

平成29年

10月給食献立表

おやつ
もり・そら・うみ：「幼児」
はな・ほし・にじ：「乳児」



境南第2保育園

	おひる	材料	午後おやつ	材料
2月	おからふりかけごはん 鶏肉のBBQソース焼き 野菜きんぴら じゃが芋と小松菜とみそ汁	胚芽米 あわ おから ちりめんじゃこ かつお節 洗糖 みりん 醤油 油 青のり 鶏肉 ウスターソース にんにく ケチャップ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん しらたき ごま油 じゃが芋 小松菜 味噌	幼児 人参ケーキ ぎゅうにゅう くだもの	薄力粉 B.P 卵 上白糖 油 人参 レモン汁
			乳児 人参ケーキ ねぎと若布のすまし汁	牛乳 りんご みかん ねぎ 若布 塩 醤油
3火	ごはん さばのみそ煮 (乳児 白身魚みそ煮) 小松菜としめじの煮びたし けんちん汁	胚芽米 さば 白身魚 味噌 洗糖 醤油 みりん しょうが 小松菜 しめじ 人参 豆腐 大根 板こんにゃく ごぼう 干し椎茸 油揚げ 人参 塩	幼児 焼きそば むぎちや	お部屋でつくります もりぐみ
			乳児 焼きそば かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	
4水	みそ煮込みうどん れんこんのそぼろ煮 くだもの	乾麺 豚肉 油揚げ 白菜 人参 しめじ ねぎ ほうれん草 味噌 醤油 みりん 鶏ひき肉 ごま油 れんこん 人参 さやいんげん 洗糖 片栗粉 りんご みかん	幼児 お月見ドーナツ 食べ煮干し ぎゅうにゅう	米粉 さつまいも B.P 豆乳 上白糖 油 粉糖 牛乳 食べ煮干し 豆腐 小松菜 醤油 塩
			乳児 お月見ドーナツ 2才食べ煮干し 豆腐とチンゲン菜のすまし汁	
5木	カレーピラフ 鶏じゃが煮 キャベツスープ	胚芽米 塩 カレー粉 豚肉 玉ねぎ さやいんげん 人参 オリーブ油 塩 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しらたき 油 洗糖 みりん 醤油 キャベツ ベーコン チンゲン菜	幼児 ひじきごはん むぎちや	胚芽米 酒 塩 ひじき 人参 油揚げ 油 洗糖 みりん 醤油 なし ぶどう 麦茶 なめこ ねぎ
			乳児 ひじきごはん なめことねぎのみそ汁	
6金	ごはん 甘塩鮭 鶏肉と大根の煮物 すいとん	胚芽米 きび 甘塩鮭 大根 人参 ごぼう 板こんにゃく 鶏肉 さやいんげん 洗糖 みりん 醤油 酒 塩 薄力粉 白菜 人参 ねぎ 豚肉 油	幼児 ホットケーキ 手作りりんごジャム ぎゅうにゅう	卵 上白糖 薄力粉 牛乳 B.P 油 りんご 牛乳 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ウイナー 塩
			乳児 ホットケーキ 手作りりんごジャム ポテトのスープ	
7土	豚丼 もやし炒め かぼちゃのスープ くだもの	胚芽米 豚肉 にんにく しらたき ねぎ 玉ねぎ しめじ 醤油 酒 洗糖 油 もやし たら 人参 塩 かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ	幼児 市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう	クッキー せんべい 牛乳
			乳児 市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう	
10火	ごはん 豚肉のオニオンソース炒め さつまいもと昆布の煮物 豆腐と小松菜のみそ汁	胚芽米 あわ 豚肉 酒 塩 油 玉ねぎ にんにく 酒 洗糖 酢 醤油 さつまいも 人参 刻み昆布 さやいんげん みりん 豆腐 小松菜 大根 味噌	幼児 スパゲティナポリタン むぎちや チーズ	スパゲティ ハム 玉葱 エリンギ にんにく オリーブ油 ケチャップ トマトピューレ 塩 麦茶 プロセスチーズ かぶ 人参 ベーコン
