



10月の給食献立表



平成30年9月28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	月		親子煮 りんごと大根のサラダ みそ汁・梨	砂糖・炒りごま 油・ゼリー	鶏もも肉・卵・かまぼこ 昆布・わかめ・豆腐 味噌・煮干し	玉ねぎ・人参・椎茸・りんご 大根・きゅうり・梨	バナナ	源氏パイ 牛乳	E460 F19.2 P21.9食塩2.8
	2	火		赤魚の甘辛揚げ 菊花和え うどん汁・柿	片栗粉・砂糖 うどん	赤魚・厚揚げ さば節・昆布	菊・もやし・ほうれん草 人参・椎茸・葱・柿	野菜ジュース	★デザートバナナ	E464 F21.4 P17.1食塩2.2
	3	水	リトミック	つくね焼き さつま芋の炒め煮 みそ汁・バナナ	砂糖・片栗粉 炒りごま さつま芋・油	鶏ひき肉 薄揚げ・かつお節 味噌・煮干し	人参・レンコン・葱・生姜 ピーマン・ほうれん草・椎茸 バナナ	梨	★お花アップルパイ 牛乳	E411 F16.0 P17.0食塩2.1
	4	木	英語教室	かぼちゃのかき揚げ チンゲン菜の和え物 みそ汁・梨	薄力粉・油 ごま油 焼麩	エビ・しらす・のり 豆腐・味噌・煮干し	南瓜・玉葱・コーン・チンゲン菜 人参・しめじ・梨	みかん	★サンマサンド 牛乳	E422 F14.1 P18.9食塩2.4
	5	金		タラのムニエル マカロニのトマト煮 みそ汁・みかん	薄力粉・油 マカロニ	タラ・ウインナー 味噌・煮干し	にんにく・トマト・玉葱・ピーマン えのき・小松菜・みかん	オランダせんべい 麦茶	サッポロポテト ☆りんごジュース	E379 F11.5 P18.7食塩2.1
	6	土		チキンカレー 牛乳 バナナ	じゃが芋・油	鶏もも肉・牛乳	玉ねぎ・人参・バナナ		お菓子 ジュース	E377 F13.7 P15.2食塩1.5
	9	火		豚肉の中華ソテー ドレッシングサラダ・みそ汁 ぶどう・未満児みかん	砂糖・油 じゃが芋	豚肩肉わかめ 味噌・煮干し	玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・バイン缶 にんにく・キャベツ・きゅうり ぶどう・(未満児:みかん)	梨	まがりせんべい ☆ぶどうジュース	E4.3 F20.8 P15.0食塩1.5
○	10	水	にこにこ広場	新米おにぎり 天ぷら・お浸し・豚汁 バナナ	ごはん 炒りごま・油	鮭・昆布・かつお節 豚肩肉・豆腐・わかめ ちくわ・煮干し・味噌	なす・まいたけ・ほうれん草 大根・人参・しめじ・葱 もやし・こんにやく・バナナ	ぶどうジュース	ゼリー	
	11	木		鶏の唐揚げ 春雨サラダ みそ汁・梨	片栗粉・油 春雨・ごま油 焼麩	鶏もも肉・卵 ハム・味噌・煮干し	生姜・きゅうり・キャベツ 人参・もやし・梨	バナナ	★むきそば風	E335 F13.1 P17.7食塩2.1
	12	金	避難訓練	すき焼き風煮 こぎつね和え 牛乳・バナナ	砂糖	豚肩肉・豆腐 薄揚げ・ハム 牛乳	玉ねぎ・人参・しらたき・葱 椎茸・大根・きゅうり・バナナ	星たべよ 麦茶	バームクーヘン 牛乳	E492 F9.7 P23.1食塩1.2
	13	土		コーンシチュー ふりかけ・野菜ジュース バナナ	じゃが芋 バター	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ・人参・コーン・バナナ		お菓子 牛乳	E354 F10.5 P12.8食塩2.0
	15	月	茶道教室	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	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
	16	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	ヨーグルト	★じゃが芋餅 牛乳	E583 F17.4 P25.2食塩1.9
