

# 平成 29年 10月 献立表

# 二川保育園

日	曜	未満児主食 以上児/未満児kcal	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
			(☆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	
2	月	わかめうどん 431/520kcal	いもの天ぷら 胡瓜と鶏ささみのごま酢和え ★わかめスープ	♪シュガートースト 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト	わかめ 鶏ささみ ごま	うどん さつま芋 食パン	干しいたけ・玉ねぎ 長ねぎ・人参・胡瓜 もやし・オレンジ	
3	火	ごはん (17日もも: ふりふりおにぎり) 379/411kcal	サーモングラタン ほうれん草のサラダ ミネストローネ	♪ポップコーン 牛乳・バナナ ☆オレンジ	鮭 チーズ 大豆	ごはん マカロニ	玉ねぎ・人参・しめじ かぼちゃ・パセリ ほうれん草・もやし・トマト なす・バナナ・オレンジ	
4	水	ごはん 399/455kcal	筑前煮 じゃこサラダ チンゲン菜のすまし汁	♪(4日)お月見団子風 ♪(18日)マカロニきなこ 牛乳・梨 ☆ヨーグルト	鶏肉 しらす (4日)豆腐 (18日)きなこ	ごはん 里芋 (18日)マカロニ	人参・椎茸・大根 いんげん・れんこん・コーン キャベツ・胡瓜・玉ねぎ しめじ・チンゲン菜・梨	
5	木	ごはん 368/403kcal	かれいの煮付 かぶのゆかり和え 豆腐のみそ汁・プルーン	♪蒸かし芋 牛乳・りんご ☆ビスケット	かれい 豆腐	ごはん さつま芋	かぶ・かぶの葉・胡瓜 人参・玉ねぎ・長ねぎ プルーン・りんご	
6	金	ごはん 480/544kcal	きのこカレー 大豆のサラダ チーズ・パイナップル	♪みかんとぶどうのミックスセリー 牛乳・おせんべい ☆ヨーグルト	豚肉 大豆 チーズ	ごはん じゃが芋	人参・玉ねぎ・かぼちゃ しめじ・舞茸・エリンギ・胡瓜 キャベツ・コーン・みかん・パイナップル	
7	土	卵サンドパン 421/346kcal	魚肉ソーセージ・コーンスープ バナナ・チーズ	おかし 野菜ジュース	卵・チーズ 魚肉ソーセージ	パン	バナナ 野菜ジュース	
23	月	ミートソース スパゲティ 467/423kcal	りんごのサラダ コーンスープ ★ポークビーンズ	♪じゃこトースト 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト	豚ひき肉 大豆 しらす・チーズ	スパゲティ 食パン	玉ねぎ・トマト・人参・白菜 しめじ・りんご・オレンジ 胡瓜・コーン・パセリ	
10	火	ごはん 383/425kcal	さわらの塩焼き きんぴらごぼう きのこのみそ汁・プルーン (24日ふじ:グラタン)	♪ほうとうかりんとう 牛乳・柿 ☆おせんべい	さらわ	ごはん ほうとう	ごぼう・いんげん 人参・椎茸・えのき 舞茸・長ねぎ・もやし 柿・プルーン	
11	水	ごはん 400/460kcal	豆腐もやしあんかけ 切干大根のサラダ かぶのすまし汁	♪ココアケーキ 牛乳・バナナ ☆ヨーグルト (25日すみれ:かぼちゃのスコーン)	鶏ひき肉 豆腐 卵	ごはん	玉ねぎ・人参・枝豆 もやし・椎茸・水菜 切干大根・コーン・かぶ かぶの葉・しめじ・バナナ	
12	木	ごはん 347/392kcal	マグロカツ 青菜のおかか和え 麩と大根のみそ汁 (26日きく:おべんとう)	♪きなこクッキー 牛乳・梨 ☆バナナ (12日さくら:アップルパイ)	マグロ かつお節 油揚げ きなこ	ごはん 麩	小松菜・もやし・人参 大根・長ねぎ・しめじ 梨・バナナ	
13	金	ごはん 498/558kcal	さつま芋シチュー フレンチサラダ チーズ・キウイフルーツ	♪レーズン蒸しパン 牛乳・りんご ☆ヨーグルト	鶏肉 チーズ	ごはん さつま芋	人参・玉ねぎ・しめじ キャベツ・コーン・レーズン キウイフルーツ・りんご	
14	土	ツナサンドパン 421/346kcal	魚肉ソーセージ・コーンスープ バナナ・チーズ	おかし 野菜ジュース	ツナ・チーズ 魚肉ソーセージ	パン	バナナ 野菜ジュース	
27	金	★誕生会 お楽しみ給食★						
31	火	(ハロウィン給食) ガーリックピラフ 520/469kcal	魔女のローストチキン 紫キャベツのマリネ パンプキンスープ りんご	♪かぼちゃのケーキ 牛乳・梨 ☆ヨーグルト	鶏肉 黒ゴマ	ごはん	人参・玉ねぎ・しめじ・バナナ グリーンピース・マッシュルーム・パプリカ 紫キャベツ・もやし・コーン・りんご ミニトマト・かぼちゃ・パセリ・梨	

※献立内の青色は絵本「おばけのてんぷら」に出てくる「いもの天ぷら」を提供します。

※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。

※12日はさくら組がアップルパイを作りおやつに食べます。17日はもも組がふりふりおにぎりを作り昼食に食べます。24日はふじ組がグラタンを作り昼食に食べます。25日はすみれ組がかぼちゃのスコーンを作りおやつに食べます。26日はきく組がおべんとうを作り、昼食に食べますので、

きく組の白飯はいりません。

※11・25日の豆腐もやしあんかけは、すみれ組の保護者からの紹介メニューです。※27・31日は以上児の白飯はいりません。

## ♪『おばけのてんぷら』♪

食べることがだいすきなうさこは、こねこくんの作ったおいしいもの天ぷらがとてもおいしかったので、さっそくおうちに帰って作りました。天ぷらを揚げるいい匂いにつられたおばけは、うさこのうちに行きました。おばけはうさこに見つからないように天ぷらつまみ食いしていると、すべて衣の中に落ち天ぷらにされてしまいました。さあ、おばけはそのあとどうなるのでしょうか。その続きは読んでのおたのしみ・・・♪



## ♪『いもの栄養』♪

お芋は、カリウムや亜鉛、マグネシウム、ビタミンCやビタミンB1、食物繊維など豊富な栄養素を含む優れた野菜の1つです♪ さつま芋のビタミンCは、でんぷんに守られているので、加熱しても損失しにくいという特徴があります。また、切った時に出てくる白い液体、ヤラピンには便を柔らかくする作用があるといわれ、食物繊維との相乗効果で便秘の予防・改善などの効果が期待されます。ぜひ、おやつや食事に取り入れて下さいね♪

※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。