



# 10月の給食献立表



平成28年9月29日  
北平田保育園

日	曜日	行事	こんだて名	材料とその働き			0・1・2歳児 午前おやつ	午後おやつ	エネルギー (以上児)
				熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)			
1	土		豚肉のケチャップ煮・ふりかけ 牛乳・バナナ	油・砂糖	豚もも肉・牛乳	玉葱・ピーマン・人参・しめじ バナナ		お菓子 ジュース	E393 F14.8 P14.9食塩1.5
3	月	すもうトーナメント (年長児)	照り焼きチキン・ツナサラダ みそ汁・ぶどう (未満児:バナナ)	マカロニ・油 砂糖・マヨネーズ さつま芋	鶏もも肉・ツナ 厚揚げ・味噌 煮干	生姜・にんにく・きゅうり・人参 チンゲン菜・巨峰 (未満児:バナナ)	梨	ゼリー	E333 F13.3 P19.4食塩1.9
○ 4	火	にこにこ広場	サンドウィッチ・ポテトサラダ スクランブルエッグ・りんご わかめスープ	パン・パン粉・油 バター・じゃが芋 マヨネーズ	豚ヒレ肉・ハム・卵 チーズ・牛乳 わかめ	キャベツ・レタス・きゅうり 人参・玉葱・コーン・りんご	ぶどうジュース	★たこ焼き 牛乳	
5	水	サッカー	さばの竜田揚げ・ナムル みそ汁・梨	片栗粉・油・ごま油 砂糖	さば・豆腐・味噌 煮干	もやし・きゅうり・人参・コーン 小松菜・えのき・梨	プリン	★秋のマドレーヌ 麦茶	E418 F22.0 P18.7食塩2.0
6	木	英語教室	大根の炒り煮・ミニシュウマイ 味付けのり・みそ汁・バナナ	ごま油・油・薄力粉 砂糖・炒りごま	豚ひき肉・豚もも肉 のり・厚揚げ・味噌 煮干	大根・人参・椎茸・つきこん にんにく・生姜・ほうれん草 バナナ	星たべよ 麦茶	★大学芋 牛乳	E442 F21.2 P22.6食塩2.5
7	金	すもうトーナメント (年中児)	豚肉の中華ソテー・みそ汁 ドレッシングサラダ・りんご	砂糖・ごま油	豚かた肉・豆腐 味噌・煮干	玉葱・ピーマン・にんにく・生姜 キャベツ・きゅうり・みかん缶 パイン缶・チンゲン菜・りんご	ステイック野菜	バームクーヘン 牛乳	E330 F17.2 P16.9食塩1.8
8	土		肉汁・ふりかけ・牛乳・バナナ	じゃが芋	豚かた肉・味噌 厚揚げ・煮干・牛乳	人参・ごぼう・しめじ・葱 つきこん・バナナ		お菓子 ジュース	E539 F17.3 P22.3食塩1.7
11	火	すもうトーナメント (年少児)	りんごハンバーグ・コーンスープ プロッコリーサラダ・柿	パン粉・油 マヨネーズ	豚ひき肉・卵・ハム	玉葱・りんご・プロッコリー コーン・パセリ・柿	オレンジゼリー	ビスケット 牛乳	E411 F19.4 P18.6食塩2.3
12	水	芋煮会	芋煮汁・ふりかけ りんごジュース	さつま芋	豚もも肉・味噌 厚揚げ・煮干	人参・こんにゃく・葱・しめじ ごぼう・りんごジュース	バナナ	★フルーチェ	
13	木	ちびっこ消防祭り (年長児)	煮魚・菊花和え・かき玉汁・梨	片栗粉	鮭・卵・煮干	菊・もやし・ほうれん草・椎茸 人参・玉葱・チンゲン菜・梨	南瓜の甘煮 麦茶	★おにぎり 牛乳	E481 F10.5 P16.2食塩1.6
14	金	避難訓練	秋のカレー・コールスロー・牛乳 ぶどう(未満児:ぶどうゼリー)	さつま芋・油 (未満児:ぶどうゼリー)	豚もも肉・牛乳	人参・玉葱・マッシュルーム しめじ・キャベツ・きゅうり みかん缶・巨峰	柿	ぱりんこ オレンジジュース	E424 F17.3 P16.3食塩2.0
15	土		すき焼き風煮・牛乳・バナナ	砂糖・油	豚かた肉・豆腐	白菜・玉葱・人参・しらたき 葱・椎茸・バナナ		お菓子 ジュース	E381 F18.0 P14.4食塩1.0
