



10がつ おたのしみメニュー

令和2年10月 みなみこども園



なんでもたべて、たいりょくをつけよう!

★★豚肉と大根のべっこう煮★★		OおつきみMENU		1日(木)	2日(金)
【材料】1人分 豚肉(スライス) 100g だいこん 150g にんじん 50g 板こんにゃく 100g いんげん 15g 砂糖 10g しょうゆ 20g 酒 5g 本みりん 5g かつおだし汁 180g 少々		【作り方】 ①だいこんとにんじんは、いちょう切りにする。 ②板こんにゃくは、細切りにする。 ③いんげんは、2cmくらいに切る。 ④鍋に油を入れ豚肉から順に材料を炒める。そこに、だし汁を入れ、少して調味料で煮込み完成!		牛乳・ばかうけ(のり) なし キャベツのあますあえ ミニやさいコロック ジャージャーめん	牛乳・マリービスケット まんまるつきゼリー シルバーサラダ チキンナゲット ハヤシライス
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	
牛乳・おこめリング なし	☆みかんヨーグルト バナナ	牛乳・田舎のおかき りんご	牛乳・ムーンライト オレンジ	牛乳・リッツ プルーン	
ボークビーンズ きりほしだいこん サラダ ごはん	ぶたにくのみそいため ちゅうかあえ むぎ ごはん	さけのパンこやき こまつなの あえもの 発芽玄米 ごはん	やきぐりコロック コーンサラダ やきそば	ささみのレモンに ポテトサラダ たぬき じる	
ぎゅうにゅう ぱりんこ	ぎゅうにゅう ☆りんごむしパン	ぎゅうにゅう げんじパイ	ぎゅうにゅう ☆チーズサンド	ジョア あげせん からりあん	
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
☆オレンジポンチ りんご	牛乳・ホームパイ バナナ	牛乳・瀬戸しお パイナップル	牛乳・白い風船 オレンジ	牛乳・ハッピーターン 🍡べんとうのひ🍡	
ほうれんそう ごまドレ えびあげギョウザ カレーライス	キャベツとりんごの サラダ じゃがいものマヨやき わふう スパゲティ	ミートローフ きやべつの ゆかりあえ むぎ ごはん	さわらのあますあん さつまいもサラダ 発芽玄米 ごはん		
ぎゅうにゅう ☆にくまん	ぎゅうにゅう あまからくしだんご	ぎゅうにゅう ほしたべよ	☆ヨーグルトあえ	やさいジュース せんべい	
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	
牛乳・☆ジャムサンド オレンジ	牛乳・サラダうす焼き チーズ	牛乳・とうもろこしあられ りんご	牛乳・ココナッツサブレ バナナ	牛乳・おかきもち プルーン	
いりどうふ チップスサラダ ごはん	しろみざかなフライ いろどりソテー むぎ ごはん	ぶたにくとだいこんの べっこうに ほうれんそうおひたし 発芽玄米 ごはん	だいこんサラダ ウィンナーソテー カレー うどん	とりにくとポテトの あげに しおこんぶあえ ごはん	
ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう とうにゅうウエハース	ぎゅうにゅう ☆マドレーヌ	ぎゅうにゅう ☆マヨトースト	ヨーグルト	
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
ジュース・味しらべ ぎゅうにゅう りんご	牛乳・動物ビスケット バナナ	牛乳・コーンのおほしさま 《たんじょうかい》 パイナップル	牛乳・おととつと オレンジ	牛乳・ぱりぱりパンプキン あおりんごゼリー	
ミートボール フレンチサラダ パン	さばのごまだれかけ だいこんの うめかつおあえ ごはん	チキンカツ かわりおひたし くり ごはん	あつあげのいために きゅうりのすのもの むぎ ごはん	かぼちゃひきにく フライ ツナサラダ ミネスト ローネ	
おちゃ ☆てづくりおにぎり	ぎゅうにゅう ふんわりきなこもち	ぎゅうにゅう ロールケーキ	ぎゅうにゅう ☆きんとんパイ	ぎゅうにゅう チョコイス	



