



# 10月の献立表



令和4年9月29日  
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄 熱や力になる食べ物	赤 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質g 塩:食塩 g
1	土	豚丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	しらたき 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ 生姜 バナナ	E 301 F 14.3	P 12.5 塩 0.8
3	月	つくね焼き ひじきサラダ みそ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 バームクーヘン	砂糖 片栗粉 ごま 油 じゃが芋	鶏挽肉 味噌 ひじき 牛乳	人参 れんこん 万能ねぎ 生姜 コーン きゅうり キャベツ 小松菜 しいたけ バナナ	E 302 F 12.5	P 16.4 塩 1.9
4	火	八宝菜 焼餃子 スープ りんご	バナナ	牛乳 じゃが芋たご焼き風	油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 薄力粉	豚肉 なたと うずら卵 焼餃子 わかめ 牛乳	人参 チンゲン菜 白菜 孟宗水煮 干しいたけ 生姜 玉ねぎ りんご バナナ	E 406 F 20.9	P 17.1 塩 2.2
5	水	鮭の生姜焼き スパゲティノテー すまし汁 梨	りんご	牛乳 ハッピーターン	片栗粉 砂糖 スパゲティ 油	鮭 ロースハム 牛乳	生姜 玉ねぎ 人参 ビーマン 小 松菜 えのき 梨 りんご	E 300 F 11.5	P 17.4 塩 1.7
6	木	五目蒸し 菊花和え 芋煮汁 バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 りんごヨーグルト蒸しパン	油 砂糖 つきこん 里芋 ホットケーキミックス	卵 鶏挽肉 豚肉 油揚げ 味 噌 牛乳 パター	人参 しいたけ 長ねぎ 菊 もやし し 小松菜 しめじ バナナ りんご	E 496 F 22.4	P 26.2 塩 2.3
7	金	豚肉の香味焼き コールスロー スープ 梨	バナナ	牛乳 せんべい	油	豚肉 ツナ ベーコン 牛乳	長ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 人参 きゅうり コーン かぼちゃ 梨 バナナ	E 305 F 15.7	P 17 塩 1.4
8	土	シチュー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン バナナ	E 354 F 14.4	P 14.9 塩 1.7
11	火	松風焼き おかか和え みそ汁 バナナ	ジョア	牛乳 アメリカンドック風ケーキ	パン粉 砂糖 ごま ホット ケーキミックス	鶏挽肉 卵 味噌 かまぼこ 豆腐 牛乳 マーガリン ウイン ナー	玉ねぎ 生姜 キャベツ 小松菜 人参 しめじ 長ねぎ バナナ	E 415 F 21.1	P 23.2 塩 2.7
12	水	さんまの味噌かば 梅がとお和え みそ汁 梨	バナナ	牛乳 せんべい	砂糖 つきこん 片栗粉	さば 味噌 さつま揚げ 卵 牛乳	生姜 ぜんまい 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ 梨 バナナ	E 289 F 14.5	P 17.6 塩 2.1
13	木	鶏肉のチーズピカタ マカロニサラダ 芋煮汁 バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 しらすトースト	薄力粉 油 マカロニ マヨ ネーズ こんにゃく 里芋 食パン	鶏肉 粉チーズ 卵 豚肉 油 揚げ 味噌 牛乳 しらす干し チーズ	きゅうり 人参 コーン ごぼう しめじ 長ねぎ バナナ	E 551 F 28.1	P 34.8 塩 2.6
14	金	チンジャオロース だしがらの甘辛煮 トマト 春雨スープ りんご	バナナ	バナナヨーグルト	片栗粉 ごま油 砂糖 春雨	豚肉 味噌 わかめ	ビーマン 人参 孟宗水煮 にんにく 生姜 トマト コーン りんご バナナ	E 332 F 11.3	P 20.6 塩 2.7
15	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油 片栗粉	豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 しいたけ 生姜 に んにく バナナ	E 331 F 17.1	P 15.1 塩 1.3
17	月	親子煮 りんごと大根のサラダ みそ汁 梨	バナナ	牛乳 せんべい	砂糖 ごま 油	鶏肉 卵 かまぼこ わかめ 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ グリン ピース りんご 大根 きゅうり 梨 バナナ	E 313 F 12.5	P 19.2 塩 2.5