17	月	サッカー	チキン竜田・伴三糸・みそ汁 りんご	片栗粉・油・春雨 ごま油	鶏もも肉・ハム・卵 豆腐・味噌・煮干	きゅうり・人参・キャベツ りんご	ビスケット 麦茶	みそパン 牛乳	E464 F22.4 P19.3食塩2.1
18	火		五目卵焼き・せんまいの炒り煮 のりの佃煮・みそ汁・バナナ	油・砂糖	卵・鶏むねひき肉 昆布・のり・厚揚げ	人参・椎茸・葱・せんまい つきこん・ほうれん草・バナナ	ヨーグルト	★アメリカンドック 牛乳	E364 F15.9 P20.1食塩2.7
○ 19	水	誕生会	コーンラーメン フルーツゼリーポンチ	中華麺・ゼリー 油	豚ひき肉・味噌	コーン・人参・キャベツ・もやし メンマ・白桃缶・みかん缶	野菜ジュース	★ケーキ 麦茶	
20	木	集金	筑前煮・しょうゆフレンチ ふりかけ・みそ汁・りんご	油・砂糖	鶏もも肉・ちくわ 豆腐・味噌・煮干	大根・こんにゃく・人参・孟宗 ごぼう・椎茸・ほうれん草 もやし・キャベツ・りんご	バナナ	★ピーナッツサンド 牛乳	E350 F16.0 P16.6食塩2.0
21	金		さばの味噌焼き・和え物 すまし汁・オレンジゼリー	ごま油・焼麸 オレンジゼリー	さば・味噌・卵豆腐 さば節	もやし・きゅうり・菊	柿	サッポロホテト 牛乳	E424 F15.0 P21.2食塩3.1
22	土	JA収穫感謝祭	麻婆豆腐・牛乳・バナナ (以上児:パン・牛乳)	砂糖・片栗粉・油	豆腐・味噌・牛乳	葱・人参・生姜・にんにく バナナ		お菓子 ジュース	E367 F16.9 P15.0食塩1.6
24	月		芋煮汁・生姜醤油和え 味付けのり・バナナ	里芋	厚揚げ・味噌・煮干 豚もも肉・のり	人参・こんにゃく・葱・しめじ ごぼう・キャベツ・きゅうり 生姜・バナナ	ぶどうゼリー	まがりせんべい 牛乳	E453 F16.6 P23.3食塩2.2
25	火	サッカー バス代振替日	鮭フライ・ミックスキャベツ みそ汁・柿	薄力粉・パン粉・油 さつま芋	鮭・わかめ・味噌 卵・煮干	キャベツ・人参・柿	りんご	★スイートポテト 牛乳	E300 F12.6 P17.8食塩1.8
26	水		親子煮・柿と大根のサラダ みそ汁・バナナ	砂糖・炒りごま・油	鶏もも肉・卵・昆布 かまぼこ・厚揚げ 味噌・煮干	玉葱・人参・椎茸・大根 バナナ	ヤクルト	★二色ゼリー	E318 F8.8 P14.1食塩2.0
27	木	保育参観	チリコンカン・さつま芋サラダ 牛乳・りんご	さつま芋・砂糖・油 マヨネーズ	ベーコン・豚ひき肉 大豆・ハム・牛乳	玉葱・人参・南瓜・パブリカ・トマト ピーマン・マッシュルーム・りんご いんげん・セロリ・きゅうり・にんにく	ぱりんこ 麦茶	★ココア団子 牛乳	E495 F20.5 P21.9食塩1.2
28	金		赤魚の甘辛揚げ・菊花和え けんちん汁・柿	油・片栗粉・砂糖 ごま油	赤魚・豆腐・さば節	菊・もやし・ほうれん草・大根 人参・椎茸・葱・柿	バナナ	ヨーグルト	E344 F16.3 P16.2食塩2.0
29	土		クリームシチュー・ふりかけ 野菜ジュース・バナナ	バター・じゃが芋	鶏もも肉・牛乳	玉葱・人参・バナナ 野菜ジュース		お菓子 ジュース	E315 F9.3 P12.2食塩1.9
31	月	茶道教室	鶏肉の唐揚げ・スパゲティソテー のりたま・南瓜のポタージュ りんご	片栗粉・油・バター 生クリーム スパゲティ	鶏もも肉・ハム 牛乳	玉葱・ピーマン・南瓜・パセリ 生姜・りんご	プリン	ベジたべる 牛乳	E550 F23.4 P18.9食塩1.7

○お弁当のいらない日

※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。ご了承ください。

★手作りおやつの日