



10月献立表



平成29年10月発行
みなと保育園

	2日(月) お月見会	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
	秋の香ご飯 [米、鶏肉、人参、しめじ、さつまいも、しらす干し、いんげん、薄口醤油] さばの甘酢あんかけ [さば、片栗粉、油、人参、玉葱、ピーマン、葱、醤油、酢、塩、砂糖、ケチャップ] もやしおかか和え [もやし、ほうれん草、人参、醤油、かつお節] すまし汁 [玉子豆腐、えのき、玉葱、葱、塩、醤油、いりこ]	ご飯 豚肉の生姜煮 [豚肉、玉葱、生姜、醤油、みりん、油] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、ごま、ツナ、醤油、マヨネーズ] きのこ汁 [玉葱、えのき、椎茸、塩、しめじ、葱、いりこ、醤油]	肉うどん [うどん、牛肉、玉葱、かまぼこ、葱、醤油、塩、みりん、かつお節、昆布] 厚揚げと昆布の煮物 [厚揚げ、大根、刻み昆布、グリーンピース、油、砂糖、醤油] 甘酢和え [ブロッコリー、人参、酢、ごま、砂糖、塩、醤油]	ご飯 豆腐ハンバーグ [豚ミンチ、豆腐、玉葱、パン粉、牛乳、卵、ひじき、塩、油、ケチャップ] 果菜サラダ [きゃべつ、人参、パイン、きゅうり、レズン、酢、砂糖、塩] あさりスープ [あさり、人参、白菜、塩、小松菜、醤油、コンソメ]	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">遠足</div>  さくら組 クッキング ヨーグルト和え [ヨーグルト、みかん、バナナ、桃、パイン]	鶏そぼろ寿司 [米、昆布、酢、塩、人参、鶏ミンチ、椎茸、油揚げ、ごぼう、醤油、砂糖、海苔] 厚揚げの味噌汁 [厚揚げ、きゃべつ、えのき、わかめ、人参、いりこ、味噌]
おやつ	お月見団子 [白玉粉、醤油、砂糖、片栗粉] 牛乳	ぶどうゼリー [寒天、砂糖、ぶどう、桃] おやついりこ	さつまいもの重ね煮 [さつまいも、りんご、バター、レズン、砂糖、レモン] 牛乳	味噌まんじゅう [小麦粉、B.P、砂糖、油、塩、砂糖、味噌、酒、みりん] 牛乳	バナナ菓子 	バナナ菓子 
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">体育の日</div> 	マーボー丼 [米、豆腐、合ミンチ、葱、玉葱、人参、椎茸、生姜、にんにく、味噌、砂糖、醤油、ごま油] わかめの酢の物 [きゅうり、白菜、わかめ、しらす干し、酢、砂糖] ふのすまし汁 [玉葱、じゃが芋、しめじ、醤油、おつゆふ、いりこ、塩]	栗ご飯 [米、栗、塩] さんまの塩焼き [さんま、塩] 白和え [豆腐、人参、ひじき、しらたき、スキムミルク、ごま、味噌、砂糖、塩] なすとなめこの汁 [なす、なめこ、玉葱、葱、いりこ、塩、醤油]	ご飯 炒り鶏 [鶏肉、人参、葱、ごぼう、れんこん、じゃが芋、いんげん、油、砂糖、醤油] ゆかり和え [きゅうり、もやし、ゆかり粉、醤油] 小松菜の味噌汁 [小松菜、玉葱、わかめ、厚揚げ、いりこ、味噌]	ちゃんぽん [中華麺、豚肉、いか、人参、玉葱、きゃべつ、葱、かまぼこ、にんにく、生姜、鶏がらだし、いりこ、塩、こしょう、醤油] ししゃもの天ぷら [ししゃも、天ぷら粉、油、ブロッコリー]	エビピラフ [米、ベーコン、人参、玉葱、エビ、コーン、コンソメ、グリーンピース、塩、こしょう、バター] 野菜スープ [きゃべつ、人参、玉葱、さつまいも、コンソメ、塩、醤油]
おやつ		ごまドーナツ [食パン、マーガリン、砂糖、ごま] 牛乳	洋風おにぎり [米、大豆、人参、玉葱、しらす干し、ベーコン、パセリ、コンソメ、塩、こしょう、醤油、バター] チーズ	牛乳もち [牛乳、片栗粉、砂糖、ミルクココア]	りんごフルーツサンド [食パン、バナナ、生クリーム、砂糖] 牛乳	バナナ菓子 
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木) 誕生日会	20日(金)	21日(土)
	菜飯 [米、菜飯ふりかけ、押し麦] 豆腐のあんかけ [豆腐、椎茸、鶏肉、玉葱、人参、グリーンピース、酒、みりん、醤油、片栗粉] ひじきサラダ [ひじき、大豆、さつまいも、人参、いんげん、砂糖、醤油] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、玉葱、しめじ、葱、いりこ、味噌]	ご飯 さけのソテー彩り野菜 [さけ、塩、小麦粉、マーガリン、ピーマン、人参、玉葱、コーン、油、塩、こしょう] レバーの甘辛煮 [レバー、にんにく、生姜、醤油、砂糖] のっぺい汁 [里芋、人参、ごぼう、しめじ、油揚げ、葱、いりこ、醤油、塩、片栗粉]	ご飯 チキンカツ [鶏肉、塩、こしょう、にんにく、小麦粉、パン粉、油、ソース] ドレッシング和え [きゃべつ、ブロッコリー、人参、コーン、ごま、醤油、マヨネーズ、スキムミルク] 大根のすまし汁 [大根、椎茸、葱、油揚げ、玉葱、いりこ、塩、醤油]	誕生日会 カレー肉じゃが [豚肉、じゃが芋、玉葱、椎茸、人参、しらたき、グリーンピース、カレー粉、砂糖、醤油、油] 切干し大根サラダ [切干し大根、ほうれん草、ツナ、ごま、砂糖、醤油、酢] にらスープ [もやし、にら、わかめ、白菜、鶏がらだし、塩、こしょう、醤油]	ロールパン きのこのスパゲティ [スパゲティ、ベーコン、玉葱、椎茸、人参、えのき、ピーマン、しめじ、油、コンソメ、醤油、海苔] 豆乳スープ [大根、ブロッコリー、ソーセージ、椎茸、人参、豆乳、コンソメ、塩]	スタミナ納豆丼 [米、納豆、鶏ミンチ、醤油、生姜、にんにく、ごま油、葱、砂糖、酒、スキムミルク] きのこのすまし汁 [玉葱、えのき、椎茸、塩、しめじ、葱、いりこ、醤油]
