

平成30年10月献立表

二川保育園

日	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
1	月	焼うどん 339/378kcal	わかめの酢の物 里芋のみそ汁 ★肉やさい炒め	♪カルシウムおにぎり 麦茶 りんご ☆おせんべい	豚肉 しらす わかめ チーズ	うどん 里芋 ごはん	玉ねぎ キャベツ ねぎ 胡瓜 もやし 人参 椎茸 チンゲン菜 りんご
2	火	ごはん 362/502kcal	まぐろカツ キャベツのそぼろ和え 豆腐としめじのすまし汁 (2日きく:ほうとう)	♪マシュマロピザ 牛乳 バナナ ☆牛乳	まぐろ 鶏肉 豆腐 わかめ	ごはん	キャベツ 人参 コーン しめじ 玉ねぎ ねぎ もやし バナナ
3	水	ごはん (17日もも: ホットケーキ) 304/418kcal	ほうれん草のキッシュ かぶのサラダ コンソメスープ	♪八幡いもち 牛乳 オレンジ ☆チーズ (31日ふじ:マドレーヌ)	鶏卵 チーズ	ごはん 八幡いも	ほうれん草 玉ねぎ 胡瓜 エリンギ かぶ ごぼう コーン 人参 オレンジ
4	木	ごはん 388/506kcal	さばのトマトソース焼き れんこんと大豆のサラダ 鶏つくねのスープ (4日すみれ:コロッケ)	♪ほうとうかりんとう 牛乳 梨 ☆牛乳	さば 大豆 鶏肉	ごはん ほうとう	トマト 玉ねぎ れんこん 胡瓜 干し椎茸 白菜 梨
5	金	ごはん 482/577kcal	きのこカレー 大根とじゃこのサラダ キウイフルーツ チーズ	♪黒ごまプリン 麦茶 ビスケット ☆おせんべい	豚肉 しらす チーズ	ごはん じゃがいも ごま	エリンギ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 大根 小松菜 コーン キウイフルーツ
13	土	ビーフン 472/466kcal	人参のサラダ じゃがいものスープ ★ビーフン	♪やさいの蒸しパン 牛乳 オレンジ ☆ビスケット	鶏肉	ビーフン じゃがいも	もやし ニラ 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン オレンジ
22	月	ほうとう 411/512kcal	ちくわの磯辺揚げ ひじきの煮物 ★やさいのみそ汁	♪シュガートースト 牛乳 梨 ☆おせんべい	豚肉 油揚げ ちくわ 青のり ひじき	ほうとう 食パン	白菜 大根 ねぎ 人参 チンゲン菜 梨
9	火	ごはん 342/437kcal	鮭のチーズ焼き フレンチサラダ きのこたまごのスープ	♪スイートポテト 牛乳 オレンジ ☆牛乳	鮭 チーズ 鶏卵	ごはん さつまいも	キャベツ 胡瓜 人参 舞茸 椎茸 えのき 玉ねぎ 大根 オレンジ
10	水	ごはん 365/383kcal	肉豆腐 青菜とかつおの和えもの 白菜のすまし汁	♪大豆クラッカー 牛乳 バナナ ☆ヨーグルト	豚肉 豆腐 大豆	ごはん ごま	玉ねぎ ねぎ 人参 ほうれん草 もやし 白菜 しめじ かぶ バナナ
11	木	ごはん 345/422kcal	カレイの煮付け さつまいものサラダ 具だくさん豚汁 (25日さくら:すいとん)	♪ごぼうチップス 牛乳 りんご ☆チーズ	カレイ 豚肉 油揚げ	ごはん こんにゃく さつまいも	胡瓜 人参 コーン 大根 ごぼう 椎茸 白菜 りんご
12	金	ごはん 411/482kcal	根菜シチュー きゅうりのおかか和え パイナップル チーズ	♪フルーツゼリー 麦茶 おせんべい ☆ヨーグルト	鶏肉 かつお節 チーズ	ごはん じゃがいも	人参 玉ねぎ ごぼう れんこん 胡瓜 もやし パイナップル
6	土	サンドパン 536/452kcal	魚肉ソーセージ コーンポタージュ バナナ・チーズ★サンドパン	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆★おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	コーン 人参 セロリ バナナ
26	金	★誕生会 お楽しみ給食★					
30	火	★ハロウィン給食★ 魔女の トマトライス	おばけのハンバーグ ジャックサラダ こもりのポタージュ りんご	♪ハロウィンクッキー 牛乳 オレンジ ☆牛乳	鶏肉 豆腐 ツナ 豆乳	ごはん さつまいも	玉ねぎ トマト パセリ 人参 しいたけ かぼちゃ 胡瓜 コーン りんご オレンジ

※献立内の青色は絵本『ぎょうれつのできるレストラン』にてでくる「スイートポテト」をおやつに提供します。

※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くださいね。

※11・25日の「具だくさん豚汁」はふじ組の保護者の紹介メニューです。

※2日はきく組がほうとう、4日はすみれ組がコロッケ、17日はもも組がホットケーキ、25日はさくら組がすいとんを作り給食で食べます。

この日はきく組とさくら組はそれぞれ白飯はいりません。31日はふじ組がマドレーヌを作りおやつに食べます。

♪『ぎょうれつのできるレストラン』♪

ふくろうの子ども「ポー」のおうちは大人気のレストラン。ポーはお父さんやお母さんのように料理をしたくて仕方ありません。ある日ポーはおいもを育てるのは得意だけれど料理が苦手なおいも屋のモグラさんに出会い、モグラさんの代わりにおいもの料理を作りました。とてもおいしいおいも料理に森の動物たちだけでなく、ポーのお父さんとお母さんも喜び、次の日からポーもレストランをお手伝いできることになりました。今月は、ポーのレシピのスイートポテトをおやつに提供します。



●魚を食べましょう●

秋から冬にかけて魚がおいしい季節になります。魚は体をつくるためのたんぱく質だけでなく、頭をよくすると言われるDHA、EPAも多く含まれています。これらは血液をサラサラにする効果もあります。旬の魚は特に栄養がたっぷりです。献立表を参考にしたり、スーパーの魚売り場をチェックしてみてくださいね♪

※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。