 保育	ゆで さつま芋	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、きび砂糖	さんま、絹ごし豆腐、鶏 もも肉、ちくわ(乳・卵 なし)、みそ、凍り豆腐	かき、にんじん、こんにゃく、まいた け、だいこん、ごぼう、いんげん、にん じん、こんにゃく、いんげん、わかめ (乾)、干しいたけ	お茶 五目ご飯 すまし汁 (わかめ・豆腐)
19 金	ごぼう スティック	ご飯 中華風スープ(青梗菜) 鶏肉のマーマレード焼き お豆のサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、さつ まいも、きび砂糖、油、 ごま油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム (乳含む)、大豆(ゆ で)、いんげんまめ(ゆ で)	ぶどう、きゅうり、チンゲンサ イ、えのきたけ、マーマレ ード、にんじん、えだまめ、干し しいたけ	牛乳 さつま芋蒸しパン 中華きゅうり
20 土 運動会	こんぶ	豚丼 みそ汁(ほうれん草・しめじ) フルーツ	胚芽米、きび砂糖、 油、ごま	豚肉、みそ、しらす干 し	メロン、しらたき、たまねぎ、ほ うれんそう、だいこん、ねぎ、 しめじ	お茶 じゃこおにぎり 大根スティック (しょう油)
22 月	煮干し	ご飯 トマトスープ まんまるシュウマイ キャベツの中華風サラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、片栗 粉、オリーブ油、ごま 油、ごま、きび砂糖、油	豚ひき肉、鶏もも肉、 チーズ、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、 トマト、だいこん、にんじん、レ タス、ねぎ、しょうが、わかめ (乾)、干しいたけ、ぶどう	お茶 おいとん チーズ
23 火	粉ふき芋	ご飯 スープ(豆腐・にら) 揚げかじき(ケチャップ) 野菜のおかか和え フルーツ	生中華めん、胚芽米、 油、小麦粉、きび砂 糖、片栗粉	かじき、豚ひき肉、木 綿豆腐、みそ、かつお 節	りんご、チンゲンサイ、ピーマン、たま ねぎ、にんじん、えのきたけ(ゆ で)、コーン缶、にら、こんにゃく、 しょうが	お茶 ジャージャー麺 こんぶ
24 水	かぶの 煮物	秋野菜カレー 福神漬け ツナサラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵 なし)さつまいも、油、 小麦粉、グラニュー 糖、はちみつ、きび砂 糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ 油漬缶、豆乳、バター	りんご、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、し めじ、福神漬、コーン缶、に んにく、しょうが	牛乳 シナモントースト 人参スティック (しょうゆ)
25 木	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) さわらとごぼうの煮つけ ピーマンの炒め煮 フルーツ	胚芽米、きび砂糖、ご ま油、焼ふ	さわら、みそ、しらす干 し、油揚げ	かき、ピーマン、ごぼう、しめ じ、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、万能ねぎ、しょうが、わ かめ(乾)	お茶 しめじごはん すまし汁 (わかめ・麩)
26 金 誕生会	大根 スティック	ご飯 コーンスープ、ハンバーグ ブロッコリーと人参のソテー 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、油	牛乳、豚ひき肉、卵、 バター、生クリーム	りんご、ぶどう、たまねぎ、ク リームコーン缶、ブロッ コリー、かぼちゃ、にんじん、パ セリ	お茶 パンブキンケーキ ぶどう
27 土	こんぶ	あんかけうどん 里芋の煮物 フルーツ	ゆでうどん、さといも、 米、片栗粉、きび砂 糖、油、ごま油	豚肉、焼き豚、米みそ	オレンジはくさい、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、いんげ ん、ピーマン、干しいたけ	お茶 焼き豚チャーハン スティック胡瓜
29 月	煮干し	ご飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 鮭の塩焼き がんもの含め煮(たけのこ) フルーツ	胚芽米、小麦粉、メー プルシロップ、油、きび 砂糖	牛乳、さけ、がんもどき (乳・卵なし)、豆乳、 卵、米み、バター	オレンジ、にんじん、りんご、 キャベツ、たけのこ、いんげ ん、こんぶ、わかめ	牛乳 ホットケーキ (りんご入り) こんぶ
30 火	粉ふき芋	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(乳・卵なし)、 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、ツ ナ油漬缶、ベーコン (乳含む)、粉チーズ	ぶどう、たまねぎ、緑豆もや 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
31 水	胡瓜 スティック	マーボー丼 中華風スープ いんげんときさみの胡麻ネーズ 和え フルーツ	さつまいも、胚芽米、き び砂糖、マヨドレ、片栗 粉、ごま油、ごま、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、鶏ささみ、みそ、 バター	ぶどう、いんげん、にんじん、 ごぼう、ごま油、ねぎ、に ら、にんにく、干しいたけ、 しょうが	牛乳 スイートポテト ごぼうスティック

10月の果物は、梨・柿・りんご・みかん等になります。

