



10月の献立表



令和1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	火	タラフライ スパゲティサラダ みそ汁 りんご	麦茶 ウエハース	牛乳 スティックパイ	小麦粉 パン粉 油 スパゲ ティ		たら 卵 ロースハム 味噌 牛乳	玉ねぎ ビーマン えのき 小松菜 りんご	E 457 P 19.1 F 22 塩 2.1			
2	水	つくね焼き ひじきサラダ みそ汁 バナナ	野菜ジュース	ジョア せんべい	砂糖 片栗粉 ごま 油 じゃが芋 ごま すりごま		鶏挽肉 茹で大豆 味噌	人参 れんこん 長ねぎ 生姜 コーン きゅうり チンゲン菜 し いたけ バナナ	E 323 P 16.6 F 8.8 塩 2			
3	木	【調理の会・庄内浜魚デー】 さんまのみそかば 梅がつお和え 切干大根と卵のみそ汁 梨	バナナ	牛乳 源氏パイ	砂糖 ごま 片栗粉 油		さんま 鮭 味噌 薄揚げ 牛 乳	もやし 人参 きゅうり 切干大根 ごぼう 梨 バナナ	E 441 P 22.7 F 25 塩 1.9			
4	金	かぼちゃのかき揚げ みそ汁 チンゲン菜の和え物 バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 ジャムサンド	上新粉 油 麩 ごま油 食 パン		エビ しらす干し 豆腐 味噌 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ コーン チンゲ ン菜 人参 しめじ バナナ	E 432 P 18.4 F 14 塩 2.3			
5	土	チキンカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油		鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース バナ ナ	E 377 P 15.2 F 13.7 塩 1.5			
7	月	すき焼き風煮 こぎつね和え みそ汁 梨	バナナ	牛乳 味しらべ	砂糖 油 麩 しらたき		豚肉 豆腐 薄揚げ ロースハ ム 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ し いたけ 大根 きゅうり えのき 梨 バナナ	E 361 P 18.4 F 23 塩 1.7			
8	火	五目卵蒸し 菊花和え みそ汁 バナナ	麦茶 ビスコ	フルーツヨーグルト	油 砂糖		卵 鶏挽肉 薄揚げ 味噌	人参 しいたけ 長ねぎ 菊 もや し 小松菜 大根 バナナ 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	E 288 P 15 F 9.4 塩 1.7			
9	水	煮魚 ぜんまいの含め煮 かき玉汁 りんご	バナナ	牛乳 ビスケット	つきこん 油 砂糖 片栗粉		鮭 さつま揚げ 卵 牛乳	ぜんまい 人参 しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 りんご バナナ	E 325 P 18.4 F 13.5 塩 1.8			
10	木	親子煮 りんごと大根のサラダ みそ汁 バナナ	みかんジュース	牛乳 アメリカンドック	砂糖 ごま 油 ホットケー ギミックス		鶏肉 たまご かまぼこ わか め 豆腐 味噌 牛乳 魚肉 ソーセージ	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンニ ス りんご 大根 きゅうり バナ ナ	E 411 P 22.3 F 17.5 塩 2.8			
11	金	鶏肉と大豆の揚げ煮 ミニトマト 和梨のさっぱりサラダ みそ汁	りんご	牛乳 せんべい	片栗粉 さつま芋 油		鶏肉 茹で大豆 味噌 牛 乳	生姜 人参 ほうれん草 きゅ うり キャベツ パセリ ミニ トマト なめこ 大根 長ねぎ 梨 りんご	E 314 P 16.9 F 12.1 塩 2.2			
12	土	豚丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	しらたき 砂糖		豚肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース 生姜 バナナ	E 348 P 13.5 F 14.4 塩 0.8			
15	火	鶏肉とさつま芋の和風マヨ炒め スティックきゅうり みそ汁 バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 バームクーヘン	さつま芋 マヨネーズ 砂糖 油 片栗粉 じゃが芋		鶏肉 わかめ 味噌 牛乳	人参 ビーマン しめじ きゅうり バナナ	E 383 P 16.4 F 13.9 塩 3.1			
16	水	さばの味噌煮 和え物 すまし汁 りんご	バナナ	牛乳 さつま芋チップス	ごま 油 さつま芋		さば 味噌 牛乳	生姜 もやし きゅうり 人参 チ ンゲン菜 菊 りんご バナナ	E 362 P 16.9 F 18.4 塩 2.2			
