



10月の予定献立表



日	曜	未満児おやつ	メニュー	おやつ	行事予定	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
1	木	クッキー	ベーコンピラフ・冷やしたぬきうどん・サラダ・梨	ｽｷﾞﾐｼﾙｸ・菓子		ベーコン・ｽｷﾞﾐｼﾙｸ	米・油・うどん	玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム コーン・トマト・レタス・胡瓜・梨
2	金	ビスケット	カレーライス・フルーツサラダ・福神漬	シュークリーム 野菜ジュース		豚もも肉	米・油・ジャガイモ	人参・玉ねぎ・グリーンピース・リンゴ・ｼﾝｼﾞ パイン・胡瓜・レタス・福神漬
3	土		(パン・バナナ・牛乳)		運動会	牛乳	パン	バナナ
5	月	せんべい	ワカメご飯・カレーじゃが煮・なめこのみそ汁・りんご	コーンフレーク・牛乳		豚もも肉・煮干し粉・牛乳	米・ジャガイモ・油・砂糖	ワカメ・玉ねぎ・人参・ｷﾞﾝｼﾞ なめこ・ほうれん草・りんご
6	火	牛乳	スパゲティ・豆腐サラダ・卵とコーンのスープ・バナナ	麩のラスク オレンジジュース		豚ひき肉・豆腐・卵	パスタ・バター・油・片栗粉 麩・砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・レタス・胡瓜 コーン・バナナ
7	水	クッキー	竹輪の二色揚げ・アップルパイ・ﾄﾞﾗｯｸﾞ・わかめと豆腐のスープ・トマト・のり缶	フルーツのヨーグルト和え	体育指導日	竹輪・ハム・卵・豆腐 煮干し粉・ヨーグルト	米・小麦粉・油・ジャガイモ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	青のり・リンゴ・胡瓜・ワカメ・トマト のり缶・ｷﾞﾝｼﾞ・ﾊﾟｲﾝ・バナナ
8	木	ビスケット	白身魚のﾌﾞﾚｯﾄﾞ焼き・胡瓜とわかめの酢の物・野菜のみそ汁・リンゴ	カステラ・牛乳		さわら・煮干し粉	米・ﾌﾞﾚｯﾄﾞ・麩・砂糖 ジャガイモ	玉ねぎ・コーン・胡瓜・ワカメ・人参 人参・リンゴ
9	金	ウエハース	ﾏｰﾎﾞ・豆腐・シューマイ・和風サラダ・バナナ	フランスパン・スポロン	避難訓練 身体測定	豚ひき肉・豆腐・カニカマ	米・油・砂糖・片栗粉 ごま油・ﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ	生姜・ｺﾝｺﾞ・もやし・ネギ・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ 胡瓜・トマト・ワカメ・バナナ
10	土	せんべい	パン・ワンタンスープ・バナナ・麦茶			ワンタン	パン	人参・玉ねぎ・バナナ
12	月	クッキー	八宝菜・ハムカツ・ふりかけ・バナナ	ヨーグルト (せんべい)		豚もも肉・卵・ハム ヨーグルト	米・油・片栗粉・小麦粉 パン粉	玉ねぎ・人参・筍・椎茸・ピーマン バナナ
13	火	せんべい	焼きそば・胡瓜のピクルス・かきたま汁・りんご・のり缶	ポテトフライ・牛乳	食育(ひまわり) うんちの話	豚もも肉・卵	米・中華めん・油・砂糖 ごま油・片栗粉・ジャガイモ	ｷﾞﾝｼﾞ・人参・玉ねぎ・ピーマン・青のり 胡瓜・リンゴ・のり缶
14	水	ぶどうジュース	栄養きんぴら・ウインナー・わかめと玉ねぎのみそ汁・バナナ	ｽｷﾞﾐｼﾙｸ・菓子	食育(きく) うんちの話	さつま揚げ・ｷﾝｼﾞ 煮干し粉・ｽｷﾞﾐｼﾙｸ	米・ｺﾝﾆﾔｸ・油・砂糖 ｺﾞﾏ	ｺﾎﾞｳ・人参・ワカメ・玉ねぎ・バナナ
15	木	牛乳	揚げ魚のおろし煮・胡瓜とｷﾞﾝｼﾞの塩もみ・豆腐となめこのみそ汁・ﾄﾞﾏﾄ・ふりかけ	りんご・せんべい	食育(ゆり) うんちの話	さわら・豆腐 煮干し粉	米・片栗粉・油・砂糖	大根・胡瓜・ｷﾞﾝｼﾞ・なめこ・トマト りんご
16	金	ビスケット	ハンバーグ・スパゲティサラダ・野菜スープ・バナナ	おからのﾌﾞﾚｯﾄﾞｷ りんごジュース		豚ひき肉・卵・ｽｷﾞﾐｼﾙｸ 牛乳・おから・ハム	米・パン粉・油・パスタ・ﾊﾞﾀｰ ﾌﾞﾚｯﾄﾞ・砂糖・小麦粉	生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン・胡瓜 レタス・ｷﾞﾝｼﾞ・バナナ
