



# 10月の献立表



平成26年9月30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	水	豚肉の生姜焼き さつま芋のツナサラダ みそ汁 ぶどう	バナナ	牛乳 せんべい	砂糖 油 さつま芋 マヨネーズ 焼き鮎	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	ピーマン 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 コーン ほうれん草 ぶどう バナナ	E 420 F 22.1	P 18.8 塩 1.9	
2	木	かじきの竜田揚げ 三色和え なめこ汁 梨	麦茶 星たべよ	ヨーグルト おやつ昆布	片栗粉 油	かじき 豆腐 味噌	生姜 ほうれん草 もやし 人参 なめこ 長ねぎ 梨	E 353 F 13	P 17.8 塩 2	
3	金	焼きそば わかめスープ ゼリー	みかんジュース	麦茶 さつま芋のチーズサンド	焼きそばめん さつま芋	豚肉 ウィニー 豆腐 わかめ チーズ	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ	E 307 F 12.9	P 10.6 塩 2	
4	土	ポークカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 バター	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース バナナ	E 462 F 16.7	P 15.9 塩 1.5	
6	月	煮魚 菊入りお浸し かき玉汁 梨	麦茶 さつま芋の甘煮	牛乳 おからきなこクッキー	片栗粉 さつま芋 砂糖	鮭 たまご おから 豆乳	ほうれん草 もやし 菊 しいたけ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 梨	E 343 F 9.5	P 22.1 塩 1.4	
7	火	ハンバーグきのこソース ブロッコリー コーンスープ みかん	麦茶 ビスコ	牛乳 さつま芋チップ	パン粉 油 バター マヨネーズ さつま芋 砂糖	豚挽肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 えのき しめじ ブロッコリー コーン みかん	E 387 F 22.1	P 15.3 塩 1.4	
8	水	肉じゃが 野菜の和え物 牛乳 梨	りんご	ジュース クッキー	じゃが芋 油 砂糖 油 ごま	豚肉 かまぼこ 牛乳	人参 玉ねぎ つきこん しめじ グリンピース キャベツ きゅうり 梨 バナナ りんご	E 363 F 15.8	P 15.9 塩 1.4	
9	木	赤魚の甘辛揚げ お浸し みそ汁 バナナ	バナナ	プリン おやつ昆布	片栗粉 油 砂糖 さつま芋 小麦粉 バター チョコ	赤魚 豆腐 味噌 牛乳	もやし きゅうり 人参 ほうれん草 しめじ バナナ	E 4.5 F 20.4	P 17.9 塩 2.4	
10	金	秋のカレー コールスロー 牛乳 梨	さつま芋甘煮	牛乳 チョコスティックパイ	さつま芋 油	豚肉 牛乳 ヨーグルト	人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり 梨 りんご	E 357 F 17.5	P 14.4 塩 2	
11	土	すき焼き風煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油 片栗粉	豚肉 焼き豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 しらたき 長ねぎ しいたけ バナナ	E 353 F 418	P 14.4 塩 1.1	
14	火	豚肉の中華ソテー ドレッシングサラダ みそ汁 りんご	麦茶 せんべい	牛乳 まがりせんべい	砂糖 油	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんにく キャベツ きゅうり パイン缶 みかん 缶 チンゲン菜 りんご	E 418 F 21.3	P 15.3 塩 1.7	
15	水	さつま芋コロケ お浸し ブチマト ゆかり みそ汁 梨	バナナ	牛乳 ピザトースト	さつま芋 小麦粉 パン粉 ごま 油	鶏挽肉 チーズ たまご 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ ゆかり ほうれん草 キャベツ 人参 ブチマト バナナ	E 404 F 16.7	P 16.1 塩 2.6	
16	木	大根の炒め煮 ポークシューマイ みそ汁 みかん	野菜ジュース	牛乳 ビスケット	砂糖 油	さば 味噌 豆腐 たまご	大根 人参 しいたけ 長ねぎ ほうれん草 みかん バナナ	E 379 F 18.1	P 20.3 塩 2.3	
17	金	★親子クッキング(以上児)★ 水餃子 大根漬け 芋煮汁 ゼリー	麦茶 ビスケット	ジョア まがりせんべい	強力粉 ごま油 里芋 さつま芋	豚挽肉 油揚げ 味噌	大根 キャベツ ニラ しいたけ にんにく 生姜 こんにゃく 長ねぎ ごぼう	E 381 F 16.2	P 17.6 塩 1.7	
18	土	クリームシチュー 野菜ジュース バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 バター	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース バナナ	E 306 F 8	P 12.3 塩 2.2	
