



10月の献立表



令和2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	赤	緑	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質 g 塩:食塩 g
1	木	スコッチエッグ ミックスキャベツ スープ バナナ	野菜ジュース	牛乳 せんべい	パン粉 小麦粉 油 さつま 芋 麩	豚挽肉 卵 牛乳 わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 バナナ	E 460 P 20 F 20 塩 1.7	
2	金	照り焼きチキン ごま和え なめこ汁 梨	バナナ	牛乳 ビスケット	砂糖 油 すりごま	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	生姜 にんにく 小松菜 もやし 人参 なめこ 梨 バナナ	E 322 P 20.3 F 9.6 塩 2.5	
3	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 グリーンピース バナナ	E 322 P 13.2 F 14.4 塩 0.8	
5	月	タラフライ スパゲティサラダ すまし汁 バナナ	ジョア	牛乳 せんべい	小麦粉 パン粉 油 スパゲ ティ	たら 卵 ロースハム 牛乳	玉ねぎ ビーマン えのき 小松菜 バナナ	E 391 P 17.4 F 15.6 塩 1.9	
6	火	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ ミニトマト みそ汁 梨	バナナ	牛乳 ジャムサンド	砂糖 油 ジャガイモ 食パン	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 梨 バナナ	E 460 P 18.7 F 19.8 塩 2.1	
7	水	五目卵蒸し 菊花和え みそ汁 だしがらの甘辛風 バナナ	りんご	牛乳 源氏パイ	油 砂糖 片栗粉	卵 鶏挽肉 薄揚げ 牛乳	人参 しいたけ 長ねぎ 菊 もやし チンゲン菜 大根 バナナ りんご	E 426 P 23.5 F 19.9 塩 2.6	
8	木	煮魚 ぜんまいの含め煮 かき玉汁 りんご	バナナ	牛乳 キャンディーポテト	つきごん 油 砂糖 片栗粉 さつま芋	鮭 さつま揚げ 卵 牛乳 パ ター	ぜんまい 人参 しいたけ 玉ねぎ りんご バナナ	E 334 P 17.9 F 13.8 塩 1.8	
9	金	つくね焼き ひじきサラダ みそ汁 バナナ	麦茶 卵ボーロ	ジョア せんべい	砂糖 片栗粉 ごま 油 じゃが芋	鶏挽肉 味噌 茹で大豆 ひじ き	人参 れんこん 長ねぎ 生姜 コーン きゅうり 小松菜 しい たけ バナナ	E 342 P 17.1 F 8.1 塩 1.9	
10	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	人参 玉ねぎ グリンピース バナ ナ	E 350 P 14.9 F 13.6 塩 1.5	
12	月	さばの味噌煮 和え物 すまし汁 ゼリー	バナナ	牛乳 ハッピーターン	ごま	さば 味噌 牛乳	生姜 もやし きゅうり 人参 小 松菜 菊 バナナ	E 360 P 17.2 F 15.4 塩 2.2	
13	火	詰め合わせ オレンジジュース バナナ ※以上児:タッパーにご飯詰めて持参して下さい	麦茶 ウエハース	アイスクリーム	砂糖	豚挽肉 卵 サケフレーク	人参 さやえんどう バナナ	E 312 P 17.8 F 13.2 塩 0.8	
14	水	豚肉の中華ソテー風 みそ汁 ドレッシングサラダ 梨	バナナ	牛乳 アメリカンドック	砂糖 ごま油 油 ジャガイモ ホットケーキミックス	豚肉 わかめ 味噌 牛乳 魚 肉ソーセージ	玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ に んにく キャベツ きゅうり パイ ン缶 梨 バナナ	E 498 P 18.2 F 23.4 塩 2.3	
15	木	親子煮 りんごと大根のサラダ みそ汁 バナナ	りんご	牛乳 バームクーヘン	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 大根 きゅうり バナナ りんご	E 350 P 19.4 F 15.2 塩 2.4	
16	金	さんまの味噌かば 梅がつお和え みそ汁 りんご	みかんジュース	バナナヨーグルト	砂糖 ごま 片栗粉 油	さんま 鮭 味噌 豆腐	もやし 人参 きゅうり えのき 長ねぎ りんご バナナ	E 382 P 19.7 F 16.3 塩 1.9	
17	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 ビーマン しめじ バナナ	E 332 P 14.8 F 12.3 塩 1.2	
19	月	芋煮汁 生姜しょう油和え 味付のり みかん	バナナ	牛乳 スイートポテト	里芋 こんにゃく さつま芋	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 パ ター	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 452 P 20.2 F 19.7 塩 1.7	
