



# 10月の献立表

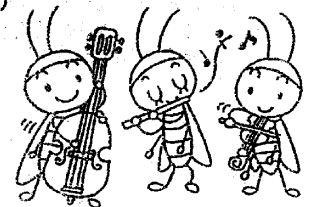


2019年10月

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 火	ブロッコリー のごま和え	スパゲティ・ミートソース もやしとベーコンのスープ 中華風サラダ フルーツ	米、小麦粉、ごま、オ リーブ油、ごま、きび砂 糖、ごま油	豚ひき肉、しらす干し、 ベーコン(乳含む)、粉 チーズ	オレンジ、キャベツ、ホールト マト缶詰、たまねぎ、だい こん、きゅうり、にんじん、にん じく、焼きのり、わかめ、もや し	お茶 じゃこおにぎり 大根スティック (しょう油)
02 水	スティック 人参	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 (鶏肉) 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 (乳・卵なし)	りんご、ほうれん草、にんじ ん、しめじ、たまねぎ、かい われだいこん、パセリ、こん ぶ	牛乳 ツナとポテトのソー こんぶ
03 木	ゆで さつま芋	ご飯 豆腐のスープ 鶏肉の竜田揚げおろしぼん酢 ブロッコリーのサラダ フルーツ	胚芽米、油、米、片栗 粉、麩	鶏むね肉、木綿豆腐、 油揚げ	ぶどう、だいこん、にんじん、 まいたけ、ブロッコリー、カリ フラワー、セロリ、レモン果 汁、にら、糸みつば、しょう が、万能ねぎ	お茶 まいたけごはん すまし汁(麩・人参)
04 金 さんま 祭り	かぶの 煮物	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、きび砂糖、米、 油、ごま油	牛乳、さんま、ちくわ (乳卵なし)、みそ、凍 り豆腐、豆乳	かき、きゅうり、にんじん、板 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
05 土	煮干し	豚丼 みそ汁(麩・人参・わかめ) フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵 なし)、グラニュー糖、 油、焼ふ、きび砂糖	豚肉、牛乳、みそ、パ ター	ぶどう、しらたき、たま ねぎ、ねぎ、ごぼう、に んじん、わかめ(乾)	牛乳 シナモントースト ごぼうスティック
07 月	こんぶ	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、さつまいも、き び砂糖、米、ごま油	さわら、牛乳、みそ、し らす干し、ベーコン(乳 含む)、生クリーム、粉 チーズ、バター	かき、ピーマン、ごぼう、たま ねぎ、キャベツ、にんじん、 エリンギ、しめじ、えのきた け、しょうが	お茶 きのこのリゾット風 ふかし芋
08 火	スティック 大根	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 豚肉のスタミナ焼き 南瓜サラダ フルーツ	生中華めん(乳・卵な し)、胚芽米、じゃがい も、マヨレ(乳・卵な し)、米、油、片栗粉、 きび砂糖、ごま油	豚肉、豚ひき肉、みそ	ぶどう、日本かぼちゃ、たまねぎ、にん じん、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)、 にら、コーン缶、こんぶ、にんにく、干し ぶどう、しょうが、もやし	お茶 ジャージャー麺 こんぶ
09 水	スティック 胡瓜	秋野菜カレー 福神漬け フレンチサラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、 油、片栗粉、小麦粉、 黒砂糖、きび砂糖、は ちみつ	牛乳、鶏もも肉、豆乳、 きな粉、煮干し	なし、キャベツ、たまねぎ、み かん缶、マッシュルーム、し めじ、きゅうり、にんじん、福 神漬、にんにく、しょうが	お茶 ミルクぐずもち 煮干し
10 木	こぶき芋	ご飯 みそ汁(玉葱・なす) 鮭の南部焼き いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、米、油、きび 砂糖、ごま	べにさげ、絹ごし豆 腐、鶏もも肉、鶏もも 肉、みそ	ぶどう、にんじん、たまねぎ、れんご ん、たけのこ(水煮缶)、なす、ごぼう、板こ んにゃく、いんげん、クリンピース(冷 凍)、干ししいたけ、わかめ(乾)	お茶 五目ご飯 すまし汁 (わかめ・豆腐)
11 金	スティック ごぼう	ご飯 すまし汁(きんぴら・ほうれん草) 大根と豚肉のみそ炒め かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、小麦粉、メー プルシロップ、米、きび 砂糖、片栗粉、ごま 油、麩	牛乳、豚、豆乳、卵、 みそ、バター	だいこん、かぼちゃ、かき、 きゅうり、こんにゃく、にんじ ん、ほうれん草、しいたけ、 ねぎ、にんにく、黒きくらげ、 しょうが	牛乳 ホットケーキ 胡瓜スティック(塩)
12 土	煮干し	あんかけうどん 里芋の煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 さといも、胚芽米、片栗 粉、きび砂糖、油、ごま (乾)	豚肉、しらす干し、か つお節	ぶどう、はくさい、にん じん、たまねぎ、いんげ ん、万能ねぎ、こんぶ、 干ししいたけ	お茶 和風チャーハン こんぶ
15 火	こんぶ	スパゲティ・ミートソース もやしとベーコンのスープ 中華風サラダ フルーツ	米、小麦粉、ごま、オ リーブ油、きび砂糖、ご ま油	豚ひき肉、しらす干し、 ベーコン(乳含む)、粉 チーズ	オレンジ、キャベツ、ホールト マト缶詰、たまねぎ、だいこ ん、きゅうり、にんじん、にん じく、焼きのり、わかめ(乾)、 もやし	お茶 じゃこおにぎり 大根スティック (しょう油)

