

平成28年10月献立表

二川保育園 高柳 作成

曜	未満児主食		昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色
	以上児/未満児kcal		(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
24	月	南瓜クリーム スパゲティ 400/520kcal	きのこサラダ コンソメスープ ★南瓜のクリーム煮	♪しらすのおにぎり 麦茶 ラフランス ☆ヨーグルト	豚肉 しらす	スパゲティ	白菜 しめじ ブロccoli もやし 玉ねぎ ラフランス 南瓜 エリンギ 舞茸 人参
11	火	ごはん 408/482kcal	かつおの甘酢竜田揚げ チンゲン菜のサラダ かぶのすまし汁	♪スイートポテト 牛乳 柿 ☆おせんべい (11日さくら:アップルパイ)	かつお	ごはん さつまいも	チンゲン菜 もやし 胡瓜 かぶ 玉ねぎ 人参 柿
12	水	ごはん 383/473kcal	卵と納豆の塩ねぎそばろ キャベツの和風サラダ じゃがいものみそ汁	♪ツナクレープ 麦茶 バナナ ☆ヨーグルト	卵 ツナ 鶏肉 納豆	ごはん じゃがいも	ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 もやし 大根 バナナ
13	木	ごはん 365/446kcal	鮭のみそマヨ焼き ほうれん草のごま和え わかめスープ	♪(13日)月見団子 (27日)オールドファッション 牛乳 キウイ ☆バナナ	鮭 わかめ	ごはん あんこ	ほうれん草 もやし 人参 ねぎ コーン えのき かぶ 玉ねぎ キウイ
14	金	ごはん 412/492kcal	大豆のハヤシソース じゃこサラダ チーズ バナナ	♪カラフルゼリー 麦茶 ビスケット ☆ヨーグルト	豚肉 しらす チーズ 大豆	ごはん じゃがいも	人参 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ もやし バナナ
15	土	しらすチャーハン フレンチサラダ 中華スープ 果物		おかし 麦茶	しらす	ごはん	キャベツ ねぎ 人参 コーン 果物
3	月	ツナフォー 343/425kcal	チキンと野菜のオープン焼き 青菜炒め ★ツナのさっぱりスープ	♪野菜パウンド 牛乳 オレンジ ☆ヨーグルト (3日ふじ:マドレーヌ)	鶏肉 ツナ	フォー じゃがいも	小松菜 キャベツ しめじ 玉ねぎ ねぎ もやし 人参 パプリカ エリンギ 南瓜 なす オレンジ
4	火	ごはん 328/403kcal	さばの塩焼き ポテトサラダ 冬瓜のみそ汁	♪揚げパスタ 麦茶 バナナ ☆ビスケット (18日もも:クッキー)	さば	ごはん じゃがいも マカロニ	人参 もやし ねぎ 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 冬瓜 バナナ
5	水	ごはん 352/426kcal	チンゲン菜と豆腐のあんかけ ごぼうサラダ かぶと人参のスープ	♪ふかし芋 麦茶 梨 ☆ヨーグルト (5日きく:南瓜プリン)	豆腐	ごはん さつまいも	人参 胡瓜 かぶ ねぎ 玉ねぎ しめじ ごぼう チンゲン菜 もやし 玉ねぎ 梨
6	木	ごはん 379/453kcal	さんまフライ 大根とこんにゃくのみそ煮 玉ねぎのすまし汁 プルーン	♪チーズクッキー 牛乳 柿 ☆ヨーグルト	さんま わかめ チーズ	ごはん	大根 こんにゃく ねぎ 玉ねぎ もやし 椎茸 南瓜 プルーン 柿
7	金	ごはん 424/506kcal	きのこカレー ツナサラダ チーズ パイナップル	♪フルーツヨーグルト 麦茶 ビスケット ☆バナナ	豚肉 ツナ チーズ	ごはん じゃがいも	しめじ 椎茸 人参 舞茸 エリンギ もやし玉ねぎ みかん缶 桃缶 バナナ キャベツ パイナップル
8	土	ジャムパン 魚肉ソーセージ バナナ チーズ 野菜ジュース		おかし 麦茶	魚肉ソーセージ チーズ	食パン	バナナ
22	土	運動会					
28	金	★誕生会 お楽しみ給食★					
31	月	☆ハロウィン給食☆ ハロウィンホラーナイトプレート ドラキュラのミネストローネ バナナ		♪カラフルグミ 牛乳 オレンジ ☆ヨーグルト	豚肉 チーズ 大豆	ごはん じゃがいも 紫いも	紫キャベツ 玉ねぎ もやし キャベツトマト 人参 胡瓜 しめじ 舞茸 コーン バナナ オレンジ

※献立内の青色は「日本の行事食」です。今月は「月見団子」です。
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。 ※28日・31日は以上児の白飯はいりません。
 ※3日はふじ組がマドレーヌ、5日はきく組が南瓜プリン、11日はさくら組がアップルパイ、18日はもも組がクッキーを作り午後のおやつに食べます。
 ※3・17日のチキンと野菜のオープン焼きはふじ組の保護者からの紹介メニューです。

♪『月見団子』♪
 お月見と言えば十五夜が定番ですが、十三夜とは十五夜の約一ヶ月後に巡ってくる名月のことを言います。十五夜のことを「仲秋の名月」と呼ぶのに対して、十三夜は十五夜の後に巡ってくるので「後の月(のちのつき)」と呼ばれています。平安時代から十五夜や十三夜の日に見立てた月見団子をお供えし、月を見て楽しむ習慣が生まれたそうです。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。 ※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。