食育だより

令和2年 10月

みなみこども園



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	
1	木	ジャージャー麺・ キャベツの甘酢あえ・ ミニ野菜コロッケ・なし	中華麺	豚ひき肉・きゅうり・にんじん もやし・玉ねぎ・ねぎ	揚げ物) ミニ野菜コロッケ	キャベツ・きゅうり・にんじん しらす干し	453	18	16	1.8
2	金	ハヤシライス・シルバーサラダ チキンナゲット・ まんまるつきゼリー	精白米	豚肉・玉ねぎ・にんじん・ マッシュルーム・かまぼこ・ グリーンピース・コーン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ マロニー・マヨドレ	焼き物) チキンナゲット	634	22	22	2.4
5	月	ごはん・ポークビーンズ・ 切干大根サラダ・ もやしスープ・なし	精白米	豚肉・大豆・にんじん・玉ねぎ じゃがいも・トマト・ケチャップ	キャベツ・にんじん・きゅうり・ 切干大根・ツナ	もやし・鶏肉・油揚げ・はくさい ニラ	533	20	15	2.1
6	火	ごはん・豚肉のみそ炒め・ 中華和え・すまし汁 バナナ	精白米	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン	きゅうり・にんじん・コーン・ マロニー・ハム	豆腐・かまぼこ・えのきたけ・ こまつな・ねぎ	555	19	16	1.9
7	水	ごはん・鮭のパン粉焼き・ 小松菜の和え物・みそ汁・ りんご	精白米	鮭・パン粉・パセリ・マヨドレ	こまつな・キャベツ・にんじん もやし・かつお節	豆腐・油揚げ・玉ねぎ・ にんじん・わかめ・みそ	472	22	11	1.5
8	木	焼きそば・焼き栗コロッケ・ コーンサラダ・オレンジ	中華麺	豚肉・キャベツ・にんじん・ 玉ねぎ・ピーマン・青のり	揚げ物) 焼き栗コロッケ	コーン・にんじん・きゅうり・ ブロッコリー	569	18	24	2
9	金	ごはん・ささみのレモン煮・ ポテトサラダ・ためき汁・ ブルーベリー	精白米	ささみ・レモン	じゃがいも・ハム・きゅうり・ にんじん・マヨ	油揚げ・だいこん・こんにやく にんじん・さといも・ねぎ	590	22	16	1.8
12	月	カレーライス・ ほうれん草ごまドレ・ えび揚げギョウザ・りんご	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・ごま	揚げ物) えび揚げギョウザ	618	17	21	2.1
13	火	和風スパゲティ・ キャベツとりんごのサラダ・ じゃが芋のマヨ焼き・バナナ	パスタ	ベーコン・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・しめじ・えのきたけ バター	キャベツ・にんじん・きゅうり・ りんご・干しぶどう	じゃがいも・マヨドレ	485	14	14	1.6
14	水	ごはん・ミートローフ・ キャベツのゆかりあえ・ マカロニスープ・パイナップル	精白米	合挽き肉・玉ねぎ・にんじん・ 卵・パン粉・牛乳・ グリーンピース	キャベツ・にんじん・きゅうり・ ゆかり	マカロニ・たまねぎ・コーン・ チンゲン菜	554	21	18	1.5
15	木	ごはん・さわらの甘酢あん・ さつま芋サラダ・みそ汁・ オレンジ	精白米	さわら・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・ケチャップ	さつまいも・きゅうり・にんじん ハム・コーン・マヨドレ	豆腐・油揚げ・だいこん・ ねぎ・みそ	552	19	14	1.6
19	月	ごはん・炒り豆腐・ チップスサラダ・ ワンタンスープ・オレンジ	精白米	豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・ にんじん・干しいたけ・ いんげん	キャベツ・にんじん・きゅうり・ ポテト	ワンタン・チンゲン菜・もやし ねぎ	517	17	13	1.7
20	火	ごはん・白身魚フライ・ いろどりソテー・秋のみかく汁 チーズ	精白米	揚げ物) 白身魚フライ	ウインナー・キャベツ・ にんじん・玉ねぎ・ピーマン	だいこん・にんじん・さといも・ しめじ・えのきたけ・こまつな	528	22	19	2.2
21	水	ごはん・ほうれん草おひたし 豚肉と大根のべっこう煮・ みそ汁・りんご	精白米	豚肉・だいこん・こんにやく・ にんじん・いんげん	ほうれん草・キャベツ・もやし にんじん・かつお節	豆腐・油揚げ・なめこ・玉ねぎ わかめ	512	18	14	2
22	木	カレーうどん・だいこんサラダ ウインナーソテー・ バナナ	うどん	豚肉・油揚げ・にんじん・ 玉ねぎ・ねぎ・干しいたけ・	だいこん・きゅうり・にんじん・ キャベツ・ツナ	焼き物) ウインナー	529	20	23	2.6
23	金	ごはん・塩昆布あえ・ 鶏肉とポテトの揚げ煮・ すまし汁・ブルーベリー	精白米	鶏肉・ポテト・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン	キャベツ・にんじん・きゅうり・ 塩昆布	豆腐・なると・しめじ・ねぎ・ わかめ	444	19	6.6	1.9
26	月	パン・クリームシチュー・ フレンチサラダ・ミートボール りんご・牛乳	パン	鶏肉・玉ねぎ・にんじん・ じゃがいも・マッシュルーム	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ブロッコリー・コーン	茹で物) ミートボール	509	18	19	2.2
27	火	ごはん・さばのごまだれかけ 大根の梅おかかあえ・ 豆乳スープ・バナナ	精白米	さば・ごま	だいこん・きゅうり・にんじん・ キャベツ・梅びしお・かつお節	玉ねぎ・にんじん・しめじ・ チンゲン菜・ベーコン・豆乳	503	20	16	1.2
28	水	栗ごはん・チキンカツ・ かわりおひたし・すまし汁・ パイナップル	栗・ 精白米	鶏肉・卵・パン粉	ほうれん草・キャベツ・もやし にんじん・ツナ	豆腐・かまぼこ・にんじん・ 玉ねぎ・みつば	596	25	18	1.9
29	木	ごはん・厚揚げの炒め煮・ きゅうりの酢の物・みそ汁・ オレンジ	精白米	厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・ にんじん・ニラ	キャベツ・にんじん・きゅうり・ わかめ・コーン	さつまいも・しいたけ・ねぎ・ こまつな	612	21	20	2
30	金	ごはん・かぼちゃ挽肉フライ ツナサラダ・ミネストローネ 青りんごゼリー	精白米	揚げ物) かぼちゃ挽肉フライ	キャベツ・にんじん・きゅうり・ ツナ	ウインナー・玉ねぎ・にんじん じゃがいも・トマト	561	15	18	1.3