



# 10月の給食献立表



平成29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)			
2	月		照り焼きチキン マカロニサラダ みそ汁・りんご	砂糖・さつま芋 マカロニ・油 マヨネーズ	鶏もも肉・ツナ缶 厚揚げ・味噌 煮干し	きゅうり・人参・チンゲン菜 生姜・にんにく・りんご	バナナ	星たべよ ☆ヤクルト	E491 F12.9 P20.9食塩1.9
○ 3	火	にこにこ広場	新米おにぎり 天ぷら・お浸し・豚汁 巨峰(未満児:ゼリー)	ごはん・ごま・油 (未満児:ゼリー)	鮭・昆布・かつお節 豚肩肉・厚揚げ ちくわ・煮干・味噌	なす・まいたけ・ほうれん草 大根・人参・しめじ・長ネギ もやし・こんにゃく・巨峰	ヤクルト	★デザートバナナ	
4	水	かもしかクラブ	十五夜カレー コールスロー 野菜ジュース・梨	油・パン粉	豚もも肉・牛乳 チーズ・豚ひき肉 卵	南瓜・玉葱・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・コーン 人参・野菜ジュース・梨	かぼちゃの甘煮	★アップルパイ 牛乳	E647 F24.9 P21.3食塩1.7
5	木	サッカー	りんごハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ・バナナ	パン粉・油 マヨネーズ	豚ひき肉・卵 ハム	玉葱・りんご・南瓜・きゅうり キャベツ・人参・バセリ バナナ	みかんヨーグルト	★マロンドーナツ 牛乳	E496 F19.0 P17.6食塩1.6
6	金		豚肉の中華ソテー ドレッシングサラダ みそ汁・巨峰(未満児:梨)	砂糖・油 じゃが芋	豚かた肉・わかめ 味噌・煮干し	玉葱・ピーマン・にんにく キャベツ・きゅうり・みかん缶 パイン缶・巨峰	りんご	ビスケット 牛乳	E494 F15.5 P15.8食塩1.5
7	土		豚肉のケチャップ煮 ふりかけ・牛乳 バナナ	油・じゃが芋 砂糖	豚もも肉・牛乳	玉葱・ピーマン・人参・椎茸 プロッコリー・バナナ		お菓子 ジュース	E485 F14.0 P16.4食塩1.2
10	火		五目卵焼き・のり佃煮 せんまい煮・みそ汁 バナナ	砂糖・油	卵・鶏ひき肉・豆腐 さつま揚げ・昆布 のり佃煮・味噌・煮干	人参・椎茸・葱・せんまい つきこん・小松菜 バナナ	ぶどうジュース	ごませんべい ☆ぶどうジュース	E522 F16.6 P21.1食塩2.4
11	水	芋煮会	芋煮汁 ふりかけ・りんご みかんジュース	さつま芋	豚もも肉・厚揚げ 味噌・煮干し	人参・こんにゃく・葱・しめじ ごぼう・みかんジュース りんご	梨	★ザクザククッキー 牛乳	
12	木		野菜メンチカツ・トマト 茹でブロッコリー・ふりかけ みそ汁・柿	パン粉・薄力粉 油・マヨネーズ	豚ひき肉・卵 豆腐・味噌・煮干し	キャベツ・ニラ・葱・椎茸 ブロッコリー・トマト・もやし 柿	バナナ	★麦飯おにぎり 麦茶	E465 F12.9 P17.9食塩1.8
13	金	避難訓練	煮魚・菊花和え かきたま汁 梨	片栗粉	鮭・卵・煮干し	菊・もやし・ほうれん草 椎茸・人参・玉葱・チンゲン菜 梨	プリン	味噌パン 牛乳	E492 F9.7 P23.1食塩1.2
14	土		豚汁・ふりかけ 牛乳 バナナ	じゃが芋	豚かた肉・厚揚げ 牛乳	人参・ごぼう・しめじ・つきこん 葱・バナナ		お菓子 ジュース	E511 F15.2 P19.0食塩1.5
16	月		チキン竜田 伴三絲・みそ汁 りんご	片栗粉・油 春雨・ごま油 砂糖・焼麩	鶏もも肉・卵 煮干し・味噌	きゅうり・人参・えのき・小松菜	りんごジュース	サッポロポテト ☆りんごジュース	E587 F21.1 P20.2食塩1.8
17	火		さばの味噌焼き 和え物・菊のすまし汁 柿	砂糖・油	さば・味噌・豆腐 さば節・昆布	もやし・きゅうり・ほうれん草 菊・柿	梨	★どら焼き 牛乳	E583 F17.4 P25.2食塩1.9
