



10月の献立表



令和5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	から揚げ 茹でブロッコリー すまし汁 ゼリー	バナナ	ジョア せんべい	片栗粉 油 麩	鶏肉 ツナ 豆腐 ジョア	生姜 ブロッコリー コーン しいたけ バナナ	E 365 P 19.3 F 9.6 塩 1.5	
3	火	筑前煮 和え物 なめこ汁 バナナ	りんご	牛乳 アメリカンドック	つきこん 油 砂糖 ホット ケーキミックス	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳 ウイ ンナー	れんこん 人参 孟宗水煮 ごぼう しいたけ 小松菜 もやし なめこ 長ねぎ 大根 バナナ りんご	E 358 P 19.5 F 17.2 塩 2.2	
4	水	すき焼き風煮 菊花和え すまし汁 梨	ジョア	牛乳 ビスケット	しらたき 砂糖 油 麩	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳 ジョア	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ えの き もやし 小松菜 しいたけ 梨	E 307 P 16.7 F 14.9 塩 2	
5	木	赤魚の甘辛揚げ お浸し みそ汁 バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 手作りマドレーヌ	片栗粉 油 砂糖 麩 ホッ トケーキミックス	赤魚 味噌 牛乳 卵 バター	キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 しめじ バナナ	E 376 P 16.8 F 17.2 塩 2.1	
6	金	根菜バーグ ブロッコリーサラダ みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 せんべい	パン粉 油 砂糖 マヨネー ズ	豚挽肉 卵 薄揚げ 味噌 牛 乳	玉ねぎ れんこん 人参 ごぼう ブロッコリー きゅうり コーン 大根 りんご バナナ	E 385 P 18.3 F 22.9 塩 1.7	
7	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 片栗粉 油	豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 しいたけ 生姜 に んにく バナナ	E 336 P 14.7 F 18.2 塩 1.4	
10	火	トンテキ風 浅漬け みそ汁 柿	バナナ	牛乳 りんごケーキ	油 砂糖 ホットケーキミッ クス	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 豆 乳	にんにく キャベツ きゅうり 小 松菜 柿 バナナ	E 319 P 15 F 14.4 塩 1.9	
11	水	チンジャオロース トマト 春雨スープ バナナ	りんご	牛乳 ハッピーターン	片栗粉 ごま油 砂糖 春雨	豚肉 味噌 わかめ 牛乳	ピーマン 人参 孟宗水煮 にんに く 生姜 トマト コーン バナ ナ	E 302 P 14.4 F 13.2 塩 1.8	
12	木	【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	中華麺 うどん	豚挽肉 牛乳 生クリーム	キャベツ 人参 コーン もやし	E 421 P 18.5 F 11 塩 2.3	
13	金	さばの味噌焼き ぜんまいの炒め煮 かき玉汁 梨	バナナ	牛乳 フライドポテト	砂糖 つきこん 油 片栗粉 じゃが芋	さば 味噌 さつま揚げ 卵 牛乳	生姜 ぜんまい 人参 しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ 梨 バナナ	E 403 P 18.4 F 23.7 塩 2.5	
14	土	ブルコギ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	春雨 油 砂糖 ごま 片栗 粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし にんにく バナナ	E 328 P 15 F 11.7 塩 0.8	
16	月	鶏肉のチーズピカタ のりマヨサラダ みそ汁 柿	バナナ	牛乳 ビスケット	薄力粉 油 マヨネーズ	鶏肉 粉チーズ 卵 ツナ 油 揚げ 味噌 牛乳	キャベツ コーン 人参 チンゲン 菜 柿 バナナ	E 360 P 22.1 F 16.2 塩 1.8	
17	火	秋のカレー コールスロー 牛乳 バナナ	麦茶 ウエハース	プリン	さつま芋 油	豚挽肉 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 コー ン バナナ	E 416 P 16.5 F 18.7 塩 2	
