



10月の献立表



平成29年10月発行 上府保育園

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
	ご飯 竹輪の二色揚げ [竹輪、天ぷら粉、カレー粉、青のり、油] 切り干し大根のサラダ [切り干し大根、人参、酢、ほうれん草、わかめ、ごま、ツナ、砂糖、醤油] えのきのすまし汁 [えのき、キャベツ、塩、油揚げ、いりこ、葱、醤油] ミキサーパン [小麦粉、B.P、牛乳、塩、卵、コーン油、トマト、ウインナー、玉葱、パセリ、チーズ] 牛乳	さつま芋ご飯 [米、黒米、さつま芋、塩] サンマの塩焼き [サンマ、塩、トマト] 小松菜の磯和え [小松菜、人参、もやし、醤油、のり] 具だくさん汁 [人参、玉葱、ごぼう、塩、しめじ、葱、いりこ、醤油] 南瓜団子 [南瓜、白玉粉、きな粉、砂糖、塩] 牛乳	ご飯 豚肉じゃが [豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、こんにゃく、砂糖、酒、いんげん、油、醤油] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、ツナ、醤油、ごま、マヨネーズ] 大根の味噌汁 [大根、椎茸、葱、油揚げ、いりこ、味噌] 果物 牛乳寒いちごソース [牛乳、寒天、砂糖、いちごソース] ウエハース	おにぎり [米、わかめふりかけ] 五目うどん [うどん、鶏肉、玉葱、塩、人参、油揚げ、葱、いりこ、醤油、椎茸] ブロッコリーのごま和え [ブロッコリー、人参、ごま、醤油] フライドポテト [じゃが芋、油、青のり、塩] 牛乳	ご飯 炒り豆腐 [豆腐、椎茸、鶏ミンチ、油、玉葱、人参、卵、竹輪、砂糖、醤油、葱] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、酢、ハム、ごま油、醤油] なめこの味噌汁 [なめこ、玉葱、わかめ、葱、味噌、いりこ] シュガートースト [食パン、マーガリン、砂糖] 牛乳	運動会
おやつ						
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
	体育の日 	ご飯 サバの牛乳味噌煮 [サバ、牛乳、味噌、醤油、酒、みりん、砂糖、生姜、キャベツ] 大根の酢の物 [大根、人参、カニかま、わかめ、酢、砂糖] かき玉汁 [人参、玉葱、醤油、塩、葱、じゃが芋、卵、いりこ] 人参蒸しまんじゅう [小麦粉、B.P、人参、砂糖、あんこ] 牛乳	ご飯 豆腐ハンバーグ [豚ミンチ、豆腐、玉葱、塩、パン粉、牛乳、卵、ひじき油、ケチャップ、ブロッコリー] ほうれん草のしらす和え [ほうれん草、しらす干し、ごま、もやし、醤油] あさりスープ [人参、水煮あさり、大根、玉葱、醤油、塩、コンソメ] 果物 南瓜プリン [南瓜、牛乳、卵、砂糖、バター]	ちゃんぽん [中華麺、豚肉、人参、塩、イカ、玉葱、キャベツ、葱、生姜、もやし、かまぼこ、にんにく、鶏がらだし、いりこ、醤油] 魚の塩焼き [アジ、塩] 小松菜のおかかマヨ和え [小松菜、人参、かつお節、もやし、醤油、マヨネーズ] 果物 海苔おにぎり [米、塩、海苔] チーズ	スタミナ納豆丼 [米、鶏ミンチ、納豆、酒、生姜、ごま油、葱、醤油、砂糖、脱脂粉乳、にんにく] キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] きのこのスープ [豆腐、チンゲン菜、えのき、鶏がらだし、しめじ、塩、醤油] ジャムサンド [食パン、いちごジャム] 牛乳	大豆ピラフ [米、大豆、人参、玉葱、しらす干し、ベーコン、塩、パセリ、コンソメ、こしょう、醤油、バター] コンソメスープ [玉葱、人参、えのき、塩、じゃが芋、コンソメ、グリーンピース] 果物 菓子
おやつ						
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 [鶏肉、マーマレード、酒、醤油、にんにく、コーン] 即席漬け [キャベツ、人参、塩昆布、しらす干し、ごま、醤油、ごま油] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、えのき、葱、味噌、南瓜、いりこ] 黒糖ケーキ [ミックス粉、黒糖、バター、牛乳、バナナ] 牛乳	遠足 	ご飯 豚大根 [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、生姜、いんげん、味噌、醤油、砂糖] ハンクスー [春雨、きゅうり、人参、ハム、ごま、ごま油、砂糖、酢、醤油] きのこのすまし汁 [玉葱、椎茸、えのき、葱、人参、いりこ、塩、醤油] 牛乳もち [牛乳、片栗粉、きな粉、砂糖、塩]	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き [鮭、キャベツ、人参、葱、もやし、ピーマン、生姜、にんにく、砂糖、みりん、味噌、酒] さつま芋ごまサラダ [さつま芋、人参、いんげん、ごま、砂糖、醤油、塩] 麩のすまし汁 [麩、玉葱、えのき、塩、いりこ、醤油、葱] 果物 アップルパイ [パイシート、りんご、砂糖] 牛乳	オートムカレー [米、鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、さつま芋、しめじ、にんにく、油、醤油、カレールウ] 野菜スープ [玉葱、人参、しめじ、塩、コーン、コンソメ、パセリ] 揚げパン [ロールパン、砂糖、油] 牛乳	チキンライス [米、鶏肉、人参、玉葱、コンソメ、ケチャップ、塩、こしょう、バター] わかめスープ [わかめ、白菜、コーン、塩、人参、しめじ、鶏がらだし] 果物 菓子
おやつ						
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木) 誕生日会	27日(金)	28日(土)
	ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、人参、玉葱、生姜、豚ミンチ、にんにく、味噌、干し椎茸、葱、鶏がらだし、油、醤油、酒、葱、砂糖] キャベツの塩つべ和え [人参、キャベツ、小松菜、塩昆布、醤油] 白菜のすまし汁 [白菜、えのき、人参、葱、塩、醤油、いりこ] 大学芋 [さつま芋、砂糖、醤油、油、ごま、酢] 牛乳	ご飯 鮭ときのこの幽庵焼き [鮭、ゆず、エリンギ、椎茸、醤油、酒、みりん] ひじき煮 [ひじき、人参、こんにゃく、さつま揚げ、砂糖、醤油、みりん、いんげん] 厚揚げの味噌汁 [人参、厚揚げ、葱、いりこ、さつま芋、味噌] フルーツ白玉 [白玉粉、バナナ、みかん、白桃、黄桃、キウイ、砂糖] ウエハース	ロールパン マカロニグラタン [マカロニ、鶏肉、玉葱、じゃが芋、マーガリン、塩、小麦粉、牛乳、チーズ、コーン、パン粉、コンソメ] ほうれん草のナムル [ほうれん草、もやし、人参、ごま油、醤油、酢、ごま] 中華スープ [人参、ニラ、玉葱、卵、塩、醤油、いりこ、味噌] 菜飯おにぎり [米、菜飯の素、押し麦] チーズ	健康のお話～運動～ <p>秋は体を動かすのに気持ちのいい季節です。運動をするには、体を動かすためのエネルギーが必要です。朝食にはエネルギーの源となる炭水化物、筋肉や血液をつくるたんぱく質をしっかりとるようにしましょう。体を動かす1、2時間ほど前に食べる場合は、おにぎりやバナナなど消化のよいものが適しています。油は消化に時間がかかるので、試合前などに勝利を目指してトナカツを食べるのはおススメできません。普段から健康を保つためには、栄養バランスのとれた食事を1日3回食べ、睡眠を十分に取ることが大切です。</p> <p>(いただきます ごちそうさま引用)</p>	フリ丼 [米、フリ、にんにく、生姜、砂糖、みりん、酒、片栗粉、人参、ほうれん草、油] キャベツの和え物 [キャベツ、醤油、きゅうり、かつお節] えのきのすまし汁 [玉葱、えのき、醤油、塩、いりこ、大根、油揚げ] 豆腐ブラウニー [豆腐、ミックス粉、砂糖、牛乳、ココア、油] 牛乳	秋の香ご飯 [米、鶏肉、人参、しめじ、さつま芋、しらす干し、グリーンピース、薄口醤油] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉葱、しめじ、味噌、いりこ、ほうれん草] 果物 菓子
おやつ						
	30日(月)	31日(火)	健康のお話～運動～ <p>秋は体を動かすのに気持ちのいい季節です。運動をするには、体を動かすためのエネルギーが必要です。朝食にはエネルギーの源となる炭水化物、筋肉や血液をつくるたんぱく質をしっかりとるようにしましょう。体を動かす1、2時間ほど前に食べる場合は、おにぎりやバナナなど消化のよいものが適しています。油は消化に時間がかかるので、試合前などに勝利を目指してトナカツを食べるのはおススメできません。普段から健康を保つためには、栄養バランスのとれた食事を1日3回食べ、睡眠を十分に取ることが大切です。</p> <p>(いただきます ごちそうさま引用)</p>			
おやつ						