○ 18	水	誕生会	しょうゆラーメン フルーチェアラモード	中華麺	豚もも肉・牛乳	ほうれん草・人参・メンマ・葱 みかん缶	バナナ	★ケーク 麦茶	
19	木	英語教室 おはなし キャラバンカー	親子煮 柿と大根のサラダ みそ汁・バナナ	砂糖・油 炒りごま	鶏もも肉・かまぼこ 厚揚げ・味噌・煮干 卵・昆布	玉葱・人参・椎茸・柿・大根 きゅうり・キャベツ・バナナ	りんごヨーグルト	★蒸し芋 牛乳	E603 F19.6 P21.6食塩2.0
20	金	集金	鮭フライ ミックスキャベツ みそ汁・りんご	薄力粉・パン粉 油・さつま芋	鮭・卵・わかめ・味噌 煮干	キャベツ・人参・りんご	粉ふき芋	バームクーヘン 牛乳	E462 F10.4 P20.0食塩1.4
21	土	JAHひがし支店 収穫感謝祭 (以上児)	クリームシチュー ふりかけ・野菜ジュース バナナ	じゃが芋	鶏もも肉・牛乳	玉葱・人参・しめじ 野菜ジュース バナナ		お菓子 ジュース	E422 F8.7 P13.0食塩1.6
23	月	茶道教室	芋煮汁・味付けのり 生姜醤油和え 柿	里芋	豚もも肉・のり 厚揚げ・味噌・煮干	人参・こんにゃく・葱・しめじ ごぼう・キャベツ・きゅうり 生姜・柿	みかんジュース	まがりせんべい ☆みかんジュース	E506 F15.1 P20.3食塩1.4
● 24	火		骨付き秋刀魚の塩焼き (未満児:骨無し) ナムル・みそ汁・梨	砂糖・ごま油	秋刀魚・豆腐 味噌・煮干し	もやし・きゅうり・コーン・えのき 小松菜・梨	マンナビスケット	★ココア団子 牛乳	
25	水	バス代振替日	ポークシュウマイ 切干大根サラダ みそ汁・りんご	シュウマイの皮 油・ごま油	豚ひき肉・卵	玉葱・切り干し大根・人参 コーン・ほうれん草・りんご	柿	★きのこキッシュ 牛乳	E542 F21.4 P20.4食塩1.9
26	木	保育参観	赤魚の甘辛揚げ 菊花和え・けんちん汁 柿	片栗粉・油・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	★柿プリツツ 牛乳	E448 F11.3 P15.3食塩2.2
27	金		豚の生姜焼き ポテトサラダ・みそ汁 りんご	砂糖・油 じゃが芋 マヨネーズ	豚かた肉・豆腐 味噌・煮干し	ピーマン・玉葱・生姜・きゅうり 人参・みかん缶・トマト・しめじ 小松菜・りんご	フルーツゼリー	ビスコ 牛乳	E533 F17.7 P18.1食塩1.6
28	土		すき焼き風煮 牛乳 バナナ	砂糖・油	豚肩肉・豆腐 牛乳	白菜・玉葱・人参・しらたき 葱・椎茸・バナナ		お菓子 ジュース	E477 F14.4 P15.4食塩0.9
30	月	リトミック	麻婆豆腐 華風和え・春雨スープ バナナ	砂糖・片栗粉・油 ごま油・春雨	豆腐・豚ひき肉・エビ 味噌・ハム・牛乳	葱・人参・生姜・にんにく・もやし きゅうり・椎茸・チンゲン菜 バナナ	スプロン	ぱりんこ ☆みかんジュース	E508 F18.5 P18.5食塩1.7
31	火	サッカー	鶏の唐揚げ・のりたま コロコロサラダ 魔女のスープ・りんご	油・片栗粉 じゃが芋 押し麦	鶏もも肉・ハム ベーコン	玉葱・人参・ピーマン・トマト コーン・マッシュルーム・りんご	みかんヨーグルト	★スイートパンプキン 牛乳	E692 F22.5 P20.9食塩1.6

○お弁当のいらない日  
◆庄内浜魚デーの日

※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  
☆未満児牛乳

●11日は老人クラブの方との芋煮会です。

●24日は庄内浜魚デーです。(天候などの関係で、他の魚に変更になる場合があります。ご了承ください。)  
ぱら組さんは一匹まるごと、ゆり組さんは半身の骨付き秋刀魚に挑戦します!

●31日はハロウィン献立です。