18	水	さんまの味噌かば 梅かつお和え みそ汁 梨	バナナ	麦茶 おにぎり	砂糖 ごま 片栗粉 油 米	鮭 味噌 薄揚げ	もやし 人参 きゅうり 切干大根 ごぼう 長ねぎ 梨 バナナ	E 374 P 14.2 F 16.7 塩 1.5	
19	木	鶏肉とさつま芋のごま味噌炒め ひじきサラダ すまし汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 せんべい	さつま芋 ごま すりごま 砂糖 油 麩	鶏肉 味噌 ひじき 豆腐 牛 乳	キャベツ コーン きゅうり 人参 小松菜 バナナ	E 343 P 17.5 F 13.1 塩 1.6	
20	金	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 中華スープ りんご	麦茶 ビスコ	牛乳 キャンディーポテト	砂糖 油 じゃが芋 マヨ ネーズ さつま芋	豚肉 わかめ 牛乳 バター	ピーマン 玉ねぎ 生姜 きゅうり みかん缶 人参 えのき りんご	E 390 P 12.6 F 22.1 塩 0.9	
21	土	豚丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	しらたき 砂糖 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ 生姜 パ ナ	E 314 P 12.8 F 16.1 塩 0.8	
23	月	豚肉の香味焼き コールスロー みそ汁 ゼリー	バナナ	ジョア せんべい	油 じゃが芋	豚肉 ツナ 味噌 ジョア	長ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 人参 コーン きゅうり 小松菜 バナナ	E 340 P 17 F 905 塩 1.6	
24	火	八宝菜 焼餃子 わかめスープ バナナ	麦茶 星たべよ	フルーツヨーグルト	油 砂糖 片栗粉	豚肉 なたと うずら卵 餃子 わかめ	人参 チンゲン菜 白菜 孟宗水煮 しいたけ 生姜 玉ねぎ バナ な みかん缶 黄桃缶	E 359 P 16.3 F 13.2 塩 2	
25	水	鮭の生姜焼き こぎつね和え みそ汁 りんご	ぶどうジュース	牛乳 ふかし芋	片栗粉 砂糖 油 麩 さつ ま芋	鮭 ロースハム 味噌 牛乳	生姜 大根 きゅうり 小松菜 え のき りんご	E 270 P 18 F 9 塩 1.7	
26	木	つくね焼き おかか和え みそ汁 バナナ	りんご	牛乳 ビスケット	砂糖 片栗粉 ごま	鶏挽肉 味噌 かまぼこ 豆腐 味噌 牛乳	れんこん 人参 長ねぎ 生姜 キャベツ 小松菜 しめじ パ ナ	E 296 P 19.3 F 10.6 塩 2.3	
27	金	親子煮 りんごと大根のサラダ みそ汁 梨	バナナ	牛乳 シュガーバイ	砂糖 ごま 油	鶏肉 卵 かまぼこ ロースハ ム 油揚げ わかめ 味噌 牛 乳	玉ねぎ 人参 しいたけ グリン ピース りんご 大根 きゅうり 梨 バナナ	E 399 P 21.4 F 21.9 塩 2.7	
28	土	キャベツのうま煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 砂糖 片栗粉	豚肉 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ しいたけ 生姜 バナナ	E 286 P 12.9 F 13.6 塩 1.1	
30	月	【クッキング】 芋煮汁 生姜醤油和え 味付けのり ジュース バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 バリバリ餃子	里芋 こんにゃく 餃子の皮 グラニュー糖 オリブ油	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	人参 長ねぎ しめじ ごぼう キャベツ きゅうり 生姜 バ ナナ	E 354 P 20.4 F 17.4 塩 1.8	
31	火	【ハロウィンメニュー】 から揚げ マカロニサラダ かぼちゃスープ ゼリー	バナナ	牛乳 スイートポテト	油 マヨネーズ マカロニ さつま芋	鶏肉 ベーコン 牛乳 バター 生クリーム	きゅうり 人参 コーン かぼち 玉ねぎ バナナ	E 450 P 16.4 F 21.6 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。

おはしのマナー

おはしの使い方にはマナーがあるって知ってたかな？
ここに書いてあるのは「嫌いな箸」といって、やってはいけないおはしのマナー！！
嫌いな箸は、いっしょに食べている人をいやな気持ちにさせてしまうので気をつけようね。



給食目標
何でも食べ、好きなもの
を増やそう！