



10月の献立表



平成28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	土	♪♪ 親子運動会 (お菓子・ジュース) ♪♪						E	P
3	月	照り焼きチキン みそ汁 マカロニとさつま芋のサラダ りんご	バナナ	牛乳 ビスケット	砂糖 油 マカロニ さつま芋 マヨネーズ	鶏肉 ツナ缶 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 にんにく きゅうり 人参 チンゲン菜 りんご バナナ	E 333 P 19.4	F 13.3 塩 1.9
4	火	カレーのから揚げ ナムル みそ汁 巨峰	野菜ジュース	牛乳 チョコチップスティックパイ	片栗粉 油 ごま油 砂糖	カレー 豆腐 味噌 牛乳	生姜 かぼちゃ もやし きゅうり 人参 コーン 小松菜 えのき 巨峰	E 418 P 18.7	F 22 塩 2
5	水	秋のカレー コールスロー 牛乳 梨	バナナ	牛乳 アップルケーキ	さつま芋 油 砂糖 バター	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 みかん 缶 梨 バナナ	E 424 P 16.3	F 17.3 塩 2
6	木	大根の炒め煮 ポークシューマイ みそ汁 味付のり 巨峰	麦茶 星たべよ	牛乳 アメリカンドック	ごま油 油 砂糖 ごま	豚肉 ポークシューマイ 油揚げ 味噌 牛乳 魚肉ソーセージ	大根 人参 干しいたけ つきこん にんにく ほうれん草 巨峰	E 442 P 22.6	F 21.2 塩 2.5
7	金	鶏とさつま芋の和風マヨ炒め プチトマト スティックきゅうり みそ汁 りんご	みかんジュース	牛乳 オランダせんべい	さつま芋 砂糖 油 片栗粉 マヨネーズ	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	もやし 人参 ビーマン しめじ きゅうり プチトマト 小松菜 りんご	E 401 P 18.7	F 12.3 塩 3.3
8	土	すき焼き風煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油	豚肉 焼き豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 しらたき 長ねぎ ししいたけ バナナ	E 381 P 14.4	F 18 塩 1
11	火	煮魚 菊花和え かき玉汁 りんご	バナナ	牛乳 ごませんべい	片栗粉	鮭 たまご 牛乳	菊 もやし ほうれん草 ししいたけ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 りんご バナナ	E 357 P 22.4	F 9.6 塩 1.4
12	水	豚肉の中華ソテー ドレッシングサラダ みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 チヂミ	砂糖 ごま油 小麦粉 じゃが芋	豚肉 豆腐 味噌 牛乳 たまご しらす干し	玉ねぎ ビーマン にんにく キャベツ きゅうり バイン缶 みかん 缶 チンゲン菜 バナナ	E 330 P 16.9	F 17.2 塩 1.8
13	木	りんごハンバーグ ブロッコリーサラダ コーンスープ 巨峰	麦茶 マンナ	牛乳 さつま芋のごま団子	パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 さつま芋 生クリーム 黒すりごま 白すりごま	豚挽肉 茹でたまご ロースハム 牛乳	玉ねぎ りんご ブロッコリー プチトマト クリームコーン缶 コーン パセリ 巨峰	E 411 P 18.5	F 19.4 塩 2.3
14	金	さつま芋の天ぷら 炒り豆腐 みそ汁 バナナ	りんご	水きりヨーグルト (いちごジャムソース)	さつま芋 上新粉 油 砂糖 焼き鮭	鶏挽肉 豆腐 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 りんご	E 371 P 12.9	F 12.5 塩 1.9
15	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 315 P 12.2	F 9.3 塩 1.9
17	月	チキン竜田 伴三条 みそ汁 りんご	野菜ジュース	牛乳 シュガートースト	片栗粉 油 春雨 ごま油 砂糖 生クリーム 食パン グラニュー糖 バター	豚肉 豆腐 味噌 牛乳 たまご	生姜 きゅうり 人参 キャベツ りんご	E 464 P 19.3	F 22.4 塩 2.1
18	火	五目卵蒸し ぜんまいの炒め煮 のりの佃煮 みそ汁 巨峰	りんご	牛乳 さつま芋チップス	油 砂糖 さつま芋 砂糖	鶏挽肉 たまご のり さつま揚げ 油揚げ 味噌 牛乳	人参 ししいたけ 長ねぎ つきこん ぜんまい 小松菜 巨峰 りんご	E 364 P 20.1	F 15.9 塩 2.7