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー573kcal・たんぱく質21.5g・脂質17.9g)





# 献立表



2019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	
16 水	スティック 人参	栗ご飯 すまし汁(かいわれ・なるど) 魚の照り焼き(さば) ほうれん草としめじの炒め物 (鶏肉) 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、なるど (乳・卵なし)	りんご、ほうれん草、にんじ ん、しめじ、たまねぎ、かいわ れだいのん、パセリ、こんぶ	牛乳 ツナとポテトのソー こんぶ
17 木 野外 保育	ゆで さつま芋	ご飯 豆腐のスープ 鶏肉の竜田揚げおろしぼん酢 ブロッコリーのサラダ フルーツ	胚芽米、油、米、片栗 粉、麩	鶏むね肉、木綿豆腐、 油揚げ	ぶどう、だいこん、にんじん、 まいたけ、ブロッコリー、カリ フラワー、セロリー、レモン果 汁、にら、糸みつば、しょう が、万能ねぎ	お茶 まいたけごはん すまし汁(麩・人参)
18 金	かぶの 煮物	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、きび砂糖、米、 油、ごま油	牛乳、さんま、ちくわ (乳卵なし)、みそ、凍 り豆腐、豆乳	かき、きゅうり、にんじん、板こ 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 さつま芋蒸しパン 中華きゅうり
19 土 運動 会	煮干し	豚丼 みそ汁(麩・人参・わかめ) フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵 なし)、グラニュー糖、 油、焼ふ、きび砂糖	豚肉、牛乳、みそ、バ ター	ぶどう、しらたき、たま ねぎ、ねぎ、ごぼう、に んじん、わかめ(乾)	牛乳 シナモントースト ごぼうスティック
21 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) さわらどごぼうの煮つけ ピーマンの炒め煮 フルーツ	胚芽米、さつまいも、き び砂糖、米、ごま油	さわら、牛乳、みそ、し らす干し、ベーコン(乳 含む)、生クリーム、粉 チーズ、バター	かき、ピーマン、ごぼう、たま ねぎ、キャベツ、にんじん、エ リンギ、しめじ、えのきたけ、 しょうが	お茶 きのこのリゾット風 あかし芋
23 水	スティック 大根	秋野菜カレー 福神漬け フレンチサラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、 油、片栗粉、小麦粉、 黒砂糖、きび砂糖、は ちみつ	牛乳、鶏もも肉、豆乳、 きな粉、煮干し	なし、キャベツ、たまねぎ、み かん類、マッシュルーム、しめ じ、きゅうり、にんじん、福神 漬、にんにく、しょうが	お茶 ミルクくずもち 煮干し
24 木	こぶき芋	ご飯 みそ汁(玉葱・なす) 鮭の南部焼き いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、米、油、きび 砂糖、ごま	べにさけ、絹ごし豆 腐、鶏もも肉、鶏もも 肉、みそ	ぶどう、にんじん、たまねぎ、れんご ん、たけのこ(水浸し)、なす、ごぼう、板こ んにやく、いんげん、グリーンピース(凍 り)、干ししいたけ、わかめ(乾)	お茶 五目ご飯 すまし汁 (わかめ・豆腐)