おやつ	アップルパイ [りんご、砂糖、パイシート] 牛乳	クレーム [小麦粉、卵、牛乳、ハム、チーズ、きゅうり、マヨネーズ] 牛乳	牛乳寒(ぶどうソース) [牛乳、寒天、コーンスターチ、砂糖、ぶどうジュース]	マロンロールケーキ [小麦粉、卵、砂糖、生クリーム、栗] 牛乳	野菜チップス [さつまいも、油、ごぼう、塩、醤油、みりん、片栗粉] 牛乳	バナナ菓子 
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
	ご飯 さばのごま味噌焼 [さば、味噌、砂糖、みりん、酒、醤油、ごま] スパゲティサラダ [スパゲティ、きゅうり、ソーセージ、チーズ、人参、オリーブ油、塩] コンソメスープ [玉葱、人参、じゃが芋、しめじ、コンソメ、塩]	ご飯 揚げ出し豆腐 [豆腐、片栗粉、油、大根、砂糖、みりん、醤油] グリーンピース] お浸し [白菜、ほうれん草、醤油、みりん、かつお節] 豚汁 [豚肉、人参、玉葱、椎茸、さつまいも、ごぼう、葱、こんにゃく、いりこ、味噌]	焼きそば [焼きそば麺、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、きゃべつ、油、塩、こしょう、ソース、ケチャップ、青のり] きゅうりの中華和え [きゅうり、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢] 南瓜のポタージュ [南瓜、玉葱、ベーコン、パセリ、油、コンソメ、塩、こしょう]	ご飯 あじのムニエル [あじ、塩、こしょう、小麦粉、バター] きんぴらごぼう [ごぼう、人参、しらたき、ごま、砂糖、醤油、ごま油] 田舎スープ [鶏肉、にんにく、玉葱、じゃが芋、白菜、人参、葱、油、鶏がらだし、塩、醤油]	ロールパン グラタン [鶏肉、ほうれん草、玉葱、椎茸、しめじ、じゃが芋、マカロニ、バター、小麦粉、牛乳、パン粉、チーズ] ブロッコリーの和え物 [ブロッコリー、人参、しらす干し、醤油] わかめスープ [わかめ、玉葱、人参、コーン、あさり、いりこ、塩、醤油]	穴子ご飯 [米、穴子、人参、ごぼう、みりん、醤油、酒、海苔] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉葱、油揚げ、葱、いりこ、味噌]
おやつ	ほうれん草蒸しパン [ミックス粉、牛乳、卵、ほうれん草] 牛乳	ピザドーナツ [食パン、玉葱、ピーマン、ベーコン、ケチャップ、チーズ] 牛乳	塩うべおにぎり [塩、塩昆布] チーズ	バナナ大学芋 [さつまいも、油、砂糖、醤油、ごま] 牛乳	バナナケーキ [小麦粉、バナナ、B.P、バター、砂糖、卵、スキムミルク、レモン] 牛乳	バナナ菓子 
	30日(月)	31日(火)	丈夫な骨をつくろう 10月8日は骨と関節の日です。漢字の「十」と「八」を組み合わせたカタカナの「ホ」(「骨」の「ホ」の字になり、体育の日が近い運動の季節であることから、1994年に制定されました。骨はカルシウムを蓄え、血液をつくり、内臓を保護する重要な働きをしています。体を元気に動かすためにも、丈夫な骨が欠かせません。子どもは10代前半にかけて、骨が最もつくられる時期です。この機会にあらためて、骨の大切さを見直してみましよう。 (いただきます ごちそうさま参照)			
	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] ハンサンスー [春雨、きゅうり、人参、ハム、ごま、酢、砂糖、醤油、ごま油] かき玉汁 [卵、ほうれん草、人参、えのき、おつゆふ、いりこ、塩、醤油]	ご飯 マーメレード煮 [鶏肉、マーメレードジャム、酒、醤油、にんにく、油] ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、玉葱、ソーセージ、人参、塩、こしょう、スキムミルク、マヨネーズ] きゃべつの味噌汁 [きゃべつ、玉葱、わかめ、人参、いりこ、味噌] オレンジ ハロウィーンパンパキン [南瓜、砂糖、とんがりコーン] 牛乳	カルシウムの多い食品 ・チーズなどの乳製品 ・しらすなどの骨ごと食べられる魚 ・桜えびなどの殻のついたえび ・乾燥された食品の含有量はさらに高く、切干し大根、高野豆腐、ひじきなどはカルシウムが豊富です。	 		
おやつ	かりがりいりこ [いりこ、油、砂糖] 牛乳	とんがりコーン [南瓜、砂糖、とんがりコーン] 牛乳				

★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ★行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。