

10月の献立



令和元年

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	魚の照り焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 味噌 卵 油揚げ	生姜 小松菜 もやし 人参 玉葱 ネギ バナナ	醤油 三温糖 みりん ホットケーキミックス バター
火	おかか和え 味噌汁	お菓子	バナナケーキ			
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	玉葱 人参 グリーンピース 生姜 にんにく りんご キャベツ パイン缶	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 ソース こしょう マヨネーズ ジョア
水	キャベツとパインのサラダ ジョア	果物	お菓子			
3日	ポテトオムレツ (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 卵 生クリーム ウインナー ひじき ちりめんじゃこ	玉葱 人参 レタス パセリ ミニトマト みかん缶	じゃが芋 塩 三温糖 コンソメ こしょう 米 醤油 みりん 酒
木	ウインナースープ プチトマト	ゼリー	ひじきおにぎり			
4日	タンドリーチキン (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	南瓜 人参 胡瓜 コーン 玉葱 もやし パセリ みかん缶	塩 こしょう カレー粉 バジル粉 マヨネーズ じゃが芋 コンソメ 醤油 青りんごゼリーの素
金	パンプキンサラダ 野菜スープ	チーズ	青りんごゼリー			
5日	運動会					
土						
7日	華風炒り豆腐 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 豆腐 卵 豚肉 脱脂粉乳 とろけるチーズ 黒ごま	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	塩 醤油 みりん 中華だし ごま油 春雨 小麦粉 強力粉 イースト 三温糖 バター
月	春雨スープ りんご	お菓子	黒ごまチーズパン			
8日	お弁当の日	牛乳	牛乳	牛乳		プリン
火		果物	プリン			
9日	ポークビーンズ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ハム	玉葱 人参 ビーマン エリンギ マッシュルーム トマト缶 大根 胡瓜 オレンジ	じゃが芋 コンソメ ケチャップ 塩 三温糖 キャノーラ油 酢
水	大根サラダ オレンジ	ゼリー	お菓子			
10日	魚のカレー揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 卵 しらす干し ごま わかめ 味噌 ヨーグルト	キャベツ 人参 玉葱 ネギ バナナ みかん缶 パイン缶 もも缶	塩 カレー粉 小麦粉 キャノーラ油 三温糖 醤油
木	胡麻和え 味噌汁	チーズ	フルーツヨーグルト			
11日	パンプキンシチュー (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 生クリーム ハム ヨーグルト	玉葱 人参 南瓜 ほうれん草 もやし コーン	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 じゃが芋 片栗粉 醤油 みりん
金	ほうれん草のサラダ ヨーグルト	お菓子	ぼてもち			
12日	肉うどん	牛乳	お茶	牛乳 牛肉 かまぼこ	玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 生姜 ネギ バナナ	うどん麺 糸蒟蒻 キャノーラ油 醤油 みりん 塩 酒
土	牛乳 パナナ	果物	お菓子			
15日	煮魚 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 しらす干し ごま 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 きな粉	生姜 キャベツ 人参 もやし 玉葱 ネギ	醤油 みりん 三温糖 酒 酢 ロールパン キャノーラ油 塩
火	胡麻酢和え 味噌汁	チーズ	揚げパン			
16日	牛肉とれんこんのカレー炒め (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 かに缶 卵 わかめ	蓮根 玉葱 人参 りんご	蒟蒻 キャノーラ油 カレー粉 酒 醤油 三温糖 パン粉 コンソメ 塩 片栗粉 こしょう
水	かに玉スープ りんご	ゼリー	お菓子			
17日	きのこさつま芋のグラタン (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ 生クリーム ハム しらす干し ごま	玉葱 人参 えのき しめじ もやし チンゲン菜 キャベツ オレンジ	マカロニ さつま芋 塩 こしょう コンソメ 小麦粉 バター パン粉 中華だし 醤油 ごま油 米 菜飯ふりかけ
木	もやしとハムのスープ オレンジ	お菓子	じゃこ菜おにぎり			
