

令和元年 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
28	月	焼きビーフン 397/462kcal	胡瓜としらすの酢の物 かき玉スープ ★やさいのそぼろ炒め	ふかし芋 牛乳 柿 ☆ヨーグルト	豚肉 しらす 鶏卵	ビーフン さつまいも	玉ねぎ 人参 干し椎茸 ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン オレンジ
1	火	ごはん 342/452kcal	鮭の塩麹焼き 青菜のごま和え 大根のみそ汁	♪ほうとうかりんとう 牛乳 梨 ☆バナナ (1日きく:ドーナツ)	鮭 わかめ	ごはん ごま	チンゲン菜 もやし 大根 人参 玉ねぎ ねぎ
2	水	ごはん 322/376kcal (16日すみれ:いなりずし)	ミートオムレツ ひじきのサラダ 人参のスープ	♪みかんゼリー 牛乳 おせんべい ☆牛乳	鶏卵 豚肉 ひじき	ごはん	玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ キャベツ コーン ほうれん草 しめじ
3	木	ごはん 463/512kcal	レバーのケチャップ煮 青菜のツナ和え 高野豆腐のみそ汁	♪アップルパン ミルメーク ミニゼリー ☆プルーン	レバー ツナ 高野豆腐	ごはん	チンゲン菜 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ 椎茸 りんご
4	金	ごはん 437/569kcal	根菜カレー 大豆のサラダ キウイフルーツ チーズ	♪和風パイ 牛乳 パナナ ☆おせんべい	鶏肉 大豆 チーズ	ごはん じゃがいも あんこ	れんこん ごぼう 人参 玉ねぎ もやし 胡瓜 コーン キウイフルーツ パナナ
● 運動会 ●							
12	土	☆☆ ナポリタン 532/485kcal	コーンサラダ 大根としめじのスープ ミニゼリー	♪ココアケーキ 牛乳 オレンジ ☆☆おかし	鶏肉	スパゲティ	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ 大根 しめじ ねぎ オレンジ
7	月	わかめうどん 387/489kcal	鶏の照り焼き チーズサラダ ★わかめ汁	♪十五穀米おにぎり 牛乳 オレンジ ☆ビスケット	鶏肉 チーズ わかめ	うどん ごはん 十五穀米	玉ねぎ 人参 椎茸 キャベツ コーン 胡瓜 オレンジ
8	火	ごはん (さくら:グラタン) 379/452kcal	さわらのピザ風焼き カリフラワーのマヨサラダ かぶのコンソメスープ	♪根菜チップ 牛乳 りんご ☆ヨーグルト	さわら チーズ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ パセリ コーン 人参 カリフラワー キャベツ かぶ かぶの葉 ごぼう りんご
9	水	ごはん 355/436kcal	野菜ときのこたっぷりハンバーグ 人参のサラダ 豆腐と青菜のスープ	♪レーズン蒸しパン 牛乳 柿 ☆プルーン	豚肉 豆腐	ごはん	玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン ほうれん草 えのきしめじ チンゲン菜 レーズン 柿
10	木	ごはん 342/484kcal	さばの竜田揚げ 八幡芋の煮物 具だくさんみそ汁 (24日ふじ:コーンキッシュ)	♪ヨーグルトゼリー 麦茶 ビスケット ☆おせんべい	さば 鶏肉 ヨーグルト	ごはん 八幡芋	人参 いんげん ごぼう 大根 椎茸 ねぎ 玉ねぎ みかん缶 白桃缶 りんご
11	金	ごはん 423/501kcal	きのこさつまいものシチュー 大根のサラダ チーズ パナナ	♪きなこ黒糖のクッキー 牛乳 梨 ☆牛乳	豚肉 きなこ	ごはん さつまいも	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 大根 胡瓜 コーン バナナ 梨
5	土	☆☆ サンドパン 607/511kcal	魚肉ソーセージ オニオンスープ チーズ・バナナ	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	玉ねぎ・人参 バナナ
25	金	★誕生会 お楽しみ給食★					
29	火	ハロウィン給食 ジャックの ピラフ 563/537kcal	魔女のローストチキン ふしぎなポテトサラダ パンプキンスープ みかん	♪にんじんプリン 牛乳 ビスケット ☆☆おかし	鶏肉 のり	ごはん さつまいも 紫いも じゃがいも	玉ねぎ 人参 パセリ粉 ブロッコリー カリフラワー 胡瓜 かぼちゃ エリンギ しめじ コーン みかん

※献立内の青色は「先生たちの思い出給食」のメニュー「レバーのケチャップ煮」「アップルパン」「ミルメーク」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。

※9日、23日の野菜ときのこたっぷりハンバーグは、もも組の保護者からの紹介メニューです。

※1日はきく組がドーナツ作りおやつに食べます。8日はさくら組がグラタン、16日はすみれ組がいなりずしを24日はふじ組がコーンキッシュを作り昼食に食べます。※25、29日は以上児の白飯はいりません。8日はさくら組のみ白飯はいりません。

♪『先生たちの思い出給食』♪

今月の先生たちの思い出給食は「レバーのケチャップ煮」「アップルパン」「ミルメーク」です。今から約20年前の平成10年ごろのメニューです。この頃は長野で冬季オリンピックが開催、郵便番号が現在の7桁になり、明石海峡大橋が開通し、世界一長いつり橋となりました。女性の間でネイルアートが流行、映画では「タイタニック」が大ヒットし、今ではおなじみのジュース「なっちゃん」が発売され大人気となりました。

♪『旬の食材 里芋』♪

里芋は、主にカリウムを多く含む余分な塩分を排泄する役割があります。高血圧予防やむくみ予防に効果があるといわれています。甲斐市の特産品の「八幡芋」も里芋の品種のひとつです。この時期からスーパーや農産物直売所では八幡芋も並ぶようになるのでぜひ見つけて下さいね。

※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。