




10がつ

おたのしみメニュー

なんでも食べて体力をつけよう

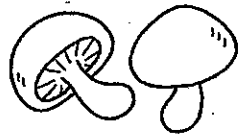
平成30年

みなみこどもえん

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
りんご あつあげのいために きゃべつをあますあえ ごはん ワンタン スープ	チーズ さけのマヨドレやき こまつなのあえもの むぎ ごはん みそしる	きよほう やきぐりコロッケ コーンサラダ ジャージャー めん	バナナ ぶたにくとだいこんのべっこうに ほうれんそうごまあえ 発芽玄米 ごはん すまし じる	ブルー かしわノルウェーに キャベツのサラダ ごはん もやし スープ
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆バターラスク	ぎゅうにゅう ☆りんごケーキ	ヨーグルト
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12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 ごうことができるように と、いうねがいがこめら れた日です。	なし チキンナゲット ほうれんそうサラダ シーフード カレーライス	りんご ハンバーグ きのこソース しょうゆフレンチ むぎ ごはん みそしる	きよほう さかなのあますあん さつまいもサラダ 発芽玄米 ごはん はるさめ スープ	バナナ れんこんチップス せいようなます やきそば
	ぎゅうにゅう せんべい	☆ミルクゼリーあえ	ぎゅうにゅう ☆にくまん	ぎゅうにゅう くしだんご
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
りんご だいのあまに ほうれんそうおほかあえ おやこ どんぶり	オレンジ ミートボール グリーンサラダ わふう スパゲティ	えんぞく おべんとうを もってきてください   	バナナ とりにくのぼんこやき ツナサラダ ごはん はくさいの クリームに	ゼリー さわらのてりやき ひじきのいために むぎ ごはん とんじる
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆チーズサンド	やさいジュース おかし	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆マカロニあべかわ
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ブルー ウイナー シルバーサラダ ケチャップ ライス ABC スープ	オレンジ やきざかな(さば) ブロッコリーちゅうかあえ ごはん あきの みかくじる	《たんじょうかい》 パイナップル とりにくのレモンふうみ わふうサラダ くり ごはん すまし じる	りんご やさしいりオムレツ フレンチサラダ むぎ ごはん みそしる	バナナ えびシューマイ かわりおひたし カレー うどん
ぎゅうにゅう ☆きんとんパイ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう どうぶつホットケーキ	ジョア ビスケット	ぎゅうにゅう ☆やきおにぎり
29日(月)	30日(火)	31日(水)	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。	
りんご やきししゃも いろどりソテー 発芽玄米 ごはん みそしる	オレンジ キャベツと りんごのサラダ ピビンパ だいこん スープ	《ハロウィン》ハロウィンデザート かぼちゃひきにくフライ スパサラダ パン ミネスト ローネ		
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆くりむしパン	ぎゅうにゅう ビスケット	※都合により献立の内容が変わることがあります	



食育だより



平成30年 10月

みなみこども園

秋も徐々に深まってきます。
 食欲の秋とも言われるように、おいしい
 秋の味覚を楽しみたいですね。
 いろんな食材を食べて食経験を積んでほ
 しいです。
 味わいながら、ゆっくりよくかんでいた
 だきましょう。

