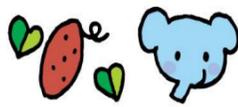


# 10月の献立



平成30年

ひろにわ保育所

|     | 献立 (未満児主食)           | 10時のおやつ | 3時のおやつ       | 体を作る                           | 調子を整える                                       | 熱や力になる   |
|-----|----------------------|---------|--------------|--------------------------------|--|--|
| 1日  | じゃが芋のそぼろ煮 (ご飯)       | 牛乳      | 牛乳           | 牛乳 合挽ミンチ 卵                     | 玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 いんげん 小松菜 えのき オレンジ             | じゃが芋 糸蒟蒻 キャノーラ油 醤油 みりん 塩 三温糖 片栗粉 さつま芋                        |
| 月   | 小松菜のかきたま汁 オレンジ       | 果物      | 焼き芋          |                                |  |  |
| 2日  | 運動会リハーサル チキンカレー (ご飯) | 牛乳      | 牛乳           | 牛乳 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム              | 玉葱 人参 生姜 にんにく キャベツ パイン缶 りんご                  | じゃが芋 小麦粉 バター カレー粉 コンソメ 塩 醤油 ケチャップ ウスターソース こしょう マヨネーズ 食パン 三温糖 |
| 火   | キャベツとパインのサラダ ヨーグルト   | ゼリー     | アップルサンド      |                                |  |  |
| 3日  | 煮魚 (ご飯)              | 牛乳      | 牛乳           | 牛乳 鯖 かまぼこ 胡麻 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌     | 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 ネギ                          | 醤油 みりん 三温糖 酒 ゼリー   |
| 水   | キャベツの胡麻和え 味噌汁 ゼリー    | お菓子     | お菓子          |                                |  |  |
| 4日  | 魚の香味焼き (ご飯)          | 牛乳      | 牛乳           | 牛乳 鯖 ひじき 油揚げ かまぼこ わかめ 卵 胡麻 黒胡麻 | にんにく 人参 いんげん えのき ネギ                          | 醤油 みりん 酒 オリーブ油 キャノーラ油 三温糖 塩 小麦粉 ベーキングパウダー バター                |
| 木   | ひじきの炒め煮 すまし汁         | チーズ     | セサミドーナツ      |                                |  |  |
| 5日  | 華風炒り豆腐 (ご飯)          | 牛乳      | 牛乳           | 牛乳 鶏ミンチ 豆腐 卵 豚肉 きな粉            | 玉葱 人参 キャベツ 竹の子 ピーマン もやし えのき 干し椎茸 ネギ りんご パナナ  | 塩 醤油 三温糖 みりん キャノーラ油 中華だし ごま油 春雨                              |
| 金   | 春雨スープ りんご            | ゼリー     | あべかわバナナ      |                                |  |  |
| 6日  | 運動会                  |         |              |                                |  |  |
| 土   | パン ジュース              |         |              |                                |  |  |
| 9日  | お弁当の日                | 牛乳      | 牛乳           | 牛乳                             |  | メロンパン  |
| 火   |                      | 果物      | メロンパン        |                                |  |  |
| 10日 | 魚のサラダ焼き (ご飯)         | 牛乳      | 牛乳           | 牛乳 鯖 塩昆布 胡麻 油揚げ 味噌             | 玉葱 人参 ピーマン パプリカ 胡瓜 ネギ                        | 塩 酢 三温糖 キャノーラ油 バジル粉 じゃが芋                                     |
| 水   | 胡瓜の昆布和え 味噌汁 ヤクルト     | お菓子     | お菓子          |                                |  |  |
| 11日 | パンブキンシチュー (パン)       | 牛乳      | 牛乳           | 牛乳 鶏肉 生クリーム ハム しらす干し 胡麻        | 玉葱 人参 南瓜 ほうれん草 もやし コーン オレンジ                  | 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう キャノーラ油 酢 三温糖 米 菜飯ふりかけ                    |
