



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

○お弁当のいない日  
🐟 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。)
- ば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。