18日	食育の日 栗ご飯 さんまの塩焼き	牛乳	牛乳	牛乳 さんま 天ぷら 油揚げ 味噌	栗 切干大根 人参 玉葱 キャベツ ネギ りんご	米 もち米 酒 塩 キャノーラ油 醤油 三温糖 みりん さつま芋 春巻きの皮
金	切干大根の煮物 味噌汁	果物	中華パイ			
19日	スパゲティミートソース	牛乳	お茶	合挽ミンチ 粉チーズ 飲むヨーグルト	玉葱 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ バナナ	スパゲティ麺 バター コンソメ 塩 三温糖 ケチャップ キャノーラ油 ソース
土	飲むヨーグルト バナナ	チーズ	お菓子			
21日	豆腐ハンバーグ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 豆腐 おから 卵 ベーコン 生クリーム	玉葱 生姜 にんにく 人参 しめじ えのき	パン粉 塩 こしょう ケチャップ 三温糖 ポッカレモン コンソメ 醤油 さつま芋 バター
月	人参グラッセ きのこスープ	ゼリー	スイートポテト			
23日	魚のサラダ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 卵 油揚げ 味噌	玉葱 人参 ビーマン パプリカ 南瓜 ネギ	塩 酢 三温糖 キャノーラ油 バジル粉
水	炒り卵 味噌汁	果物	お菓子			
24日	牛丼 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ハム ごま きな粉	生姜 玉葱 人参 干し椎茸 えのき しめじ ネギ もやし 胡瓜 バナナ	糸蒟蒻 醤油 みりん 三温糖 酒 キャノーラ油 塩 酢 ごま油 ヤクルト
木	ナムル ヤクルト	お菓子	あべかわバナナ			
25日	魚の胡麻味噌煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 味噌 ごま 練りごま 卵	生姜 胡瓜 玉葱 人参 えのき ネギ	三温糖 醤油 みりん 酢 塩 片栗粉 さつま芋
金	たたき胡瓜 かきたま汁	チーズ	焼き芋			
26日	野菜ラーメン	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 ごま	玉葱 人参 もやし コーン キャベツ ネギ バナナ	ラーメン麺 中華だし 醤油 塩 こしょう ごま油
土	牛乳 バナナ	ゼリー	お菓子			
28日	じゃが芋のそぼろ煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 しらす干し 青のり ごま とろけるチーズ	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 いんげん ネギ	じゃが芋 糸蒟蒻 キャノーラ油 醤油 みりん 塩 三温糖 一口ゼリー 食パン マヨネーズ
月	味噌汁 一口ゼリー	お菓子	じゃこトースト			
29日	鮭の塩焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鮭 ごま 鶏肉 豆腐 卵 生クリーム	キャベツ 人参 胡瓜 大根 蓮根 牛蒡 干し椎茸	塩 醤油 里芋 みりん 片栗粉 三温糖 バニラエッセンス グラニュー糖
火	即席漬け のっぺい汁	果物	手作りプリン			
30日	豆腐入り八宝菜 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ 金時豆	白菜 ビーマン 人参 椎茸 玉葱 生姜 にんにく みかん	ごま油 中華だし 塩 キャノーラ油 醤油 三温糖 片栗粉
水	金時豆の甘煮 みかん	チーズ	お菓子			
31日	豚肉の生姜風ソテー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 わかめ 卵 生クリーム	玉葱 人参 キャベツ ビーマン もやし 生姜 ネギ 梨 ほうれん草	みりん 醤油 片栗粉 キャノーラ油 コンソメ 塩 ホットケーキミックス バター
木	わかめスープ 梨	ゼリー	グリーンケーキ			

※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。

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米・ナス・さんま・りんご・ぶどう・栗・梨などの美味しい食べ物がたくさん出回る季節です。

旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

～赤・黄・緑に分けてバランスの良い食事を～

食べ物にはいろいろな働きがあります。どんなに体に良いといわれる食品でも、それ1つで1日に必要な栄養素を摂ることはできません。

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

赤色群・・・主に主菜。タンパク質(血や肉をつくる)⇒肉・魚・卵・牛乳・豆 など

黄色群・・・主に主食。糖質・脂質(熱や力となる)⇒米・いも類・パン類・油 など

緑色群・・・主に副菜。ミネラル・ビタミン(体の調子を整える)⇒野菜・果物・きのこ類 など

給食室・・・福田、上川、稲葉