| 木   | ほうれん草のサラダ オレンジ       | チーズ     | じゃこ菜おにぎり     |                                |  |  |
| 12日 | 牛肉と蓮根のカレー炒め (ご飯)     | 牛乳      | 牛乳           | 牛乳 牛肉 味噌 黒胡麻                   | 蓮根 玉葱 人参 ミノマト 南瓜 ネギ                          | 蒟蒻 キャノーラ油 カレー粉 酒 醤油 三温糖 さつま芋                                 |
| 金   | プチトマト 味噌汁            | 果物      | 大学芋          |                                |  |  |
| 13日 | 野菜ラーメン               | 牛乳      | お茶           | 牛乳 豚肉 胡麻                       | 玉葱 人参 もやし コーン キャベツ ネギ パナナ                    | 中華麺 中華だし 塩 こしょう ごま油  |
| 土   | 牛乳 パナナ               | ゼリー     | お菓子          |                                |  |  |
| 15日 | 牛丼 (ご飯)              | 牛乳      | 牛乳           | 牛乳 牛肉 ハム                       | 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 えのき しめじ ネギ もやし 胡瓜 りんご          | しらたき 醤油 みりん 三温糖 酒 キャノーラ油 塩 酢 ごま油                             |
| 月   | ナムル りんご              | お菓子     | ゼリー          |                                |  |  |
| 16日 | 魚の胡麻味噌煮 (ご飯)         | 牛乳      | 牛乳           | 牛乳 鯖 胡麻 味噌 卵 ツナ缶 とろけるチーズ       | 生姜 切り干し大根 胡瓜 人参 玉葱 ほうれん草 ネギ コーン ピーマン         | 三温糖 醤油 みりん 酢 ごま油 塩 片栗粉 食パン ビザソース                             |
| 火   | 切り干し大根の酢の物 かきたま汁     | チーズ     | ピザトースト       |                                |  |  |
| 17日 | 豚肉と南瓜の煮物 (ご飯)        | 牛乳      | 牛乳           | 牛乳 豚肉 豆腐 大豆 油揚げ かまぼこ 味噌        | 南瓜 人参 大根 牛蒡 ネギ 梨                             | 醤油 みりん 塩 三温糖 キャノーラ油  |
| 水   | 呉汁 梨                 | ゼリー     | お菓子          |                                |  |  |
| 18日 | 給食会 豆腐ハンバーグ (パン)     | 牛乳      | 牛乳           | 牛乳 合挽ミンチ 豆腐 おから 卵 ベーコン 油揚げ     | 玉葱 生姜 にんにく 人参 しめじ えのき 切り干し大根                 | パン粉 塩 こしょう ケチャップ 三温糖 レモン汁 コンソメ 醤油 ヤクルト 米 キャノーラ油 みりん 酒        |
| 木   | 人参グラッセ きのことスープ ヤクルト  | 果物      | 切り干しおにぎり     |                                |  |  |
| 19日 | 食育の日・あさくら献立 栗ご飯      | 牛乳      | 牛乳           | 牛乳 秋刀魚 胡麻 鶏肉 厚揚げ 生クリーム         | 栗 キャベツ 人参 胡瓜 蓮根 大根 牛蒡 干し椎茸 パナナ               | 米 もち米 酒 塩 醤油 里芋 蒟蒻 キャノーラ油 みりん 片栗粉 ホットケーキミックス バター ココア         |
| 金   | さんまの塩焼き 即席漬け くずかけ    | お菓子     | チョコバナナケーキ    |                                |  |  |
| 20日 | 焼きうどん                | 牛乳      | お茶           | 豚肉 天ぷら かまぼこ 飲むヨーグルト            | 玉葱 人参 キャベツ もやし ネギ ピーマン パナナ                   | うどん麺 コンソメ ソース  |
| 土   | 飲むヨーグルト パナナ          | チーズ     | お菓子          |                                |  |  |
| 22日 | 豚の生姜焼き (ご飯)          | 牛乳      | 牛乳           | 牛乳 豚肉 ハム 油揚げ 味噌 干しエビ しらす干し     | 生姜 蓮根 人参 玉葱 ネギ もやし ニラ                        | 醤油 みりん 三温糖 塩 マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 米粉 酢 ごま油                         |
| 月   | 蓮根サラダ 味噌汁            | 果物      | チヂミ          |                                |  |  |
| 23日 | ポークビーンズ (パン)         | 牛乳      | 牛乳           | 牛乳 豚肉 大豆 ハム 卵 生クリーム            | 玉葱 人参 ピーマン エリンギ マッシュルーム トマト缶 大根 胡瓜 梨         | じゃが芋 コンソメ ケチャップ 塩 三温糖 キャノーラ油 酢 バニラエッセンス グラニュー糖               |