25 金 誕生 会	スティック ごぼう	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 春巻き マカロニサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、春巻 きの皮(乳・卵なし)、油、マ カロニ、メープルシロ ップ、米、マヨドレ、きび砂 糖、はるさめ、ごま油、片 栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、 豆乳、バター、油揚 げ、みそ、生クリーム、 ツナ油漬缶	ぶどう、なし、もやし、キャベ ツ、だいこん、かぼちゃ、りん ご、にんじん、きゅうり、たけの こ(ゆで)、しょうが、干しい たけ	牛乳 パンクッキー、ぶどう (乳児) 牛乳、ホットケー キ(りんご入り)、ぶどう
26 土	煮干し	あんかけうどん 里芋の煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 さといも、胚芽米、片栗 粉、きび砂糖、油、ごま (乾)	豚肉、しらす干し、か つお節	ぶどう、はくさい、にん じん、たまねぎ、いん げん、万能ねぎ、こん ぶ、干しいたけ	お茶 和風チャーハン こんぶ
28 月 きみどり クッキング	こんぶ	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	さつまいも、胚芽米、 油、きび砂糖、小麦粉	牛乳、かじき、木綿豆 腐、バター、かつお節	りんご、緑豆もやし、チ ンゲンサイ、にんじん、 にら	牛乳 スイートポテト 人参スティック (しょうゆ)
29 火	スティック 大根	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 豚肉のスタミナ焼き 南瓜サラダ フルーツ	生中華めん(乳・卵な し)、胚芽米、じゃがい も、マヨドレ(乳・卵な し)、米、油、片栗粉、 きび砂糖、ごま油	豚肉、豚ひき肉、みそ	ぶどう、日本かぼちゃ、たまねぎ、にん じん、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)、 にら、コーン缶、こんぶ、にんにく、干 しいたけ、しょうが、もやし	お茶 ジャージャー麺 こんぶ
30 水	ブロッコリー の ごま和え	食パン きのこたつぷりスープ 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	牛乳、バター、えび(む き身)、ツナ油漬缶(き はだ)、ベーコン、粉 チーズ	ぶどう、たまねぎ、緑豆もや し、かぼちゃ、ほうれん草、 かぶ、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) かぶのゆかり和え
31 木	スティック ごぼう	ご飯 すまし汁(蕨・しいたけ・ほうれん草) 大根と豚肉のみそ炒め かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、小麦粉、メー プルシロップ、米、きび 砂糖、片栗粉、ごま 油、麩	牛乳、豚、豆乳、卵、 みそ、バター	だいこん、かぼちゃ、かき、 きゅうり、こんにやく、にんじ ん、ほうれん草、しいたけ、 ねぎ、にんにく、黒きくらげ、 しょうが	牛乳 ホットケーキ 胡瓜スティック(塩)

10月の果物は梨・柿・りんご・みかん等です。

☆17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。

