



# 10月の献立表



平成29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	
2	月	照り焼きチキン みそ汁 マカロニサラダ りんご	バナナ	牛乳 味しらべ	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 297 F 16.4	P 19.2 塩 2.1	
3	火	カレーのから揚げ ナムル みそ汁 バナナ	麦茶 星たべよ	牛乳 バリバリスナック	片栗粉 油 ごま油 砂糖 餃子の皮	カレイ 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 バ ナナ	E 282 F 11	P 18 塩 1.9	
4	水	親子煮 柿と大根のサラダ みそ汁 梨	りんご	牛乳 たまごサブレ	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 しいたけ グリン ス 柿 大根 きゅうり キャベツ 梨 りんご	E 273 F 11.3	P 17.1 塩 2.2	
5	木	【誕生会メニュー】 お月見カレーライス コールスロー スープ ゼリー	野菜ジュース	牛乳 手作りケーキ	米 ジャガイモ 油 生クリー ム	豚挽肉 たまご 豆腐 わかめ 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす ズッキーニ ビーマン コーン ト マト にんにく キャベツ きゅう り 長ねぎ	E 617 F 35.2	P 20 塩 2.6	
6	金	煮魚 菊花和え かき玉汁 梨	バナナ	牛乳 ころころ揚げ	片栗粉	鮭 たまご 牛乳	菊 もやし ほうれん草 しいたけ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 梨 バ ナナ	E 280 F 13.8	P 20 塩 1.5	
7	土	豚肉のケチャップ煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン しいたけ ブロッコリー バナナ	E 376 F 14.9	P 15.9 塩 1.4	
10	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	りんご	牛乳 謎ラスク	油 砂糖 さつま芋 砂糖 麩	鶏挽肉 たまご のり さつま 揚げ 油揚げ 味噌 牛乳	人参 しいたけ 長ねぎ つきこん ぜんまい 小松菜 バナナ りんご	E 387 F 19.6	P 20.1 塩 2.5	
11	水	豚肉の中華ソテー ドレッシングサラダ みそ汁 ぶどう	バナナ	牛乳 じゃこトースト	砂糖 ごま油 小麦粉 ジャ が芋 食パン	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 ぶどう 梨 バナ ナ	E 520 F 22.6	P 18.8 塩 2.1	
12	木	バターロール 押麦のミネストローネ スティックきゅうり オレンジジュース	麦茶 ビスコ	ジョア せんべい	バターロール オリーブ油 押麦	ベーコン 粉チーズ	ホールトマト 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく キャベツ パセリ きゅうり	E 495 F 14.6	P 17.5 塩 2.8	
13	金	【調理の会メニュー】 鶏肉と大豆の揚げ煮 ブチトマト 和梨のサツパリサラダ みそ汁	バナナ	牛乳 小豆入り蒸しパン	片栗粉 油 砂糖 さつま 芋	茹で大豆 鶏肉 豆腐 味 噌 わかめ 牛乳 小豆	生姜 人参 ほうれん草 梨 りんご きゅうり パセリ フ チトマト	E 381 F 12.6	P 15.6 塩 2.1	
14	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 ごぼう しめじ つきこん 長ねぎ バナナ	E 411 F 16.6	P 19.1 塩 1.7	
16	月	チキン竜田 伴三条 みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 ビスケット	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	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 りんご バナナ	E 328 F 14.1	P 17.2 塩 2	
17	火	さばの味噌焼き 和え物 菊のすまし汁 バナナ	りんご	牛乳 スイートポテト	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 457 F 20.9	P 18.8 塩 2.1	
18	水	野菜メンチカツ 茹でブロッコリー ブチトマト ふりかけ みそ汁 ゼリー	バナナ	牛乳 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 牛乳	キャベツ じゃが芋 長ねぎ しいたけ ブロッコリー ブチトマト もやし バナナ	E 405 F 22.1	P 18.4 塩 2.1	
19	木	麻婆豆腐 華風和え スープ バナナ	りんご	牛乳 さつま芋チップス	砂糖 片栗粉 油 ごま油 さつま芋	豆腐 豚挽肉 エビ 味噌 ロースハム わかめ 牛乳	長ねぎ 人参 生姜 にんにく グ リンピース もやし きゅうり バ ナナ りんご	E 414 F 22	P 18.1 塩 2.3	
20	金	マグロフライ ミックスキャベツ みそ汁 梨	野菜ジュース	牛乳 秋のマドレーヌ	小麦粉 パン粉 油 さつま 芋 砂糖 バター	マグロ たまご わかめ 味噌 牛乳	キャベツ 人参 梨	E 452 F 16.4	P 19.6 塩 1.6	
21	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 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピ ース バナナ	E 309 F 9.3	P 11.7 塩 1.6	
23	月	大根の炒め煮 ポークシューマイ だしがらの甘煮 みそ汁 ぶどう	りんご	牛乳 白い風船	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 ぶどう り んご	E 479 F 22.3	P 22.4 塩 2.7	
24	火	芋煮汁 生姜しょう油和え プリン	バナナ	牛乳 アメリカンドック	里芋 油	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 魚 肉ソーセージ	人参 こんにゃく 長ねぎ しめじ ごぼう きゅうり 大根 梨 バナ ナ	E 408 F 18.7	P 21.7 塩 2.3	
25	水	りんごハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ バナナ	りんごジュース	牛乳 饅せんべい	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 フ チトマト クリームコーン缶 コ ーン パセリ 巨峰	E 416 F 18.4	P 17.6 塩 2	
26	木	五目ラーメン ゼリー	バナナ	麦茶 新米おにぎり	中華めん うどん 米	豚肉	生姜 にんにく メンマ 小松菜 人参 長ねぎ バナナ	E 631 F 12.5	P 18.1 塩 2.8	
27	金	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ ブチトマト みそ汁 バナナ	麦茶 星たべよ	抹茶と小豆のようかん	砂糖 油 じゃが芋 マヨ ネーズ	豚肉 豆腐 味噌 小豆缶	ビーマン 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 みかん缶 ブチトマト しめ じ 小松菜 バナナ	E 428 F 18.9	P 17.8 塩 1.6	
28	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 しらす干し 長 ねぎ しいたけ バナナ	E 330 F 13.9	P 14.2 塩 1.2	
30	月	【魚デー】 さんまの蒲焼き 菊花和え けんちん汁 梨	バナナ	牛乳 さつま芋のチーズサンド	片栗粉 油 ごま油 さつま 芋	さんま 豆腐 牛乳 チーズ	菊 もやし ほうれん草 人参 大 根 しいたけ 長ねぎ 梨 バナナ	E 354 F 15.4	P 17.8 塩 2.3	
31	火	♪ ハロウィンバイキング ♪	みかんジュース	牛乳 せんべい				E 562 F 23.5	P 19.3 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(土曜日は除く)栄養価を記載しております。  
 ※赤い字の日は完全給食でご飯はいただきます。 ※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. 作用ばしを支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。

### 食べ方のお手本



### 食事マナー