20	月	チキン竜田 伴三条 みそ汁 みかん	麦茶 マンナ	牛乳 バナナマフィン	片栗粉 油 春雨 ごま油 砂糖	鶏肉 錦糸玉子 ロースハム 豆腐 牛乳	生姜 きゅうり 人参 キャベツ みかん バナナ	E 389 F 18.9	P 18.5 塩 2.1	
21	火	五目卵蒸し ぜんまいの炒め煮 のりの佃煮 みそ汁 バナナ	麦茶 せんべい	牛乳 チョコクリームサンド	油 砂糖 じゃが芋 食パン	鶏挽肉 たまご のり さつま揚げ 油揚げ 味噌 牛乳 青のり	人参 しいたけ 長ねぎ つきこん ぜんまい 小松菜 バナナ	E 422 F 22.4	P 20.6 塩 2.6	
22	水	野菜メンチカツ ブロッコリー ブチマト ふりかけ みそ汁 ゼリー	バナナ	牛乳 ごませんべい	パン粉 小麦粉 油	豚挽肉 たまご 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ ニラ 長ねぎ しいたけ ブロッコリー ブチマト もやし バナナ	E 393 F 20.3	P 18.5 塩 2.2	
23	木	芋煮汁 生姜正油和え 味付けのり みかん	梨	牛乳 ポリポリかりんとう	里芋 乾麺 さつま芋 砂糖	豚肉 油揚げ 味噌 味付けのり 牛乳	人参 こんにゃく 長ねぎ しめじ ごぼう キャベツ きゅうり 生姜 みかん	E 298 F 11.3	P 18.5 塩 1.5	
24	金	ピラフ エビフライ スパゲティサラダ ブチマト わかめスープ ぶどう	りんごジュース	麦茶 ケーキ	米 油 小麦粉 パン粉 スパゲティ マヨネーズ バター ごま	鶏肉 ロースハム わかめ	人参 玉ねぎ バセリ きゅうり キャベツ コーン ブチマト 長ねぎ ぶどう	E 548 F 19.6	P 13.5 塩 2.2	
25	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油 片栗粉	豚挽肉 豆腐 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 生姜 にんにく グリンピース バナナ	E 385 F 17.3	P 15.6 塩 2	
27	月	さわらのみそ焼き ごぼうサラダ みそ汁 柿	麦茶 星たべよ	牛乳 秋のマドレーヌ	油 マヨネーズ すりごま 砂糖 バター	さわら 味噌 ロースハム 油揚げ たまご 牛乳	ごぼう 人参 きゅうり コーン ほうれん草 しめじ 柿	E 529 F 26	P 22.4 塩 2.3	
28	火	さつま芋の天ぷら 炒り豆腐 みそ汁 りんごゼリー	バナナ	牛乳 星たべよ	さつま芋 上新粉 油 砂糖 焼き鮎	鶏挽肉 ひじき 味噌 牛乳	干しいたけ 人参 玉ねぎ 絹さや 小松菜 バナナ	E 360 F 12.3	P 12.8 塩 1.8	
29	水	親子煮 柿と大根のサラダ みそ汁 みかん	麦茶 アスパラガス	プリン おやつ昆布	砂糖 ごま 油 さつま芋 生クリーム	鶏肉 たまご かまぼこ 油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ 柿 大根 きゅうり キャベツ みかん	E 459 F 18.6	P 26.3 塩 3.3	
30	木	チリコンカン ブロッコリーサラダ 牛乳 ハロウィンデザート	りんご	フルーツヨーグルト	砂糖 油 さつま芋 バター 生クリーム	豚挽肉 ベーコン 茹で大豆 牛乳	玉ねぎ 人参 かぼちゃ マッシュルーム 黄パプリカ ピーマン いんげん セロリ にんにく ブロッコリー きゅうり コーン 白桃缶 みかん缶 パイン缶	E 472 F 18.9	P 18.3 塩 1.3	
31	金	鶏のから揚げ スパゲティソテー ブチマト 味付けのり かぼちゃのポタージュ	ピーチゼリー	牛乳 おかき	片栗粉 油 スパゲティ バター 生クリーム	鶏肉 ロースハム 牛乳	生姜 玉ねぎ ピーマン ブチマト かぼちゃ バセリ	E 433 F 18.4	P 18.1 塩 1.6	

※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(土曜日は除税価値を記載しております)。  
 ※赤い字の日は完全給食でご飯はいりません。 ※青い字の日は手作りおやつの日です。  
 ※緑の字の日はカムカムの日です。よく噛んで食べる日です。

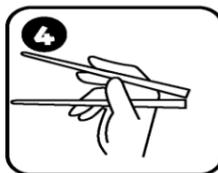
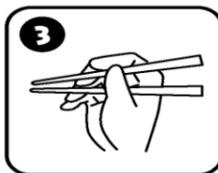
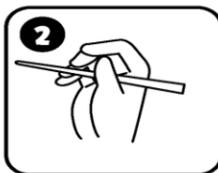
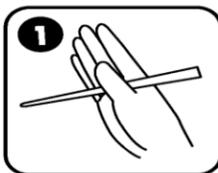


給食目標

何でも食べ、好きなものを増やそう!

## 正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添わせませす。



おはしは大切な料理を食べる道具です。きちんと扱いたいものですね。おうちでもお子さんのおはしの使い方をみてあげてください。

## おはし選びのポイント

「持ちやすかつかみやすい、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。