18	火	赤魚の甘辛揚げ 菊花和え けんちん汁 バナナ	ぶどうジュース	牛乳 さつま芋とりんごの蒸しパン	片栗粉 油 砂糖 さつま芋 蒸しパンミックス	赤魚 豆腐 牛乳	菊 もやし 小松菜 人参 大根 しいたけ 長ねぎ バナナ りんご	E 404 F 13.7	P 16.9 塩 1.9
19	水	秋のカレー コールスロー 牛乳 りんご	バナナ	ジョア 源氏パイ	さつま芋 油	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ マッシュルーム し めじ キャベツ きゅうり コーン りんご バナナ	E 422 F 16.8	P 16.2 塩 1.3
20	木	えびしゅうまい ブロッコリーサラダ すまし汁 梨	麦茶 卵ボーロ	牛乳 いもいもドーナツ	マヨネーズ 麩 さつま芋 ホットケーキミックス 砂糖 油	えびしゅうまい 豆腐 牛乳	ブロッコリー 人参 コーン キャ ベツ しいたけ 梨	E 373 F 16.4	P 13.8 塩 1.6
21	金	筑前煮 お浸し なめこ汁 バナナ	りんご	麦茶 おにぎり	鶏肉 こんにゃく 豆腐 油 砂糖 米 さつま芋	鶏肉 豆腐 味噌 薄揚げ	れんこん 人参 孟宗水煮 ごぼう 干しいたけ 小松菜 もやし なめ こ 大根 長ねぎ バナナ りんご	E 322 F 7.8	P 17.1 塩 2.2
22	土	ブルコギ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	春雨 油 ごま	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし にんにく バナナ	E 322 F 11.7	P 15 塩 1
24	月	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 中華スープ バナナ	ジョア	牛乳 ビスケット	砂糖 油 じゃが芋 マヨ ネーズ	豚肉 わかめ 牛乳	ビーマン 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 みかん缶 えのき バナナ	E 400 F 21.7	P 13.7 塩 0.9
25	火	手作りさつま揚げ お浸し みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 バナナケーキ	片栗粉 油 麩 砂糖 蒸し パンミックス	すり身 卵 味噌 豆乳	ごぼう 人参 玉ねぎ コーン 小 松菜 しめじ もやし キャベツ りんご バナナ	E 365 F 14	P 16.9 塩 2
26	水	【誕生会メニュー】 五目ラーメン ゼリー	りんごジュース	牛乳 誕生会ケーキ	中華 うどん	豚肉 卵 牛乳	コーン 小松菜 人参 長ねぎ	E 472 F 16	P 24.3 塩 2.7
27	木	すき焼き風煮 こぎつね和え みそ汁 バナナ	りんご	牛乳 キャンディーポテト	しらたき 砂糖 油 麩 さ つま芋	豚肉 豆腐 ツナ 味噌 牛乳 バター	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ し いたけ 大根 きゅうり えのき 小 松菜 バナナ りんご	E 375 F 13.1	P 18.4 塩 2.5
28	金	根菜バーグ ブロッコリーサラダ みそ汁 柿	バナナ	野菜ジュース ハーベスト	パン粉 油 砂糖 マヨネ ーズ	豚挽肉 油揚げ 味噌	玉ねぎ れんこん 人参 ごぼう ブロッコリー キャベツ コーン チンゲン菜 柿 バナナ	E 450 F 25.1	P 18.9 塩 1.6
29	土	カレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース バ ナナ	E 324 F 15.4	P 13.9 塩 1.4
31	月	【ハロウィンメニュー】 おにぎり かぼちゃコロッケ サラダ スープ ゼリー	バナナ	麦茶 菓子	米 油 薄力粉 パン粉 ご ま マカロニ マヨネーズ しゅうまいの皮	鮭フレーク チーズ 鶏挽肉 卵 ベーコン 牛乳 ウイン ナー	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン バナナ	E 694 F 23.8	P 22.9 塩 3.4

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。 ※3歳以上児の副食(完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※赤い字は完全給食の日です。 ※青い字は手作りおやつの日です。 ※緑の字はカムカムの日です。



**おはし選びのポイント**

「持ちやすくつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が、子どものおはし選びのポイントとなります。おはしの長さの目安としては、「親指とひとさし指の先を広げた1.5倍くらい」。材質は竹など滑りにくい素材の物が良いでしょう。

**おはしのもちかた**

1 まんなかよりすこ 2 ほんめを、おやゆびの 3 うえのおはしだけうごかし  
しょうえを、えんぴ つけねのわにとおし、く して、さきっぽが、あえ  
つのもつ。 すりゆびでささえます。 ばたばたもちかたです。

