



# 10月の給食献立表



令和元年9月27日

	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	火	茶道教室 平田小就学時健診	鱈のムニエル スパゲティソテー みそ汁・みかん	薄力粉・油 スパゲティ	鰯・ハム 味噌・煮干し	玉葱・ピーマン・えのき 小松菜・みかん	野菜ジュース	★デザートバナナ	E365 F9.4 P18.4 食塩2.0
	2	水	リトミック	つくね焼き ひじきサラダ みそ汁・バナナ	砂糖・炒りごま 油・じゃが芋	鶏ひき肉 味噌・煮干し ひじき・大豆	人参・れんこん・コーン・きゅうり ほうれん草・椎茸 バナナ	さつま芋の甘煮 麦茶	★ベリーパイ 牛乳	E339 F14.3 P16.9 食塩2.0
	3	木	サッカー	南瓜のかき揚げ チンゲン菜の和え物 味付けのり・みそ汁・梨	油・ごま油 焼麸	エビ・卵・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	★フルーツサンド 牛乳	E420 F14.0 P18.8 食塩2.4
●	4	金	かもしか 飛び出し実験	煮魚 ぜんまいの炒め煮 かきたま汁・柿	油・片栗粉	鮭・さつま揚げ 昆布・卵	せんまい・人参・つきこん 椎茸・チンゲン菜・柿	バナナ	ヨーグルト	E313 F7.3 P18.6 食塩1.7
	5	土		チキンカレー 牛乳 バナナ	じゃが芋	鶏もも肉 牛乳	人参・玉葱・バナナ		お菓子 ジュース	E377 F13.7 P15.2 食塩1.5
	7	月		すき焼き風煮 こぎつね和え うどん汁・梨	砂糖・油 うどん	豚肩肉・豆腐 薄揚げ・ハム 煮干し・厚揚げ	白菜・玉葱人参・しらたき 葱・椎茸・ほうれん草	りんごジュース	サッポロポテト ☆りんごジュース	E295 F19.2 P15.1 食塩1.6
	8	火		五目卵焼き 菊花和え・のり佃煮 みそ汁・バナナ	砂糖	卵・鶏ひき肉 のり・薄揚げ 味噌・煮干し	人参・椎茸・葱・菊・もやし ほうれん草・大根 バナナ	星たべよ 麦茶	★むきそば風	E395 F16.7 P17.9 食塩2.2
	9	水		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	油・じゃが芋	豚肩肉・わかめ 味噌・煮干し	ピーマン・パプリカ・にんにく 玉葱・キャベツ・きゅうり・みかん デラウェア・未満児:みかん	梨	★秋のマドレーヌ 牛乳	E408 F20.9 P15.1 食塩1.5
○	10	木	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 さつま芋	鮭・昆布・かつお節 豚肩肉・厚揚げ・わかめ ちくわ・煮干し・味噌	舞茸・ほうれん草・大根・人参 しめじ・葱・もやし・こんにゃく ごぼう・バナナ	ヨーグルト	★マカロニきな粉 牛乳	
	11	金		秋のカレー ハムサラダ 野菜ジュース・柿	さつま芋 油	豚もも肉・ハム	人参・玉葱・しめじ キャベツ・きゅうり・柿 マッシュルーム	みかんジュース	おっとと ☆みかんジュース	
	12	土		豚丼風 みそ汁 バナナ	砂糖	豚肩肉・わかめ 豆腐・味噌・煮干し	キャベツ・玉葱・しらたき 人参・椎茸・生姜・バナナ 葱・椎茸・ほうれん草		お菓子 牛乳	E348 F14.4 P13.5 食塩0.8
	15	火	サッカー	親子煮 りんごと大根のサラダ みそ汁・柿	砂糖・炒りごま わかめ・豆腐 昆布・味噌・煮干し	鶏もも肉・卵 わかめ・豆腐 昆布・味噌・煮干し	玉葱・人参・椎茸・りんご・大根 きゅうり・柿	梨	源氏パイ 牛乳	E400 F17.5 P22.0 食塩2.8
●	16	水		鯖の梅味噌焼き ごま和え 菊のすまし汁・バナナ	砂糖 炒りごま	鯖・味噌・豆腐 かつお節・昆布	もやし・きゅうり・ほうれん草 菊・梅・バナナ	ヨーグルト	★アップルパイ 牛乳	E372 F17.4 P21.1 食塩2.5