			乳児 スパゲティナポリタン かぶのスープ チーズ	
11水	パン 豆腐ハンバーグ ポテトブロッコリーソテー ほうれん草と鶏肉のスープ	パン 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 油 おから 塩 ケチャップ ウスターソース ブロッコリー じゃが芋 エリンギ ベーコン オリーブ油 ほうれん草 酒 鶏肉 人参 醤油	幼児 五目おこわ 煮干しごまチップ むぎちや	胚芽米 もち米 鶏肉 酒 人参 油揚げ 昆布 さやいんげん 醤油 塩 食べ煮干し 白ごま 洗糖 醤油 さつまいも えのきたけ 味噌
			乳児 五目おこわ 2才煮干しごまチップ さつまいものみそ汁	
12木	くりごはん さんまのから揚げ (0~3才 白身魚から揚げ) 酢入り野菜 えのきと水菜のみそ汁	胚芽米 もち米 酒 塩 粟 醤油 みりん さんま 白身魚 薄力粉 油 ごぼう 人参 れんこん しらたき さやいんげん 洗糖 酢 白ごま えのきたけ 水菜 玉ねぎ 味噌	幼児 チーズ蒸しパン ぎゅうにゅう	卵 上白糖 牛乳 油 クリームチーズ シュレッドチーズ 薄力粉 B.P 牛乳 りんご みかん 大根 人参 醤油 塩
			乳児 チーズ蒸しパン 大根と人参のすまし汁	
13金	運動会応援カレーライス (乳児 ミルクカレー) 切干大根の煮物 むぎちや ヨーグルト	胚芽米 押し麦 豚肉 酒 じゃが芋 玉ねぎ しめじ エリンギ 人参 にんにく りんご 塩 油 豆乳 薄力粉 カレー粉 醤油 ケチャップ ウスターソース (薄力粉 バター 牛乳) 切干大根 油揚げ 干し椎茸 人参 さやいんげん 洗糖 麦茶 ヨーグルト	幼児 にゅうめん くだもの	そうめん 小松菜 鶏肉 人参 白ごま 塩 醤油 りんご みかん
			乳児 にゅうめん くだもの	
14土	煮込みうどん さつまいもの甘煮 ゼリー	乾麺 ねぎ 干し椎茸 おつゆ麩 人参 醤油 みりん 塩 さつまいも 洗糖 ゼリー	幼児 市販クッキー・せんべい オレンジジュース	クッキー せんべい オレンジジュース
			乳児 市販クッキー・せんべい オレンジジュース	
16月	ゆかりごはん しゅうまい ほうれん草のごま煮 豚汁	胚芽米 あわ ゆかり しゅうまいの皮 豚ひき肉 醤油 酒 洗糖 ごま油 玉ねぎ 片栗粉 干し椎茸 塩 ほうれん草 人参 もやし 白ごま 豚肉 油 豆腐 人参 大根 ねぎ ごぼう 味噌	幼児 ツナパイ ぎゅうにゅう	パイシート じゃが芋 玉ねぎ ツナ缶 カレー粉 塩 牛乳 キャベツ ベーコン
			乳児 ツナパイ キャベツスープ	
17火	チャーハン チャプチェ もずくのスープ	胚芽米 押し麦 豚ひき肉 醤油 酒 人参 ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ 油 塩 豚肉 にんにく 洗糖 みりん ごま油 春雨 ピーマン 人参 もやし 玉ねぎ 白ごま 豆腐 もずく こねぎ	幼児 かぼちゃケーキ ぎゅうにゅう	薄力粉 B.P かぼちゃ 豆乳 上白糖 油 牛乳 りんご みかん 白菜 鶏肉 塩
			乳児 かぼちゃケーキ 白菜スープ	
18水	みそ煮込みうどん れんこんのそぼろ煮 くだもの	乾麺 豚肉 油揚げ 白菜 人参 しめじ ねぎ ほうれん草 味噌 醤油 みりん 鶏ひき肉 ごま油 れんこん 人参 さやいんげん 洗糖 片栗粉 りんご みかん	幼児 スイートポテトモンブラン ぎゅうにゅう 食べ煮干し	さつまいも バター 生クリーム 牛乳 上白糖 ビスケット 牛乳 食べ煮干し 豆腐 小松菜 醤油 塩
			乳児 スイートポテトモンブラン 豆腐と小松菜のすまし汁 2才食べ煮干し	

