

# 令和元年 10月 献立表 (後期・完了期)

# 二川保育園

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	魚や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
28	月	おせんべい 麦茶	焼きビーフン 胡瓜としらすの酢の物 キャベツのスープ	ふかし芋 麦茶 柿	豚肉 しらす	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
1 ・ 15	火	バナナ 麦茶	ごはん 鮭の塩麹焼き 青菜のごま和え 大根のすまし汁	♪ほうとうの甘煮 麦茶 梨	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 バナナ
2 16 30	水	梨 麦茶	ごはん ハンバーグ ひじきのサラダ 人参のスープ	♪みかんゼリー 麦茶 おせんべい	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 梨
3 17 31	木	オレンジ 麦茶	ごはん 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 麦茶	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 オレンジ
4 18	金	りんご 麦茶	ごはん 根菜カレー風 大豆のサラダ 人参のスープ	♪あんパンケーキ 麦茶 バナナ	鶏肉 大豆	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 バナナ りんご
19	土	● 運動会 ●					
12	土	おせんべい 麦茶	ナポリタン コーンサラダ 大根ときのこのスープ	♪きなこケーキ 麦茶 オレンジ	鶏肉	スパゲティ きなこ	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ 大根 しめじ ねぎ オレンジ
7 21	月	ビスケット 麦茶	わかめうどん 鶏の照り焼き キャベツのサラダ	♪雑穀おにぎり 麦茶 オレンジ	鶏肉	うどん ごはん	玉ねぎ 人参 椎茸 キャベツ コーン 胡瓜 オレンジ
8	火	オレンジ 麦茶	ごはん さわらのケチャップ焼き カリフラワーのサラダ かぶのスープ	♪根菜の柔らか煮 麦茶 りんご	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 ごぼう りんご オレンジ
9 23	水	りんご 麦茶	ごはん 人参のサラダ 野菜ときのこたっぷりハンバーグ 豆腐と青菜のスープ	♪レーズン蒸しパン 麦茶 柿	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 柿 チンゲン菜 レーズン りんご
10 24	木	柿 麦茶	ごはん さばの煮付け 八幡芋の煮物 具だくさんみそ汁	♪フルーツゼリー 麦茶 ビスケット	さば 鶏肉	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 柿
11	金	バナナ 麦茶	ごはん きのことさつまいもの煮物 大根のサラダ 玉ねぎのスープ	♪きなこ黒糖のクッキー 麦茶 梨	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 26	土	おかし 麦茶	ごはん 煮物 スープ バナナ	おかし 麦茶	鶏肉	ごはん	玉ねぎ・人参 バナナ
25	金	★誕生会 お楽しみ給食★					

※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」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。 ※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。  
 ※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。

♪『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」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み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。

1歳を過ぎると青魚も食べられるようになります。秋に美味しいさば、これから春にかけて脂の乗るさわら。おいしい季節にぜひデビューして下さいね♪ごぼうなどの根菜も旬です。圧力鍋で煮ると短時間でやわらかくなるのでおすすめです♪



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。