	17	水	芋煮会	芋煮汁 ふりかけ・みかん ぶどうジュース	さつま芋	豚もも肉・厚揚げ 味噌・煮干し	人参・こんにやく・葱・しめじ ごぼう・みかん	バナナ	プリン	
	18	木		煮魚 ぜんまいの炒め煮 かきたま汁・柿	油・砂糖・片栗粉	鮭・さつま揚げ 卵・煮干し	ぜんまい・人参・つきこん 椎茸・人参・玉葱・チンゲン菜 柿	マンナビスケット 麦茶	★芋ようかん 牛乳	E380 F11.1 P21.9食塩2.5
	19	金	集金	五目卵焼き 菊花和え けんちん汁・りんご	油・砂糖 ごま油	卵・鶏ひき肉 豆腐・さば節	椎茸・人参・葱・菊・もやし ほうれん草・大根・りんご	みかん	あんドーナツ 牛乳	E464 F21.4 P17.1食塩2.2
	20	土	JAひがし支店 収穫感謝祭 (以上児)	麻婆豆腐 中華スープ バナナ	砂糖・油 片栗粉 炒りごま	豆腐・豚ひき肉 味噌・わかめ	葱・人参・ピーマン・椎茸 生姜・にんにく・バナナ		お菓子 ジュース	E354 F17.8 P15.2食塩1.3
	22	月	サッカー	秋のカレー ハムサラダ 野菜ジュース・柿	じゃが芋 油	豚もも肉 ハム	キャベツ・玉葱・きゅうり・人参 しめじ・マッシュルーム 柿	梨	ごませんべい ☆りんごジュース	E393 F18.6 P17.8食塩2.1
○	23	火	誕生会	五目ラーメン ゼリーアラモード	中華麺 ゼリー	豚もも肉 うずら卵	ほうれん草・人参・葱・生姜 にんにく・メンマ・みかん缶	ぶどうジュース	★ケーキ 麦茶	
🍁	24	水	かもしかクラブ	サンマの蒲焼き すき昆布煮 みそ汁・梨	油・砂糖	サンマ・すき昆布 さつま揚げ・うずら卵 厚揚げ・味噌・煮干し	しらたき・人参・キャベツ 梨	マンナビスケット 麦茶	★秋のマドレーヌ 牛乳	E402 F18.6 P19.9食塩2.4
	25	木	バス代振替日 保育参観	りんごハンバーグ 南瓜サラダ コンソメスープ・バナナ	パン粉 マヨネーズ	豚ひき肉・卵 ハム	玉ねぎ・りんご・南瓜・きゅうり トマト・キャベツ・人参 パセリ・バナナ	みかん	★マロンスティック 牛乳	E439 F18.5 P18.0食塩2.0
	26	金	↓	さつま芋と若鶏のグラタン あっさりサラダ なめこ汁・梨	さつま芋・油 バター・薄力粉	鶏もも肉・牛乳 チーズ・煮干し 味噌	玉ねぎ・しめじ・キャベツ きゅうり・コーン・なめこ 大根・梨	フルーツゼリー	かつぱえびせん 牛乳	E333 F12.4 P10.7食塩1.8
	27	土		豚丼風 みそ汁 バナナ	砂糖・焼麩	豚肩肉 味噌・煮干し	キャベツ・玉葱・しらたき 人参・椎茸・生姜 バナナ		お菓子 ジュース	E348 F14.4 P13.5食塩1.8
	29	月		豚肉の生姜焼き ポテトサラダ・ブチトマト みそ汁・バナナ	砂糖・じゃが芋 油・マヨネーズ	豚肩肉 煮干し・味噌	玉ねぎ・ピーマン・生姜 きゅうり・人参・トマト えのき・キャベツ・バナナ	りんご	ぱりんこ ☆みかんジュース	E420 F19.5 P16.2食塩1.7
	30	火	焼いも	鮭のマリネ 小松菜の煮浸し みそ汁・みかん	片栗粉・油 砂糖・焼麩 さつま芋	鮭・かつお節 わかめ・味噌 煮干し	小松菜・玉葱・人参・きゅうり しめじ・みかん	焼いも 麦茶	★麦飯おにぎり 麦茶	E348 F12.0 P17.9食塩2.6
	31	水	🍁	照り焼きチキン スパゲティソテー 南瓜のポタージュ・りんご	砂糖・油 スパゲティ バター	鶏もも肉 ハム・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・南瓜 にんにく・生姜・りんご	バナナ	★野菜クッキー 牛乳	E692 F22.5 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。
・17日は老人クラブの方との芋煮会です。 ・31日はハロウィン献立です。

にこにこ広場

今月のメニューは、新米おにぎりです!!

以上児は、自分でおにぎり作りに挑戦します。お家でも練習してみてねっ!(^^)!



★手作りおやつの日
☆未満児牛乳