運動会

運動会が延期に
なった場合の
献立です

※都合により献立を変更することがあります。※おやつのなし、りんごは、幼児組とにじ組が食べます。ほし組はぶどう、またはみかんです。
※ほし、にじ組の午前おやつは牛乳、麦茶など。ほし組はおやつの煮干しはありません。

19 木	きのこごはん 鶏のつくね煮 キャベツと春雨の炒め物 麩と若布のみそ汁	玉葱皮むき うみぐみ	胚芽米 醤油 酒 塩 しめじ 人参 鶏ひき肉 みりん しょうが ねぎ おから 片栗粉 キャベツ 春雨 ベーコン 人参 油 麩 若布 玉ねぎ 味噌	幼児 小豆マフィン ぎゅうにゅう	くだもの	薄力粉 B.P 上白糖 油 豆乳 小豆 洗糖 牛乳 りんご みかん かぶ 鶏肉 醤油 塩
	20 金	ごはん 甘塩鮭 鶏肉と大根の煮物 すいとん	胚芽米 きび 甘塩鮭 大根 人参 ごぼう 板こんにやく 鶏肉 さやいんげん 洗糖 みりん 醤油 酒 塩 薄力粉 白菜 人参 ねぎ 豚肉 油	幼児 ホットケーキ 手作りりんごジャム ぎゅうにゅう	お部屋でつくります そらぐみ	卵 上白糖 薄力粉 牛乳 B.P 油 りんご 牛乳 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ウイナー 塩
21 土	豚丼 もやし炒め かぼちゃのスープ くだもの	胚芽米 豚肉 にんにく しらたき ねぎ 玉ねぎ しめじ 醤油 酒 洗糖 油 もやし たら 人参 塩 かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ	幼児 市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう	乳児 市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう	クッキー せんべい 牛乳	
	23 月	おからふりかけごはん 鶏肉のBBQソース焼き 野菜きんぴら じゃが芋と小松菜のみそ汁	玉葱皮むき もりぐみ	胚芽米 あわ おから ちりめんじゃこ かつお節 洗糖 みりん 醤油 油 青のり 鶏肉 ウスターソース にんにく ケチャップ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん しらたき ごま油 じゃが芋 小松菜 味噌	幼児 人参ケーキ ぎゅうにゅう	くだもの
24 火	ごはん さばのみそ煮 (乳児 白身魚みそ煮) 小松菜としめじの煮びたし けんちん汁	胚芽米 さば 白身魚 味噌 洗糖 醤油 みりん しょうが 小松菜 しめじ 人参 豆腐 大根 板こんにやく ごぼう 干し椎茸 油揚げ 人参 塩	幼児 焼きそば むぎちや	お部屋でつくります うみぐみ	乳児 焼きそば かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	蒸し中華麺 豚肉 もやし キャベツ 人参 油 ウスターソース 中濃ソース 麦茶 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌
	25 水	パン キャベツのメンチカツ ポテトブロッコリーソテー ほうれん草と鶏肉のスープ	パン 豚ひき肉 キャベツ 塩 おから 薄力粉 豆乳 パン粉 ブロッコリー じゃが芋 エリンギ ベーコン オリーブ油 鶏肉 酒 ほうれん草 人参 醤油	幼児 きな粉カップケーキ むぎちや 煮干しごまチップ	乳児 きな粉カップケーキ さつま芋のみそ汁2才煮干しごまチップ	薄力粉 B.P きな粉 上白糖 塩 豆乳 油 レーズン 麦茶 食べ煮干し 白ごま 洗糖 醤油 さつま芋 えのきたけ 味噌
26 木	くりごはん さんまのから揚げ (0~3才 白身魚から揚げ) 酢入り野菜 えのきと水菜のみそ汁	玉葱皮むき そらぐみ	胚芽米 もち米 酒 塩 粟 醤油 みりん さんま 白身魚 薄力粉 油 ごぼう 人参 れんこん しらたき さやいんげん 洗糖 酢 白ごま えのきたけ 水菜 玉ねぎ 味噌	幼児 チーズ蒸しパン ぎゅうにゅう	乳児 チーズ蒸しパン 大根と人参のすまし汁	卵 上白糖 牛乳 油 クリームチーズ シュレッドチーズ 薄力粉 B.P 牛乳 りんご みかん 大根 人参 醤油 塩
	27 金	カレーピラフ 鶏じゃが煮 キャベツスープ	玉葱皮むき うみぐみ	胚芽米 塩 カレー粉 豚肉 玉ねぎ さやいんげん 人参 オリーブ油 塩 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しらたき 油 洗糖 みりん 醤油 キャベツ ベーコン チンゲン菜	幼児 ひじきごはん むぎちや	乳児 ひじきごはん なめことねぎのみそ汁
28 土	和風スパゲティきのこソース じゃが芋のマヨ炒め 白菜スープ くだもの	スパゲティ ハム 玉葱 人参 オリーブ油 塩 醤油 しめじ えのきたけ みりん バター じゃが芋 ブロッコリー 人参 マヨネーズ 白菜 ベーコン 人参 みかん	幼児 市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう	乳児 市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう	クッキー せんべい 牛乳	
	30 月	ゆかりごはん しゅうまい ほうれん草のごま煮 豚汁	胚芽米 あわ ゆかり しゅうまいの皮 豚ひき肉 醤油 酒 洗糖 ごま油 玉ねぎ 片栗粉 干し椎茸 塩 ほうれん草 人参 もやし 白ごま 豚肉 油 豆腐 人参 大根 ねぎ ごぼう 味噌	幼児 ツナパイ ぎゅうにゅう	乳児 ツナパイ キャベツスープ	パイシート じゃが芋 玉ねぎ ツナ缶 カレー粉 塩 牛乳 キャベツ ベーコン
31 火	チャーハン チャプチェ もずくのスープ	胚芽米 押し麦 豚ひき肉 醤油 酒 人参 ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ 油 塩 豚肉 にんにく 洗糖 みりん ごま油 春雨 ビーマン 人参 もやし 玉ねぎ 白ごま 豆腐 もずく こねぎ	幼児 ハロウィンクッキー のむヨーグルト	乳児 ハロウィンクッキー 白菜スープ くだもの	かぼちゃ 薄力粉 上白糖 片栗粉 油 のむヨーグルト 鶏肉 白菜 塩	