20	火	野菜メンチカツ 茹でブロッコリー ミニトマト みそ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 味しらべ	パン粉 小麦粉 油 マヨ ネーズ	豚挽肉 卵 油揚げ 味噌 牛 乳	キャベツ なら 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 517 P 39.4 F 25.2 塩 1.9	
21	水	赤魚の甘辛揚げ 菊花和え けんちん汁 りんご	バナナ	ジョア せんべい	片栗粉 油 砂糖	赤魚 豆腐	菊 もやし チンゲン菜 人参 大 根 しいたけ 長ねぎ りんご バ ナナ	E 316 P 15.8 F 9.4 塩 2.1	
22	木	【誕生会メニュー】 五目ラーメン ゼリー	麦茶 マンナ	牛乳 手作りケーキ	中華麺 うどん	豚肉 鶏がら ホイップクリー ム	小松菜 人参 メンマ 長ねぎ コーン 生姜 にんにく	E 580 P 22.4 F 16.2 塩 2.5	
23	金	りんごハンバーグ しょうゆフレンチ みそ汁 バナナ	りんご	牛乳 パリパリスナック	パン粉 油 餃子の皮 オ リーブ油 グラニュー糖	豚挽肉 卵 ちくわ 油揚げ 味噌 牛乳 粉チーズ	玉ねぎ りんご キャベツ チンゲ ン菜 もやし バナナ	E 425 P 21.2 F 20.6 塩 2.4	
24	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 400 P 15.4 F 13.7 塩 1.6	
26	月	鮭のマリネ 小松菜の煮浸し みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 墨たべよ	片栗粉 油 砂糖 麩	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 309 P 18.2 F 11.1 塩 2.5	
27	火	鶏肉とさつま芋の和風炒め ミニトマト スティックきゅうり みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 卵なしブラウニー	さつま芋 マヨネーズ 砂糖 油 片栗粉 米粉	鶏肉 豆腐 わかめ 味噌 牛 乳	人参 ビーマン しめじ ミニトマ ト きゅうり りんご バナナ	E 440 P 17.7 F 16.2 塩 2.6	
28	水	チキン竜田 伴三糸 すまし汁 柿	ジョア	牛乳 口あんず	片栗粉 油 春雨 ごま油 砂糖 麩	鶏肉 錦糸卵 ロースハム 牛 乳	生姜 きゅうり 人参 小松菜 え のき 柿	E 353 P 16.9 F 16.3 塩 1.6	
29	木	すき焼き風煮 こぎつね和え みそ汁 バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 さつま芋とりんごの蒸しパン	しらたき 砂糖 油 ジャガ 芋 蒸しパンミックス さつ ま芋	豚肉 豆腐 薄揚げ ロースハ ム わかめ 味噌 牛乳 パ ター	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ しい たけ 大根 きゅうり りんご バ ナナ	E 510 P 19.7 F 24.6 塩 1.8	
30	金	【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	バナナ	アイスクリーム	米 片栗粉 油 ごま油 砂 糖 春雨	サケフレーク 錦糸卵 鶏肉 ロースハム ベーコン	生姜 きゅうり キャベツ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ バナナ	E 580 P 22.4 F 21.9 塩 2.6	
31	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ごま油 砂糖 片栗粉	豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 しいたけ ビーマン 生姜 にんにく バナナ	E 355 P 15.3 F 18.4 塩 1.4	

※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(完全給食の日とは主食を含む)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

- はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
- 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。
- もう片方のばし(作用ばし)は親指のほらで挟み、中指の第一関節で支えます。
- 作用ばしの支えをしっかりとらせるために、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はしの使い方を見てあげてください。

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。