


# 10月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和元年10月

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵、小麦)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 火	ご飯 みそ汁(豆腐、ねぎ) 鯖の唐揚げ(甘辛たれ) 大根の和え物 納豆 フルーツ	コーンのおやき 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ さば シーチキン 納豆 ベーコン いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 片栗粉 油 ごま油 じゃがいも	ねぎ だいごん にんじん わかめ みかん コーン
2 水	麦ご飯 みそ汁(玉葱、えのき) 照り焼きチキン マーミナーチャンプルー きゅうりのおかか和え フルーツ	チーズ蒸しパン 小魚 飲むヨーグルト	みそ 鶏肉 シーチキン しらす干し 糸かつお チーズ 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 押麦 三温糖 片栗粉 ホットケーキ ミックス 三温糖	たまねぎ えのき もやし にんじん ピーマン きゅうり バナナ
3 木	三色丼 みそ汁(豆腐、冬瓜) スライストマト フルーツ	大学いも 小魚 麦茶	鶏ミンチ 卵 島豆腐 みそ いりこ	米 三温糖 油 ごま油 さつまいも 粉黒糖 黒ゴマ	ほうれんそう とうがん トマト オレンジ
4 金	ご飯 春雨スープ チンジャオロース風 塩ごまキャベツ 納豆 フルーツ	ツナサンド 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 納豆 シーチキン いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 はるさめ 片栗粉 三温糖 白ごま ごま油 食パン マーガリン マヨネーズ	わかめ みかん ピーマン 赤パプリカ たけのこ 玉葱 人参 キャベツ きゅうり コーン
5 土	ドライカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー 麦茶	豚ひき肉 水煮大豆	米 白ごま	たまねぎ にんじん ピーマン カットトマト わかめ きゅうり バナナ
7 月	あわご飯 みそ汁(玉葱、油揚げ) すき焼き風煮物 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	油揚げ みそ 牛肉 島豆腐 しらす干し シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちきび しらたき 三温糖 じゃがいも 油	たまねぎ はくさい 長ねぎ こまつな にんじん きゅうり わかめ オレンジ
8 火	肉うどん ゆで卵 大豆サラダ チーズ フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 卵 水煮大豆 シーチキン チーズ いりこ	うどん 三温糖 マヨネーズ 米	長ねぎ にんじん プロッコリート トマト バナナ
9 水	ご飯 みそ汁(豆腐、なめこ) レバーフライ 貝だくさんサラダ 納豆 フルーツ	スティックパイ 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 豚レバー 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 黒ゴマ パイシート	なめこ わかめ トマト もやし きゅうり にんじん たまねぎ みかん
10 木	ピピンパ弁 ゆし豆腐 トマトのしらす和え フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	牛肉 ゆし豆腐 しらす干し いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 ごま油 白ごま さつまいも	にんじん もやし こまつな ねぎ トマト オレンジ
11 金	ご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 きゅうりの甘酢漬け フルーツ	フレンチトースト 小魚 飲むヨーグルト	鶏肉 みそ きびなご 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ 牛乳 卵 いりこ 脱脂粉乳	米 小麦粉 油 三温糖 食パン マーガリン	だいごん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり バナナ
12 土	ハヤシライス わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい 麦茶	牛肉	米	たまねぎ にんじん しめじ カットトマト わかめ コーン きゅうり みかん
14 月	 <h2 style="color: red;">体育の日</h2>				
15 火	マーボー丼 すまし汁(冬瓜、わかめ) 塩ごまきゅうり フルーツ	スティック菓子 小魚 ミルク 脱脂乳	絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ 卵 脱脂粉乳 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 白ごま ごま油 小麦粉 油 黒ゴマ	長ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース とうがん わかめ きゅうり オレンジ

