



10月

おたのしみメニュー

なんでもたべて、たいりよくをつけよう!

平成29年 みなみこどもえん

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
りんご ぶたにくとだいこんの べっこうに ほうれんそうのおひたし ごはん すまし じる	なし さけのもみじやき ひじきのごもくに むぎ ごはん みそしる	おつきみゼリー かしわのノルウェーに コーンサラダ 発芽玄米 ごはん おつきみ スープ	オレンジ やさしいりオムレツ シルバーサラダ ごはん のっぺい じる	ぎょうほう やきくりコロック ブロッコリーちゅうかあえ やきそば
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう いまがわやき	ぎゅうにゅう ☆マカロニあべかわ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう あんパン
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
たいいくのひ いろいろなスポーツを して、みんなが元気にす ごすことができるように というねがいがかめられ た日です。 みなさんは、どんなスポ ーツがすきですか。	りんご れんこんチップス きゅうりのすのもの シーフード カレーライス ぎゅうにゅう ☆マドレーヌ	なし さわらのてりやき マカロニサラダ むぎ ごはん みそしる	バナナ チキンナゲット ほうれんそうとハムのサラダ わふう スパゲティ	ぎょうほう ちくぜんに しおこんぶあえ 発芽玄米 ごはん すいとん じる
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
りんご がんとどきのにも はくさいのごまあえ おやこ どんぶり	オレンジ しろみさかなフライ きゃべつサラダ ごはん みそしる	プルーン ぶたにくのみそいため ほうれんそうのすあえ むぎ ごはん すまし じる	チーズ とりにくのこうみやき フレンチサラダ レーズン パン はくさいの クリームに	えんぞく おべんとうを もってきてください
ぎゅうにゅう せんべい	☆ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ☆りんごむしパン	ぎゅうにゅう ビスケット	やさしいジュース せんべい
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
オレンジ キャベツとりんごの サラダ ピピンパ わんたん スープ	プルーン あつあげのいために きゅうりのしらすあえ 発芽玄米 ごはん みそしる	りんご やきざかな(さば) グリーンサラダ ごはん あきの みかくじる	《誕生会》ゼリー チキンカツ かわりおひたし くり ごはん すまし じる	パイナップル ホタテふうフライ だいこんサラダ カレー うどん
ぎゅうにゅう ☆にくまん	ぎゅうにゅう ☆きんとんパイ	ジョア せんべい	ぎゅうにゅう ロールケーキ	ぎゅうにゅう ビスケット
30日(月)	31日(火)	※都合により献立の内容が変わることがあります。		
りんご むしシューマイ ひじきサラダ むぎ ごはん はっぼう さい	《ハロウィン》 バナナ かぼちゃコロック ツナサラダ 発芽玄米 ごはん ミネスト ローネ	ごはんをしっかり食べて こなにいじることが! ★おかずの食べ過ぎを防げるので、肥満予 防につながります。 ★腹もちがよいので、次の食事までお腹が 空きにくく、おやつを食べ過ぎを防ぎます。 ★脳の栄養源のブドウ糖がゆっくり、しっかり 届きます。集中力が長く続き、 学ぶ力や運動するする力の 向上に役立ちます。		
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう こめこカップケーキ	ごはんとおかずを 一緒に食べよう 日本食は、ごはんとおかず を交互に食べることで、食材 それぞれの味を感じ、また口 の中で混ぜ合わせた複雑な味 を楽しむことができる食事で す。 ごはん一口、おか ず一口、また、ご はん、お汁、ごは ん、おかず...		





食育だより

平成29年10月 みなみこども園

外で遊ぼう 身体を動かそう

秋は「食欲の秋」そして「スポーツの秋」。
健康維持には望ましい食生活と同時に運動も欠かせません。
散歩に出て、外で思い切り遊んで、お腹を空かせて食卓に着けば、食事が一層おいしく感じられます。

10月メニューより「豚肉と大根のべっこう煮」

- ①鍋に油をひき、豚肉を炒め、酒をふって臭みをとる。
- ②にんじん・だいこん・三温糖を入れ、ひたひた程度にだし汁を入れ煮る。
- ③にんじん・だいこんがやわらかくなったらいんげん・こんにゃくを入れ、さらにみりん・しょうゆを入れ、全ての具材に火が通るまで煮る。