《旬の食べ物》 柿なます

だいこん … 23g 酢 … 2g
 にんじん … 4g 砂糖 … 1.4g
 かき … 7g 塩 … 0.2g

- ①大根、人参はせん切りにしてさっと茹でる。
- ②柿は皮をむき、細めに切る。
- ③調味料を混ぜ合わせ、①・②を和える。

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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
献立名	主食	主菜	副菜	汁物					
1月	ごはん・厚揚げの炒め煮・キャベツの甘酢和え・わんたんスープ・りんご	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	わんたん・こまつな・玉ねぎ・干しいたけ	566	20	19	2.1
2火	ごはん・鮭のマヨドレ焼き・小松菜の和え物・みそ汁・チーズ	精白米	鮭・玉ねぎ・マヨドレ	こまつな・キャベツ・にんじん・かつお節	豆腐・油揚げ・なめこ・ねぎ・みそ	540	24	20	2
3水	ジャージャー麺 焼き栗コロッケ・ コーンサラダ・きよほう	中華めん	豚ひき肉・きゅうり・にんじん・もやし・玉ねぎ・ねぎ	コーン・キャベツ・にんじん・ブロッコリー	揚げ物) 焼き栗コロッケ	571	20	22	2
4木	ごはん・豚肉大根べっこう煮 ほうれん草ごまあえ すまし汁・バナナ	精白米	豚肉・だいこん・にんじん・ こんにやく・いんげん	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・ごま	豆腐・ふ・えのきたけ・ねぎ わかめ	546	18	16	1.9
5金	ごはん・かしわノルウェー煮 キャベツサラダ・ もやしスープ・ブルー	精白米	鶏肉・フライドポテト・ちくわ・ にんじん・グリーンピース	キャベツ・きゅうり・にんじん	もやし・油揚げ・はくさい・ 玉ねぎ	482	18	8.8	1.5
9火	シーフードカレー ほうれん草サラダ・ チキンナゲット・なし	精白米	じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・えび・いか・あさり	キャベツ・にんじん・ ほうれん草・コーン・ハム マヨドレ	揚げ物) チキンナゲット	612	19	21	2.6
10水	ごはん・しょうゆフレンチ・ ハンバーグ きのこソース みそ汁・りんご	精白米	ハンバーグ・玉ねぎ・ にんじん・しめじ・ マッシュルーム	キャベツ・きゅうり・にんじん・ フライドポテト	豆腐・油揚げ・だいこん・ わかめ・ねぎみそ	567	17	15	2.3
11木	ごはん・魚の甘酢あんかけ・ さつまいもサラダ・ 春雨スープ・きよほう	精白米	メルルーサ・ 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ ケチャップ	さつまいも・にんじん・きゅうり・ コーン・マヨドレ	マロニー・チンゲン菜・ えのきたけ・ねぎ	531	17	13	1.3
12金	焼きそば・れんこんチップス・ 西洋なます・ バナナ	中華麺	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン・青のり	だいこん・にんじん・きゅうり・ ハム	揚げ物) れんこんチップス	519	15	18	1.4
15月	親子どんぶり・ ほうれん草おひたし・ 大豆の甘煮・りんご	精白米	鶏肉・玉ねぎ・にんじん・ねぎ・ 卵・きざみのり	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・かつお節	煮物) 大豆	512	23	15	1.8
16火	和風スパゲティ・ グリーンサラダ・ ミートボール・オレンジ	スパゲティ	えのきたけ・しめじ・玉ねぎ・ ベーコン・ピーマン・にんじん・ きざみのり	キャベツ・きゅうり・ハム ブロッコリー	煮物) ミートボール	509	20	21	2.3
18木	ごはん・鶏肉のパン粉焼き・ ツナサラダ・ 白菜のクリーム煮・バナナ	精白米	鶏肉・マヨドレ・パン粉・ パセリ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ツナ	ベーコン・はくさい・玉ねぎ・ にんじん・しめじ・牛乳	584	24	20	1.9
19金	ごはん・さわらの照り焼き・ ひじきの煮物・豚汁 ゼリー	精白米	さわら	ひじき・油揚げ・しらたき・ にんじん・いんげん	豚肉・だいこん・にんじん・ ごぼう・豆腐・こんにやく・ ねぎみそ	571	25	17	1.5
22月	ケチャップライス・ ウインナー・シルバーサラダ・ ABCスープ・ブルー	米・鶏肉 人参・コーン 玉ねぎ	ウインナー	きゅうり・にんじん・キャベツ・ マロニー・ツナ	マカロニ・玉ねぎ・しめじ・ わかめ	625	19	20	2.9
23火	ごはん・焼き魚(さば) ブロッコリー中華あえ・ 秋の味覚汁・オレンジ	精白米	さば	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ブロッコリー・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・ 干しいたけ	536	22	18	2.3
24水	栗ごはん・鶏肉のレモン風味 和風サラダ・すまし汁・ パイナップル	栗・ 精白米	鶏肉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ だいこん・ちくわ・マヨドレ	豆腐・かまぼこ・玉ねぎ・ にんじん・みつば	597	20	21	2.1
25木	ごはん・野菜入りオムレツ・ フレンチサラダ・みそ汁・ りんご	精白米	卵・ベーコン・玉ねぎ・ ピーマン・にんじん	キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン	豆腐・油揚げ・じゃがいも・ ねぎ・みそ	491	16	12	1.6
26金	カレーうどん・ かわりおひたし・ えびシューマイ・バナナ	うどん	豚肉・油揚げ・玉ねぎ・ にんじん・ねぎ	ほうれん草・キャベツ・ もやし・にんじん・ツナ	蒸し物) えびシューマイ	511	20	17	3.1
29月	ごはん・焼きししゃも・ いろどりソテー・みそ汁・ りんご	精白米	ししゃも	ウインナー・玉ねぎ・にんじん・ キャベツ・フライドポテト・ ピーマン	豆腐・油揚げ・しいたけ・ わかめ・ねぎ	514	17	18	1.7
30火	びびんぱ・ キャベツとりんごのサラダ・ だいこんスープ・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・ レーズン	だいこん・にんじん・こまつな・ しめじ・ねぎ	550	17	16	2.2
31水	パン・かぼちゃフライ・ スパゲティサラダ・ ミネストローネ・ゼリー	パン	揚げ物) かぼちゃ挽肉フライ	サラスパ・きゅうり・にんじん・ ツナ・キャベツ・マヨドレ	ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・ にんじん・トマト	548	16	23	1.7