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
16 水	いなり寿司 肉野菜そば 切干大根のサラダ フルーツ	ぜんざい 小魚 麦茶	豚肉 シーチキン 金時豆 いりこ	米 白ごま 沖崎そば 三温糖 ごま油 押麦 粉黒糖	キャベツ にんじん もやし 切干しだいごん きゅうり バナナ
17 木	チキンカレー きのこスープ 塩もみきゅうり フルーツ	揚げパン 小魚 飲むヨーグルト	鶏肉 きな粉 いりこ 脱脂粉乳	米 じゃがいも 片栗粉 超熟ロール 三温糖 油	たまねぎ にんじん グリーンピース カットトマト えのき しめじ ほうれんそう きゅうり みかん
18 金	麦ご飯 豚汁 白身魚照り焼き プロッコリートサラダ 納豆 フルーツ	アメリカンドッグ 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 島豆腐 みそ 白身魚 シーチキン 納豆 ソーセージ 牛乳 卵 いりこ 脱脂粉乳	米 押麦 さつまいも ホットケーキ ミックス 油	長ねぎ にんじん だいごん ごぼう プロッコリート トマト コーン オレンジ
19 土	豚丼 みそ汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ 麦茶	豚肉 みそ	米 しらたき 三温糖 おつゆ麩	たまねぎ こまつな にんじん わかめ きゅうり バナナ
21 月	親子丼 みそ汁(油揚げ、なめこ) きゅうりのおかか和え フルーツ	かき揚げ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 卵 油揚げ みそ しらす干し 糸かつお イカ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 小麦粉 油	たまねぎ にんじん 生しいたけ グリーンピース なめこ きゅうり みかん にら
22 火	即位の日				
23 水	あわご飯 ゆし豆腐 焼肉 人参しりしり スライストマト フルーツ	コーンフレーク ミルク 小魚	ゆし豆腐 豚肉 シーチキン 卵 脱脂粉乳 いりこ	米 もちきび 三温糖 コーンフレーク	ねぎ にんじん たまねぎ にら トマト オレンジ
24 木	ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	魚天ぷら 小魚 麦茶	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 めかじき 卵 いりこ	米 おつゆ麩 板こんにやく じゃがいも マーガリン 小麦粉 油	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいごん いんげん バナナ
25 金	ご飯 飯巾汁 さんまの蒲焼き もやしのナムル 納豆 フルーツ	メロンパン風 小魚 飲むヨーグルト	中身 さんま 納豆 牛乳 脱脂粉乳 いりこ	米 切りこんにやく 三温糖 ごま油 白ごま 食パン ホットケーキ ミックス マーガリン	ねぎ しいたけ もやし ほうれんそう にんじん みかん レモン果汁
26 土	 <h2 style="color: blue;">運動会</h2>				
28 月	もずく丼 みそ汁(豆腐、えのき) 塩もみきゅうり フルーツ	芋天ぷら 小魚 麦茶	豚ひき肉 島豆腐 みそ いりこ	米 三温糖 片栗粉 白ごま ごま油 さつまいも 小麦粉 油	もずく にんじん ピーマン コーン えのき きゅうり バナナ
29 火	ご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) クレープイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	きな粉蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 三枚肉 島豆腐 きな粉 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 切りこんにやく 三温糖 ホットケーキ ミックス 油	たまねぎ わかめ 刻み昆布 切干しだいごん にんじん ほうれんそう オレンジ
30 水	ハロウィンメニュー 胚芽ロールパン 南瓜のクリームシチュー 南瓜ハンバーグ マカロニサラダ、フルーツ	麩ラスク 小魚 飲むヨーグルト	鶏肉 牛乳 南瓜ハンバーグ シーチキン いりこ 脱脂粉乳	米 マカロニ マヨネーズ おつゆ麩 マーガリン 三温糖	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう コーンクリーム缶 きゅうり バナナ
31 木	赤飯 イナムドッチ、揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	ペイコド チーズケーキ 小魚、ミルク 脱脂乳	小豆 ゲーラー かまぼこ 島豆腐 ちくわ しらす いりこ シーチキン クリームチーズ 卵 ホイップ 牛乳 脱脂粉乳	米 切りこんにやく 油 三温糖 黒ゴマ ごま油 小麦粉 ホットケーキ ミックス	しいたけ ただのこ ごぼう にんじん きゅうり みかん レモン果汁

- あか . . . 血や肉、骨をつくる
- きいろ . . . 力や熱となる
- みどり . . . 体の調子を整える



※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※おやつは脱脂乳はつぼみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。



●おやつは栄養補給！  
 ・おやつはお菓子というイメージがありますが、おやつには食事で不足する栄養を補給する目的があります。  
 幼児期は活動量が多い時期なので、たくさんの栄養が必要です。  
 1日3回の食事で足りなかった栄養素は何だろう？と考えておやつを選択してみるのもいいかと思ひます。  
 おやつの内容や量、食べる時間などを一度見直してみてもいいかでしょう。