《栄養価》	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食塩	食物繊維
はな~にじ	519Kcal	18.9g	15.0g	208mg	1.9g	173μgRE	0.27mg	0.21mg	15mg	2.5g	4.3g
もり~うみ	599Kcal	20.9g	17.6g	186mg	2.6g	175μgRE	0.31mg	0.21mg	14mg	2.6g	4.5g

【こんだてのねらい】

- ・季節感を取り入れ食品の種類・料理の種類を増やしていきます。
- ・運動量が増えるので、献立、おやつにポリウムをもたせます。
- ・咀嚼力をつけるような献立を取り入れます。

【旬の食材】

魚・・・いなだ あさり かます さんま たちうお さば
 緑黄色野菜・・・人参
 淡色野菜・・・れんこん ごぼう かぶ きのこと類
 芋類・・・さつま芋 里芋 じゃが芋
 くだもの・・・なし ぶどう りんご かき

13日 運動会応援カレーライス



運動会前日のメニューは、みんなが大好きなカレーライスです。
 運動会で子どもたちみんなが輝いてほしいという願いをこめて星型人参を飾ります。

12、26日 さんまのから揚げ (そらぐみ、うみぐみ)

さんまは秋の味覚の一つですが、今年は不漁だそうです。入荷を心配していましたが、魚屋さんにお問い合わせすることが出来ました。味わって食べたいと思います。

25日はそらぐみ、うみぐみの遠足です。

お弁当を持ってきて下さい。

☆お弁当作りのポイント☆

1. 調理の前に手を洗い、清潔な調理器具を使う。
2. 加熱する食品は、中までしっかりと火を通す。
3. ご飯やおかずをしっかりと冷ましてからふたをする。
4. おにぎりは素手ではなく、ラップを使って握る。

★ゼリーは入れないで下さい。



玉葱皮むき
もりぐみ

玉葱皮むき
うみぐみ

玉葱皮むき
もりぐみ

玉葱皮むき
そらぐみ