10月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物	kcal	g	g	g
2月	ごはん・豚肉と大根べっこう煮 ほうれん草おひたし・すまし汁 りんご	精白米	豚挽肉・だいこん・にんじん・ こんにゃく・いんげん	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・かつお節	豆腐・ふ・なると・わかめ ねぎ	485	15	14	1.8
3火	ごはん・鮭のもみじ焼き ひじきの五目煮・みそ汁 なし	精白米	鮭・にんじん・マヨネーズ	ひじき・油揚げ・にんじん・ しらたき・いんげん	豆腐・なめこ・玉ねぎ・ キャベツ・みそ	539	22	15	1.8
4水	ごはん・かしわノルウェー煮 コーンサラダ・おつきみスープ お月見ゼリー	精白米	鶏肉・ポテト・ちくわ・にんじん・ グリーンピース	コーン・キャベツ・きゅうり・ にんじん	うずら卵・かまぼこ・こまつな・ 玉ねぎ	634	23	15	1.6
5木	ごはん・野菜入りオムレツ シルバーサラダ・のっぺい汁 オレンジ	精白米	卵・ウインナー・玉ねぎ・ ピーマン・にんじん	マロニー・キャベツ・きゅうり・ にんじん・ツナ	鶏肉・さといも・こんにゃく・ ごぼう・にんじん・ねぎ	533	19	17	1.7
6金	焼きそば 焼き栗コロッケ・中華あえ きよほう	中華めん	豚肉・キャベツ・にんじん・ 玉ねぎ・ピーマン・青のり	ブロッコリー・きゅうり・ にんじん・コーン	揚げ物) 焼き栗コロッケ	592	18	23	1.5
10火	シーフードカレーライス・ きゅうりの酢の物 れんこんチップス・りんご	精白米	えび・いか・あさり・じゃがいも・ にんじん玉ねぎ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ わかめ	揚げ物) れんこんチップス	592	16	18	2.3
11水	ごはん・ さわらの照り焼・ マカロニサラダ・みそ汁・なし	精白米	さわら	マカロニ・きゅうり・にんじん コーン・ハム・卵・マヨ	豆腐・油揚げ・じゃがいも・ 玉ねぎ・わかめ	566	23	21	2.1
12木	和風スパゲティ ほうれん草とハムのサラダ・ チキンナゲット・バナナ	スパゲティ	ベーコン・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・えのきたけ・しめじ・ きざみのり	ほうれん草・キャベツ・ハム・ にんじん・マヨネーズ	チキンナゲット	529	21	21	2.5
13金	ごはん・筑前煮 キャベツの塩昆布あえ すいとん汁・きよほう	精白米	鶏肉・ごぼう・にんじん・ れんこん・こんにゃく・ いんげん・干しいたけ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ 塩昆布	豚肉・油揚げ・かまぼこ・ 小麦粉・白玉粉・脱脂粉乳・ ねぎ	556	18	13	1.8
16月	親子どんぶり・ 白菜ごまあえ・がんもどき煮 りんご	精白米	鶏肉・玉ねぎ・にんじん・ 卵・ねぎ・きざみのり	はくさい・キャベツ・にんじん・ ごま	煮物) がんもどき	518	22	17	1.8
17火	ごはん 白身魚フライ・キャベツサラダ みそ汁・オレンジ	精白米	白身魚フライ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ハム	豆腐・油揚げ・だいこん・ にんじん・ねぎ・わかめ	479	15	11	1.7
18水	ごはん・ 豚肉のみそ炒め・すまし汁 ほうれん草酢あえ・ブルー ン	精白米	豚肉・キャベツ・にんじん・ 玉ねぎ・ピーマン・みそ	ほうれん草・にんじん・もやし・ ツナ	豆腐・なると・えのきたけ・ ねぎ・わかめ	536	20	16	1.7
19木	レーズンロールパン 鶏肉の香味焼・フレンチサラダ 白菜クリーム煮・チーズ	パン	鶏肉	キャベツ・きゅうり・にんじん ブロッコリー	ベーコン・白菜・玉ねぎ・ にんじん・しめじ・牛乳	540	24	27	2.7
23月	ピピンパ・ キャベツとりんごのサラダ ワンタンスープ・オレンジ	精白米	豚肉・もやし・にんじん・ ほうれん草・コーン・ぜんまい	キャベツ・きゅうり・りんご・ にんじん・干しぶどう	ワンタン・こまつな・ 玉ねぎ・干しいたけ	552	18	16	2.2
24火	ごはん・厚揚げの炒め煮・ しらすあえ・みそ汁 ブルー ン	精白米	厚揚げ・豚ひき肉・玉ねぎ・ にんじん・にら	キャベツ・きゅうり・にんじん しらす干し	油揚げ・はくさい・ねぎ・ わかめ・みそ	615	23	21	2.6
25水	ごはん・焼き魚(さば)・ グリーンサラダ 秋のみかく汁・りんご	精白米	さば	ブロッコリー・キャベツ・ きゅうり・ハム	だいこん・にんじん・さといも・ しめじ・えのきたけ・こまつな	496	21	12	2.2
26木	栗ごはん・チキンカツ かわりおひたし・すまし汁 ゼリー	精白米 くり	鶏肉 小麦粉・卵・パン粉	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・ツナ	豆腐・かまぼこ・にんじん・ みつば	638	26	20	1.9
27金	カレーうどん・ だいこんサラダ・ホタテフライ パイナップル	うどん	豚肉・油揚げ・玉ねぎ・ にんじん・ねぎ	だいこん・きゅうり・にんじん ハム	揚げ物) ほたて風フライ	507	17	20	2.5
30月	ごはん 八宝菜・ひじきサラダ 蒸しシューマイ・りんご	精白米	豚肉・いか・なると・にんじん・ 玉ねぎ・はくさい・たけのこ・ うずら卵・干しいたけ	ひじき・キャベツ・きゅうり・ にんじん・ハム・コーン・ マヨネーズ	蒸し物) シューマイ	584	22	20	2
31火	ごはん・かぼちゃコロッケ ツナサラダ・ミネストローネ バナナ	精白米	かぼちゃコロッケ	キャベツ・きゅうり・にんじん ツナ	マカロニ・ベーコン・玉ねぎ・ じゃがいも・にんじん・トマト	626	16	20	1.3