



2018年

10月献立表

10月の食事目標

- ・エネルギー補給ができる食事の提供。
(運動会でもパワーが出る食事)
- ・秋の収穫物や発酵した味噌などを使い、
みんなで楽しく食べる。

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
15月29日		じゃが芋人参ごはん・鶏ごぼうカレー わかめとかまぼこのスープ しらす入りコールスロー	牛乳	りんごゼリー はっばなせんべい	ほうじ茶	ゆかりごはん ほうじ茶	麺料理:きのこうどん きのこの和風パスタ 副菜:にらたま炒め	517 553
2火		アマランサスごはん・白菜と生揚げのみそ汁 サンマの塩焼き(幼児のみ大根おろし) ひじきの煮付け・梨	牛乳	みたらし団子 お星さませんべい	ほうじ茶	ツナ醤油ごはん ほうじ茶	鶏肉料理:鶏肉のみそ焼き チキンステーキ 副菜:フレンチポテトサラダ	490 585
16火 30		アマランサスごはん・白菜と生揚げのみそ汁 いわしの梅煮・ひじきの煮付け 梨	牛乳	16:人参ポンポンーナツ 30:みたらし団子 お星さませんべい	ほうじ茶	ツナ醤油ごはん ほうじ茶	豚肉料理:ぶたさつま 豚の生姜焼き 副菜:卵の花炒り	463 550
3水 31		ミートソースパスタ 玉葱ともやしのスープ・ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳	甘納豆入り栗ごはん	ほうじ茶	しらすかつお ごはん ほうじ茶	魚料理:さけの煮付け さばの唐揚げ大根とりんごおろしがけ 副菜:わかめの酢の物菊の花入り	563 605
誕生会 17水		【運動会がんばろうバイキング】白玉いなり・赤玉おにぎり きのこ水菜の清汁・厚焼き卵・南瓜サラダ 野菜ロールフライ(幼児のみ)	牛乳	秋のロールケーキ 巨峰	ほうじ茶	しらすかつお ごはん ほうじ茶	卵料理:エビとレタスの中華風炒り卵 スパニッシュオムレツ 副菜:ほうれん草とベーコンのソテー	360 724
4木 18		アマランサスごはん・蓮根とごぼうのみそ汁 豆腐の親子煮・小松菜ののり和え 巨峰	牛乳	ウインナーチーズ 蒸しパン	牛乳	ミックスベジタブル ケチャップごはん ほうじ茶	井もの:カツ丼 秋刀魚の蒲焼き丼 副菜:切り干し大根の煮付け	525 618
5金 19		塩昆布炊き込みごはん・かきたま汁 レバニラ炒め(乳児:トリニラ炒め) シルバーサラダ・梨	牛乳	ヨーグルト 柿	ほうじ茶	塩ごはん ほうじ茶	魚料理:ホッケの塩焼き サンマの塩焼き 副菜:エリンギのバター炒め	545 537
6土		鶏そぼろ二色丼・野菜汁 さつまいものオレンジ煮 チーズキャッチ(幼児のみ)	牛乳	梨 エビぼんせん	牛乳	お菓子 ほうじ茶	鶏肉料理:鶏の唐揚げ 鶏つくね煮 副菜:ひじきの煮付け	456 515
22月		アマランサスごはん・豆スープ 鶏のクリームコーン煮 白菜とちくわのサラダ	牛乳	フルーツヨーグルト プチスティック	ほうじ茶	青のりごはん ほうじ茶	麺料理:塩ラーメン ソース焼きそば 副菜:高野豆腐の含め煮	493 585
9火 23		納豆御飯・手鞠麩とみつばの清汁 鯖の竜田揚げ・菊とかぶの酢の物 みかん	牛乳	南瓜あんぱん	ほうじ茶	コーン醤油 ごはん ほうじ茶	豚肉料理:豚肉のピカタ 豚の生姜焼き 副菜:もやしと小松菜のおかか和え	475 516
10水 24		胚芽ごはん・秋のなめこ汁 擬製豆腐・五目豆煮 巨峰	牛乳	ブルーベリーパイ 1歳:ブルーベリートースト	牛乳	さつまいもごはん ほうじ茶	卵料理:親子丼 高野豆腐と桜えびの卵炒め 副菜:南瓜のバターしょう油煮	518 614
11木 25		きのこあんかけうどん 里芋とイカの煮物(乳児:里芋煮) 柿	牛乳	チャーハン	ほうじ茶	鮭ごはん ほうじ茶	豆・豆腐料理:麻婆豆腐 きのこ厚揚げ、豚肉の炒め物 副菜:いんげんのくるみサラダ	456 611
12金		アマランサスごはん・沢煮椀風汁 かれのいフライ・小松菜のおかか和え(添え物) 切り昆布の煮付け・みかん	牛乳	苺ジャムサンド	牛乳	あけぼのごはん ほうじ茶	肉料理:鶏団子と春雨の煮込み 鶏肉の梅干し煮 副菜:納豆マグロ	505 601
26金		【芋煮会】 塩むすび・鮭おにぎり いも煮(5歳の作った味噌を使います。)-みかん	牛乳	苺ジャムサンド	牛乳	あけぼのごはん ほうじ茶	麺料理:海苔とマツルームの pasta ベーコンと椎茸のトマトパスタ 副菜:ビーンズサラダ	480 500
13土 27		焼き肉丼 ごろごろ野菜みそ汁 茹でブロッコリー	牛乳	カリカリベーコン おにぎり	ほうじ茶	お菓子 ほうじ茶	魚料理:さばの和風ムニエル 鮭のちゃんちゃん焼き 副菜:キャロットサラダ	468 500

♪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のマークです。(幼児クラスのみ)

今月の栄養価	エネルギー(基本)	蛋白質(基本)	塩分(基本)
*1~2歳児	494kcal(456)	19.9g(17.1)	2.3g(2.0)
*3~5歳児	570kcal(579)	21.4g(21.7)	2.2g(2.0)

今月の行事食



16日:運動会がんばろう!バイキング
幼児さんはテーブルバイキングです。
ランチボックスに自分で料理を詰めて
《自分だけのランチボックス》を作ります。

26日:芋煮会

きく組さんが作ったお味噌を使って芋煮会をします。
幼児クラスのみなが育てたさつまいもも使用します。
調理作業のお手伝いもして貰います。
みんなで協力して美味しい芋煮を作ろう!



旬の食材

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

