

2017年

# 10月献立表

10月の食事目標

- ・調理保育を重ねて、「作る楽しさ」を知る。
- ・運動会練習と運動し、体力のつく食事を知らせていく。

ふきのとう保育園

献立作成：大鷹

日時	曜日	お昼ごはん献立名	乳児飲料	午後おやつ	飲み物	延長捕食	夕食にオススメ食材とメニュー	乳児エネルギー 幼児エネルギー
2	月	胚芽ごはん・わかめと玉ねぎのみそ汁 切り干し大根の煮付け・りんご	牛乳	2・30栗あんパン 16南瓜あんパン	ほうじ茶 牛乳	塩昆布おにぎり ほうじ茶	魚料理：さば缶の卵とじ サーモンとポテトのヨーグルトグラタン 副菜：ベーコンレタスサラダ	2・30/16 539/546 584/592
3	火	アマランサス御飯・もやしクラゲ卵汁 小松菜の糸寒天和え・柿	牛乳	3:大学芋 17・31:さつまいもスティック揚げ	牛乳	海苔チーズ おにぎり ほうじ茶	卵料理：うずら卵の肉巻きフライ パプリカとピーマンのオムレツ 副菜：生春巻き	3/17・31 507/512 602/562
4	水	納豆ごはん・竹輪とかいわれのすまし汁 サバのみそホイル焼き	牛乳	やきそば	ほうじ茶	鮭おにぎり ほうじ茶	麺料理：鶏肉のチリマヨ炒め 鶏肉と玉ねぎのポン酢炒め 副菜：ひじきと梅のサラダ	446 560
5	木	胚芽ごはん・大根とほうれん草のみそ汁 鶏の塩麹焼き・茹でブロッコリー・柿なます(菊花入り)	牛乳	鬼まんじゅう 動物おかし	牛乳	カレーベーコン おにぎり ほうじ茶	豆腐料理：中華風肉あんかけ豆腐 ササミと豆腐のナゲット 南瓜としらすのサラダ	515 583
19	木	【運動会がんばろうバイキング】 《共通》紅白ごはん・ポテサラ 乳児:コロコロス・肉団子 幼児:串カツ・ミニトマト・きゅうりの華風サラダ	牛乳	ロールケーキ フルーツ盛り合わせ	ほうじ茶	カレーベーコン おにぎり ほうじ茶	丼：牛肉トマトチーズドリア ソースカツ丼 副菜：人参シリシリ	410 628
6	金	きのこ入り炊き込みごはん・豆腐と小松菜のすまし汁 鮭の西京焼き・さつまいもサラダ	牛乳	みかんゼリー クリームチーズ	ほうじ茶	塩むすび ほうじ茶	鶏肉料理：鶏胸肉の甘酢あんかけ 鶏肉とマッシュルームのクリーム煮 副菜：ひじきの煮付け	472 496
7	土	カレーうどん・小松菜とちくわのおかか和え ヨーグルト	牛乳	ゆかり胡麻おにぎり	ほうじ茶	お菓子 ほうじ茶	魚料理：アジのフライ アジのポテトサンドソテー 副菜：わかめときゅうりの酢の物	508 535
23	月	胚芽ごはん・舞茸と豆腐のみそ汁 筑前煮・ピーマンと人参のきんぴら・梨	牛乳	小松菜カップケーキ	ほうじ茶	ごま塩おにぎり ほうじ茶	豚肉料理：酢豚 生姜焼き 副菜：春雨サラダ	493 530
10	火	五目あんかけうどん 南瓜煮・ヨーグルト	牛乳	みそ焼きおにぎり	ほうじ茶	ツナ醤油おにぎり ほうじ茶	卵料理：オムそば 豚バラ肉のにらたま炒め 副菜：小松菜とエリンギのオイスター炒め	556 596
11	水	アマランサス御飯・カブと油揚げのみそ汁 さんまの塩焼き・大根おろし(幼児のみ) ひじきの煮付け・りんご	牛乳	チーズケチャップトースト	牛乳	そぼろおにぎり ほうじ茶	豆腐料理：カレー風味肉豆腐 つくね豆腐のクリームグラタン 副菜：マカロニサラダ	557 621
12	木	胚芽ごはん・もやしと人参のスープ 麻婆豆腐・春雨サラダ・柿	牛乳	豆乳ボンボンーナツ	牛乳	しらす醤油 おにぎり ほうじ茶	鶏肉料理：鶏肉リテー玉ねぎソース れんこん入りつくね 副菜：インゲンとひじきの豆腐煮込み	546 605
13	金	胚芽ごはん・豚汁 いわしの丸煮 ほうれん草白菜とちくわの酢の物・梨	牛乳	ブルーベリーパイ	牛乳	梅おかかおにぎり ほうじ茶	魚料理：さんまの唐揚げ香味ソース ブリの西京焼き 副菜：ほうれん草のお浸し	543 603
27	金	おにぎり(塩・鮭) 芋煮(きくさんの作った味噌を使います。) みかん	牛乳	角切りりんごのゼリー つぶせんべい	ほうじ茶	梅おかかおにぎり ほうじ茶	豚肉料理：ハヤシライス 豚小間肉と水菜のソテー 副菜：かぶの挽き肉あんかけ	466 498
14	土	鶏ひき肉丼・小松菜となめこのみそ汁 キャベツとツナのマヨドレサラダ・みかん	牛乳	お菓子	牛乳	お菓子 ほうじ茶	麺料理：きのこたっぷりかけそば 干し椎茸の pasta ポン酢ソース 副菜：もやしと卵の炒め物	551 601

♪保育園のメニューはすべて手作りで。

(せんべい、飲料等を除く。)

♪夕食オススメレシピの一部を玄関にて配布いたします。ご活用ください。

♪食材の都合により、一部献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

←このマークはぬか漬けのマークです。(幼児クラスのみ)

## ★最短！5分で出来る朝ごはん★

### ☆具たくさんミネストローネ☆

【材料(大人2人、子ども2人)】

- 人参……………2/3本
- 玉ねぎ……………1/2個
- キャベツ……………4枚
- セロリ……………30g
- じゃが芋……………2個
- にんにく……………2片
- ベーコン……………4枚
- オリーブオイル…小さじ2
- かつお節……………1缶

【作り方】

- ①野菜は5mm角の色紙切り、ベーコンは5mm幅、にんにくはみじん切りにします。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で炒めます。香りが立ったら野菜とベーコンを入れ、中火で炒めます。
- ③②がしんなりしたら、トマト缶とだし汁を入れ、10分程度中火で煮込みます。
- ④野菜が軟らかくなり、塩で味を調えたら完成です。

今月の栄養価

- \* 1～2歳児
- \* 3～5歳児

エネルギー(基本)

- 521kcal(500)
- 577kcal(540)

蛋白質(基本)

- 19.2g(18.8)
- 20.5g(20.3)

塩分(基本)

- 1.6g(2.0)
- 2.1g(2.0)

## 今月の行事食

### 19日：誕生会

運動会をみんなでがんばろう！の意気込みと共に誕生会を行います。幼児さんはバイキングです。おやつは豪華にロールケーキとフルーツ盛り合わせです。お楽しみに！

### 27日：芋煮会

きくさんが作った味噌を使って芋煮を作ります。幼児さんは一緒

## 旬の食材

||||

きのこ・さつまいも  
こんさいるい  
きくのはな・かき  
りんご・みかん  
さんま・さけ  
さば