

今月のめあて  
「魚」を食べよう!



# 10月 献立表



栄養基準		
エネルギー	たんぱく質	脂質
3歳以上児 3歳未満児	550kcl 435kcl	23g 18.4g
		12.1g 9.7g

ひやごん保育園(一般)

日	曜	昼食献立名(☆卵使用)	3時おやつ(☆卵使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ(☆卵使用)	日	曜	昼食献立名(☆卵使用)	3時おやつ(☆卵使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ(☆卵使用)
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	りんご ご飯 みそ汁 ポークチャップ コールスローサラダ	牛乳 じゃが芋お焼き	米、じゃがいも、コーン、油、砂糖	豚肉、みそ、しらす干し、牛乳、干しえび	りんご、キャベツ、だいこん、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、なめこ	ぼたぼた焼	17	金	さつま芋御飯 みそ汁 鶏肉と野菜の甘酢煮 ごまつなの納豆あえ	牛乳 ☆チョコっとフレンチ	米、じゃがいも、フランスパン、さつまいも、コーン、砂糖、片栗粉、油、ごま油、粉糖	鶏肉、牛乳、卵、納豆、みそ、牛乳	キウイフルーツ、ごまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、ねぎ	星たべよ
2	木	柿 きびご飯 みそ汁 筑前煮 豆腐のコンみそ焼き	豆乳 チョコチップ スコーン	米、小麦粉、バター、こんにやく、砂糖、きび	木綿豆腐、鶏肉、豆乳、みそ、みそ、牛乳	かき、れんこん、にんじん、だいこん、ごまつな、たけのこ、ごぼう、えのき、クリームコーン、いんげん	ビスコ	18	土	ラーメン オレンジ 和え物	牛乳 ☆黒糖カステラ	中華めん、ごま油	豚肉、牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、コーン	赤ちゃんせんべい
3	金	御飯 すまし汁 ☆スペイン風オムレツ ごまマヨネーズあえ	牛乳 ☆カップケーキ	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、マヨネーズ、バター	卵、牛乳、豆腐、チーズ、コンビーフ、牛乳、ごま	グレープフルーツ、トマト、いんげん、玉葱、ほうれん草、冬瓜、ピーマン、人参、セロリ、エノキ、ネギ	ポーロ	19	日						
4	土	チキンピラフ もずくスープ 和え物 バナナ	牛乳 トースト(ハニー)	米、食パン、マーガリン、はちみつ	鶏ひき肉、牛乳	バナナ、もずく、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ねぎ、ブロッコリー、きゅうり、コーン	雪の宿	20	月	麦ごはん みそ汁 炒り豆腐 さつま芋の甘煮	りんご 野菜とりんごのジュース ビーフン(焼き)	米、さつまいも、ピーマン、押麦、砂糖、油、きび、片栗粉	木綿豆腐、豚肉、鶏ひき肉、ツナ缶、みそ	りんご、たまねぎ、にんじん、ごまつな、もやし、キャベツ、にら、いんげん、ひじき、干しいたけ	きなこ餅
5	日							21	火	御飯 みそ汁 さけのマヨネーズ焼 凍り豆腐とにんじんの煮物	なし 牛乳 かぼちゃ天ぷら	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖	さけ、凍り豆腐、みそ、油揚げ、牛乳	なし、かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのき、わかめ	ジョア ストロベリー
6	月	さけの香り丼 豆腐みそ汁 キャベツのレモン和え フライド里芋	ぶどうとりんごジュース 焼きビーフン	米、さといも、ビーフン、油、片栗粉、ごま油、砂糖	さけ、木綿豆腐、豚肉、みそ、ごま	バナナ、キャベツ、玉葱、人参、大根、大根葉、ピーマン、ネギ、干椎茸、にんにく	ジョア プレーン	22	水	けんちんうどん きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	麦茶 油みそおにぎり	うどん、米、さといも、コーン、ドレッシング、砂糖	鶏肉、みそ、ツナ缶	オレンジ、だいこん、きゅうり、にんじん、ごまつなのり	ぼたぼた焼き
7	火	カレーライス みそ汁 ヨーグルト	牛乳 きな粉パウンド	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、バター、黒糖粉、押麦、砂糖、油	ヨーグルト、豚肉、小豆、卵、みそ、牛乳、きな粉、油揚げ、ごま、牛乳	たまねぎ、にんじん、ごまつな、もも、みかん、バナナ、えのき、ホールトマト、ピーマン、セロリ、レーズン	Feプラス ウェハース	23	木	お弁当会					ビスケット