| 火   | 大根サラダ 梨              | ゼリー     | 手作りプリン       |                                |  |  |
| 24日 | きのことさつま芋のグラタン (ご飯)   | 牛乳      | 牛乳           | 牛乳 鶏肉 とろけるチーズ 生クリーム ハム         | 玉葱 人参 えのき しめじ もやし キャベツ チンゲンサイ りんご            | マカロニ さつま芋 小麦粉 バター パン粉 中華だし 塩 醤油 ごま油                          |
| 水   | もやしとハムのスープ りんご       | お菓子     | お菓子          |                                |  |  |
| 25日 | 鶏の唐揚げ (ご飯)           | 牛乳      | 牛乳           | 牛乳 鶏肉 ハム わかめ かまぼこ 豆腐           | 生姜 にんにく 胡瓜 人参 えのき ネギ                         | 醤油 三温糖 こしょう 片栗粉 キャノーラ油 春雨 マヨネーズ 塩 白玉粉 上新粉                    |
| 木   | シルバーサラダ すまし汁         | チーズ     | みたらし団子       |                                |  |  |
| 26日 | 鯖のカレー煮 (ご飯)          | 牛乳      | 牛乳           | 牛乳 鯖 かつお節 豚肉 豆腐 味噌             | キャベツ 胡瓜 人参 大根 玉葱 牛蒡 もやし ネギ                   | 醤油 酒 三温糖 カレー粉 ケチャップ 里芋 蒟蒻 クリームパン                             |
| 金   | おかか和え 豚汁             | 果物      | クリームパン       |                                |  |  |
| 27日 | ナポリタン                | 牛乳      | お茶           | 牛乳 ベーコン 粉チーズ                   | 玉葱 人参 ピーマン しめじ エリンギ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ パナナ | スパゲティ コンソメ ケチャップ 塩 バター                                       |
| 土   | 牛乳 パナナ               | ゼリー     | お菓子          |                                |  |  |
| 29日 | ハヤシライス (ご飯)          | 牛乳      | 牛乳           | 牛乳 牛肉 卵 ウインナー                  | 玉葱 人参 しめじ えのき マッシュルーム トマト トマト缶 キャベツ 胡瓜 りんご   | キャノーラ油 ハヤシルー 酢 三温糖 塩 こしょう ジョア 蒸しパン粉 バター                      |
| 月   | キャベツとりんごのサラダ ジョア     | お菓子     | ウインナー蒸しパン    |                                |  |  |
| 30日 | 照り焼きチキン (ご飯)         | 牛乳      | 牛乳           | 牛乳 鶏肉 ハム 卵 わかめ                 | 生姜 にんにく 胡瓜 人参 キャベツ チンゲンサイ 南瓜                 | 醤油 三温糖 酒 春雨 酢 ごま油 中華だし 塩 片栗粉 さつま芋 ホットケーキミックス バター             |
| 火   | 春雨の酢の物 中華卵スープ        | チーズ     | さつま芋と南瓜のマフィン |                                |  |  |
| 31日 | 豆腐入り八宝菜 (ご飯)         | 牛乳      | 牛乳           | 牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ イカ きくらげ 金時豆      | 玉葱 人参 キャベツ 生姜 にんにく オレンジ                      | じゃが芋 ごま油 中華だし 塩 こしょう 醤油 三温糖 片栗粉                              |
| 水   | 金時豆の甘煮 オレンジ          | ゼリー     | お菓子          |                                |  |  |

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。

※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

10月は、季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランス良く栄養を摂りましょう。

スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋の美味しい味覚をたくさん味わいたいですね。

～バランスの良い食事～

食べ物には色々な働きがあり、どんなに体に良いとされている食品でも、それだけで1日に必要な栄養素を摂ることはできません。

3つのグループの食品を組み合わせて食べるとバランスの良い食事になります。

保育所では、献立表に3つのグループを載せていますが、毎日三食食品群を掲示しています。

子どもさんと一緒に「この給食にこの野菜が入ってるね」などの会話をしてみてください。

給食室・・・福田、上川、稲葉