17	土	せんべい	パン・ワンタンスープ・バナナ・麦茶			ワンタン	パン	人参・玉ねぎ・バナナ
19	月	せんべい	豆腐の真砂揚げ・サラダ・ワカメスープ・バナナ	ゼリー		豆腐・芝エビ・鶏ひき肉 卵・ｽｷﾞﾐｼﾙｸ	米・片栗粉・油・砂糖	人参・春菊・玉ねぎ・ｺﾝｺﾞ・トマト・レタス 胡瓜・わかめ・バナナ
20	火	クッキー	コーンシチュー・チキンナゲット・切り干し大根のサラダ・りんご・ふりかけ	シュガートースト ぶどうジュース	さつま芋掘り (予定)	豚もも肉・ｽｷﾞﾐｼﾙｸ・ツナ缶	米・ｼﾞﾝｼﾞｲﾚ・油・小麦粉・ｺﾞﾏ 砂糖・ごま油・食ﾊﾟﾝ・ﾏｰｶﾞﾘﾝ	玉ねぎ・人参・ｺﾝｺﾞ・ｸﾘｰﾑ・胡瓜 切り干し大根・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ・リンゴ
21	水	ビスケット	鶏のバーベキューソース・粉ふき芋・ワカメと豆腐のスープ・バナナ・甘昆布	チーズドック・牛乳	体育指導日	鶏もも肉・豆腐	米・砂糖・ジャガイモ	りんご・玉ねぎ・生姜・ｺﾝｺﾞ・青のり ワカメ・バナナ・甘昆布
22	木	ヤクルト	唐揚げ・卵焼き・胡瓜漬け・ミニトマト・ふりかけ・ワカメのみそ汁	まん丸揚げ・麦茶	ゆりぐみ徒歩遠足	鶏肉・卵・大豆・小女子 牛乳	米・油・砂糖	胡瓜・ミニトマト・わかめ・玉ねぎ 青のり
23	金	ウエハース	鮭のポヤルスキー・ツナマヨサラダ・コンソメスープ・トマト	ふかし芋・ｼﾞｮｱ		鮭缶・卵・牛乳・ツナ缶 ベーコン	米・パン粉・砂糖・マカロニ ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ｼﾞﾝｼﾞｲﾚ・ｷﾞﾝｼﾞ	人参・玉ねぎ・胡瓜・レタス・トマト
24	土	せんべい	パン・ワンタンスープ・バナナ・麦茶			ワンタン	パン	人参・玉ねぎ・バナナ
26	月	オレンジジュース	カボチャの中華風煮・胡瓜漬け・白菜と油揚げのみそ汁・バナナ	フルーチェ		豚ひき肉・油揚げ・煮干し粉 ヨーグルト・牛乳	米・油・砂糖・片栗粉	カボチャ・人参・ピーマン・胡瓜 白菜・ネギ・バナナ
27	火	クッキー	ハヤシライス・チーズサラダ・りんご	スイートポテト スポロン	食育(ゆり) ｽｲｰﾄﾋﾟﾃﾞﾝﾄﾞ作り	豚もも肉・チーズ・牛乳 卵	米・油・サツマイモ・バター 砂糖	玉ねぎ・人参・ﾏｯｼﾞﾙｰﾑ・ｺﾝｺﾞ トマト・レタス・胡瓜・りんご
28	水	ビスケット	レバーのマリアナソース・マカロニサラダ・大根汁・バナナ・ふりかけ	ｽｷﾞﾐｼﾙｸ・菓子		豚レバー・ハム・油揚げ スキムミルク	米・片栗粉・ジャガイモ・油 砂糖・マカロニ・マヨネーズ	生姜・ｺﾝｺﾞ・人参・胡瓜・大根 ネギ・バナナ
29	木	りんごジュース	栗ご飯・華風サラダ・味噌ワンタン・トマト・甘昆布	プリン(せんべい)		ハム・豚もも肉	栗・米・サツマイモ・春雨 ごま油・砂糖	人参・胡瓜・もやし・生姜・ｺﾝｺﾞ 玉ねぎ・白菜・もやし・ｷﾞﾝｼﾞ・ﾄﾞﾏﾄ・甘昆布
30	金	ウエハース	カレーうどん・ツナサラダ・バナナ	アップルケーキ・牛乳		鶏もも肉・油揚げ・ツナ缶 卵・スキムミルク	うどん・バター・砂糖 ｷｯﾁﾝｷｯﾁﾝ	人参・ネギ・玉ねぎ・レタス・胡瓜 バナナ・りんご
31	土	せんべい	パン・ワンタンスープ・バナナ・麦茶			ワンタン	パン	人参・玉ねぎ・バナナ

☆3歳以上児(ひまわり・きく・ゆり)はお米を1升(1.6kg)お願いします。

☆保育園のメニューを紹介します。お家でも是非作ってみてください!

☆ベーコンピラフ(4人分)☆

ご飯 4人分、ﾊﾞｰﾝ 40g、玉ねぎ 40g、人参 12g、ﾋﾟｰﾝ 8g、ﾏｯｼﾞﾙｰﾑ水煮缶 40g、油 適量、塩 適量

①ﾏｯｼﾞﾙｰﾑ以外の食材を1cm角に切る。②油で食材を炒める。

③野菜に火が通ったら塩を入れ、濃い目に味付けをする。④③にご飯を入れて炒める。

できあがり♪

今月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児：(エネルギー 564キロカロリー) (カルシウム232mg) (食塩 2.4g)

3歳未満児：(エネルギー 517キロカロリー) (カルシウム223mg) (食塩 2.0g)