19	水	芋煮汁 おにぎり きゅうりの浅漬け バナナ	みかんジュース	牛乳 味しらべ	里芋 里芋	豚肉 油揚げ 味噌	人参 こんにゃく 長ねぎ しめじ こぼう きゅうり 大根 バナナ	E 662 P 23.6	F 28.9 塩 2.5
20	木	野菜メンチカツ 茹でブロッコリー プチトマト ふりかけ みそ汁 りんご	バナナ	オレンジジュース 源氏パイ	パン粉 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 バター	豚挽肉 たまご 豆腐 味噌	キャベツ たら 長ねぎ ししいたけ ブロッコリー プチトマト もやし りんご バナナ	E 350 P 16.6	F 16 塩 2
21	金	さばの味噌焼き 和え物 卵焼き お花のみそ汁 バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 秋のマドレーヌ	油 ごま 砂糖 バター さつま芋	さば 味噌 たまご 豆腐 味噌 牛乳 チーズ	もやし きゅうり 菊 いもがら バナナ りんご	E 424 P 21.2	F 15 塩 3.1
22	土	肉汁 ふりかけ 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	人参 こぼう しめじ つきこん 長ねぎ バナナ	E 367 P 15	F 16.9 塩 1.5
24	月	赤魚の甘辛揚げ 菊花和え けんちん汁 りんご	麦茶 アスパラガス	牛乳 芋蒸ししょうかん	片栗粉 油 砂糖 ごま油 さつま芋 小麦粉	赤魚 豆腐 牛乳	もやし ほうれん草 菊 大根 人参 ししいたけ 長ねぎ りんご	E 539 P 22.7	F 17.3 塩 1.7
25	火	焼きそば わかめスープ ゼリーアラモード	りんご	牛乳 ロールケーキ	中華めん 油 生クリーム	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ もやし みかん缶 りんご	E 477 P 13.9	F 18.7 塩 2
26	水	親子煮 柿と大根のサラダ みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 星たべよ	砂糖 ごま 油	鶏肉 たまご かまぼこ 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 ししいたけ グリンピース 柿 大根 きゅうり キャベツ バナナ	E 478 P 22.2	F 20.9 塩 2.5
27	木	チリコンカン ブロッコリーサラダ 牛乳 りんご	バナナ	牛乳 さつま芋のチーズケーキ	砂糖 油 さつま芋 生クリーム	豚挽肉 ベーコン 茹で大豆 牛乳 クリームチーズ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ マッシュルーム 黄パプリカ ビーマン いんげん セロリ にんにく ブロッコリー きゅうり コーン りんご	E 495 P 21.9	F 20.5 塩 1.2
28	金	芋煮汁 生姜しょう油和え 味付のり バナナ	麦茶 マンナ	麦茶 豆乳くずもち	里芋 砂糖 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 367 P 15	F 16.9 塩 1.6
29	土	麻婆豆腐 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	砂糖 片栗粉 油	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	人参 こぼう しめじ つきこん 長ねぎ バナナ	E 539 P 22.7	F 17.3 塩 1.7
31	月	鶏肉のから揚げ スパゲティソテー かぼちゃのポタージュ りんご	野菜ジュース	牛乳 ハロウィンお菓子	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 ビーマン プチトマト かぼちゃ パセリ りんご	E 550 P 18.9	F 23.4 塩 1.7

※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(土曜日は除税額を記載しております)。

※赤い字の日は完全給食でご飯はいいません。 ※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。



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とさせるために、小指を薬指に添わせず。

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箸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、子供の小さな手に合ったもの」が、子供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」。材質は竹などすべりにくい素材の物が良いでしょう。