8	水	麦ご飯 ☆かき玉汁 豚肉とキャベツのみそ炒め はるさめサラダ	牛乳 ☆さつま芋の ごま団子	さつまいも、米、油、はるさめ、砂糖、押麦、小麦粉、きび、片栗粉、ごま油	豚肉、卵、木綿豆腐、ごま、みそ、牛乳	リンゴ、キャベツ、玉葱、キウイ、ほうれん草、パプリカ、ピーマン、ネギ、人参、ニンニク、生姜	ウェハース	24	金	ピーンズライス すまし汁 ピーマンのツナあえ ヨーグルト和え	牛乳 大学芋	米、さつまいも、コーン、砂糖、ねりごま、油、米粉	ヨーグルト、大豆、豚ひき肉、ツナ缶、牛乳	トマト、白菜、玉葱、か、ピーマン、パイン、リンゴ、人参、小松菜、ひじき、生姜、ニンニク	バナナ
9	木	シーフードスバゲティ わかめスープ ☆かぼちゃのサラダ グレープフルーツ	麦茶 おにぎり	スバゲティ、米、コーン、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	むきエビ、鶏ひき肉、ハム、ベーコン、ごま	グレープフルーツ、南瓜、キャベツ、玉葱、か、れんこん、パプリカ、人参、ニンニク、わかめ、青のり	甘納豆	25	土	おゆうぎ会					
10	金	ご飯 みそ汁 さばのかば焼き風 ほうれん草ともやしの塩磯あえ	牛乳 玄米フレックスナック	米、片栗粉、油、バター、砂糖	さば、みそ、牛乳	パイナップル、ほうれん草、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、のり、しょうが	バナナ	26	日						
11	土	野菜そぼろ丼 みそ汁 みかん	牛乳 クラッカーサンド (マーマレード)	米、コーン、押麦、砂糖、油、小麦粉、ごま油	豚ひき肉、納豆、みそ、牛乳	とうがん、たまねぎ、ごまつな、キャベツ、マーマレード、にんじん、温州みかん、ねぎ	チーズ	27	月	黒米ご飯 イナムドッチ ぐるぐんの唐揚げ クレープイリチー	柿 牛乳 タビオカウプサー	米、こんにやく、砂糖、タビオカパール、黒米、小麦粉、きび、油、ごま油	牛乳、赤魚、豚肉、豚肉、かまぼこ、きな粉	かき、にんじん、大根、切り干しだいこん、こんぶ、干しいたけ、しょうが	ぼりんこ
12	日							28	火	ソーキそば ☆味噌マヨネーズ和え シーラーサーゼリー	麦茶 いなり寿司	沖繩そば、米、マヨネーズ、きび	豚肉、ちくわ、油揚げ、ごま、みそ、牛乳、ごま	オレンジ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、にら	ミルミル
13	月	スポーツの日						29	水	ご飯 押し麦のスープ 白身魚のフリット ごま和え	キウイ 牛乳 蒸しパン	米、小麦粉、黒糖粉、押麦、油	キングクリップ、牛乳、豆乳、鶏ひき肉、ごま、牛乳	ブロッコリー、キウイフルーツ、はくさい、にんじん、えのき、干しいたけ、あおのり	せんべい
14	火	ミートスバゲティ すまし汁 ☆味噌マヨネーズ和え シーラーサーゼリー	麦茶 いなり寿司	米、スバゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、きび、片栗粉、ごま油、砂糖	豚ひき肉、ちくわ、油揚げ、ごま、みそ、牛乳、ごま	オレンジ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ピーマン、にら、わかめ	ブルーーン	30	木	ふりかけごはん 中華スープ(五目) ☆ミートボール ☆タコさんウインナー	ソティ パイン りんごのジュース 誕生ケーキ	米、はるさめ、油、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、ウインナー、豚肉、卵、牛乳	パイナップル、ほうれん草、もやし、たまねぎ、にんじん、パプリカ、にら、しょうが	ミニ ドーナツ
15	水	御飯 みそ汁 魚の煮つけ 豆腐チャンプルー	バナナ 牛乳 ☆さつま芋クッキー	米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	赤魚、木綿豆腐、豚肉、卵、みそ、バター、牛乳、ごま	バナナ、なす、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、しょうが、わかめ	ウェハース	31	金	おぼけごはん かぼちゃのシチュー 鶏のから揚げ ブロッコリー	バナナ 牛乳 パンプキンパイ	米、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、ぎょうざの皮	鶏肉、豆乳、牛乳	かぼちゃ、バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、のり、にんにく、しょうが	ブルーーン
16	木	ハヤシライス ☆かき玉汁 ゴーヤサラダ りんご	牛乳 チンピン	米、小麦粉、黒糖粉、油、片栗粉、はちみつ	豚肉、卵、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、にがうり、ごまつな、みかん	ヤクルト	*行事・材料等の都合により 献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。 作成者： 管理栄養士 桑江 綾子							