17	木	キャベツ畑のメンチカツ 茹ブロッコリー ミニトマト みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 星たべよ	パン粉 小麦粉 油 マヨ ネーズ		豚挽肉 たまご 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ にら 長ねぎ しいたけ ブロッコリー ミニトマト もやし バナナ	E 410 P 18.9 F 20.2 塩 2.1			
18	金	赤魚の甘辛揚げ 菊花和え けんちん汁 りんご	バナナ	牛乳 スイートポテト	片栗粉 油 砂糖 ごま油 さつま芋		赤魚 豆腐 牛乳	菊 もやし 小松菜 人参 大根 しいたけ 長ねぎ りんご バナナ	E 457 P 16.9 F 21.4 塩 2.1			
19	土	コーンシチュー 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 398 P 14.9 F 14.3 塩 1.6			
21	月	【誕生会メニュー】 五目ラーメン ゼリー	野菜ジュース	牛乳 誕生会ケーキ	中華めん 生クリーム		鶏がら 豚肉 牛乳	生姜 にんにく メンマ 小松菜 人参 長ねぎ	E 686 P 26.2 F 14.8 塩 2.9			
23	水	ほっけの磯辺揚げ すき昆布煮 みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 ビスコ	油 小麦粉 砂糖 しらたき		ほっけ すき昆布 さつま揚げ 油揚げ 味噌 牛乳	人参 キャベツ りんご バナナ	E 393 P 18.6 F 20.5 塩 2.3			
24	木	りんごハンバーグ しょうゆフレンチ みそ汁 バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 キャンディーポテト	パン粉 油 さつま芋 油		豚挽肉 たまご 油揚げ 味噌 牛乳 バター	玉ねぎ りんご キャベツ チンゲ ン菜 もやし バナナ	E 484 P 19 F 24.1 塩 2.2			
25	金	さつま芋カレー 大根サラダ トマト 牛乳 バナナ	りんご	野菜ジュース せんべい	油 さつま芋		鶏肉 ロースハム 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリンニ ス 大根 きゅうり トマト バナ ナ りんご	E 311 P 10 F 12 塩 1			
26	土	豚肉のケチャップ煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 砂糖 じゃが芋		豚肉 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ バナナ	E 320 P 14.3 F 12.3 塩 1			
28	月	芋煮汁 生姜しょう油和え 味付のり みかん	バナナ	ヤクルト せんべい	里芋 こんにゃく		豚肉 油揚げ 味噌	人参 長ねぎ しめじ ごぼう キャベツ きゅうり みかん バナ ナ	E 343 P 17.3 F 7.6 塩 1.7			
29	火	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ ミニトマト みそ汁 バナナ	麦茶 卵ボーロ	牛乳 りんごとさつま芋の 蒸しパン	砂糖 油 じゃが芋 蒸しパ ンミックス さつま芋		豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ ビーマン 生姜 きゅうり みかん缶 ミニトマト えのき キャベツ バナナ りんご	E 475 P 16.5 F 18.9 塩 1.9			
30	水	鮭のマリネ 小松菜の煮浸し みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 卵なしブラウニー	片栗粉 油 砂糖 麩 米粉		鮭 わかめ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり 小松菜 しめじ もやし りんご バナナ	E 419 P 19.3 F 15.2 塩 2.5			
31	木	【ハロウィンメニュー】 おにぎり から揚げ 春雨サラダ スープ ゼリー	麦茶 マンナ	牛乳 ビスケット	米 砂糖 片栗粉 油 ごま 油 麩 すりごま 春雨		鮭フレーク 鶏肉 ロースハム 錦糸卵 味噌 牛乳	生姜 きゅうり キャベツ 人参 もやし	E 710 P 29 F 29.2 塩 2.7			

※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)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。



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

「持ちやすくてつかみやすい、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。