	17	木	芋煮会	芋煮汁 ふりかけ 野菜ジュース・みかん	さつま芋	豚もも肉・厚揚げ の味噌・煮干し	人参・こんにゃく・葱・しめじ ごぼう・みかん	ぶどうジュース	★フルーチェ	
●	18	金	泉小就学時健診	赤魚の甘辛揚げ 菊花和え けんちん汁・りんご	片栗粉 油・砂糖 ごま油	赤魚・豆腐 かつお節	菊・もやし・ほうれん草 人参・大根・椎茸・葱 りんご	バナナ	ベジたべる ☆ぶどうジュース	E457 F21.4 P16.9 食塩2.1
	19	土	JAひがし支店 収穫感謝祭 (以上児)	コーンシチュー ふりかけ バナナ・牛乳	じゃが芋	鶏もも肉・牛乳	玉葱・人参・コーン バナナ		お菓子 ジュース	E404 F14.3 P15.5 食塩1.9
	21	月		チキン竜田 伴三絲 みそ汁・柿	片栗粉・油 春雨・ごま油 砂糖・焼麸	鶏もも肉・卵 ハム・味噌・煮干し	きゅうり・人参・えのき・小松菜 柿	マンナビスケット 麦茶	プリン	E441 F19.6 P19.0 食塩2.1
○	23	水	誕生会	みそラーメン ゼリー・アラモード	中華麺 油	豚ひき肉 昆布・かつお節	キャベツ・もやし・コーン 生姜・椎茸	りんごジュース	★ケーキ 麦茶	
	24	木	保育参観	キャベツ畠のメンチカツ 茹でブロッコリー・トマト みそ汁・りんご	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・にら・葱・椎茸 ブロッコリー・もやし りんご	バナナ	★さつま芋餅 牛乳	E324 F15.1 P18.8 食塩2.1
●	25	金	バス代振替日 サッカー巡回指導	焼魚 すき昆布煮 みそ汁・梨	油・砂糖	ほっけ・昆布・煮干し さつま揚げ・味噌 うずら卵・厚揚げ	しらたき・人参・キャベツ 梨	みかん	えびせん ☆りんごジュース	E301 F14.3 P17.9 食塩2.3
	26	土		豚肉のケチャップ煮 中華スープ バナナ	油・砂糖 じゃが芋	豚もも肉 わかめ・豆腐	玉葱・ピーマン・玉葱 人参・しめじ・バナナ		お菓子 牛乳	E347 F14.7 P14.5 食塩1.0
	28	月		りんごハンバーグ しようゆフレンチ みそ汁・みかん	パン粉・油	豚ひき肉・卵 ちくわ・厚揚げ 味噌・煮干し	玉葱・りんご・キャベツ ほうれん草・もやし みかん	バナナ	ぱりんこ ☆みかんジュース	E368 F16.9 P16.9 食塩2.2
	29	火	英語教室	さつま芋グラタン あっさりサラダ・のり佃煮 なめこ汁・りんご	さつま芋・油 バター・薄力粉	鶏もも肉・牛乳 チーズ・のり	玉葱・しめじ・キャベツ・コーン なめこ・大根 りんご	ヨーグルト	★麦飯おにぎり 麦茶	E333 F12.4 P10.7 食塩1.8
	30	水	焼き芋	豚肉の生姜焼き 切り干し大根サラダ みそ汁・みかん	砂糖 油・マヨネーズ	豚肩肉 味噌・煮干し	玉葱・ピーマン・生姜 きゅうり・人参・大根 えのき・みかん	焼き芋 麦茶	★シュガートースト 牛乳	E426 F19.6 P16.3 食塩1.7
	31	木		照り焼きチキン スパゲティソテー・トマト パンプキンスープ・バナナ	スパゲティ 砂糖	鶏もも肉・ハム 牛乳	玉葱・ピーマン・南瓜 トマト・ブロッコリー バナナ	りんご	★ハロウィンクッキー 牛乳	E469 F21.6 P17.7 食塩2.0

○完全給食の日

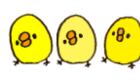
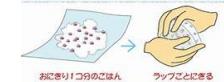
◆庄内浜魚デー

◆お魚の日

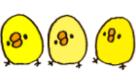
※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。ご了承ください。

・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。

☆未満児牛乳 ★手作りおやつの日



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くださいね!(^^)!