



平成29年

10月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 23	月	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 花野菜ソテー なめこ汁 柿	胚芽米/砂糖/油/じゃが芋/片栗粉	みそ/絹ごし豆腐/牛乳/海苔	キャベツ/人参/もやし/ピーマン/しめじ/ブロッコリー/コーン缶/なめこ/ネギ/柿/じゃが芋	牛乳 ポテトもち	519Kcal 21.9g
3 17	火	牛乳 スティック胡瓜	焼きそば 三色サラダ かぼちゃのみそ汁 梨	蒸し中華麺/油/マヨネーズ/わんたんの皮/油	豚肩ロース肉/なると/えび/牛乳/油揚げ/わかめ/みそ/チーズ	キャベツ/人参/もやし/胡瓜/コーン缶/トマト/かぼちゃ/梨	牛乳 チーズ揚げ	577Kcal 21.9g
4 18	水	牛乳 ビスケット	ご飯 ぶどう マーボー豆腐 チンゲン菜ナムル 冬瓜のみそ汁	胚芽米/ごま油/砂糖/片栗粉/ゴマ/ホットケーキミックス/油	木綿豆腐/豚ひき肉/みそ/油揚げ/わかめ/牛乳/⑩カルピス/たまご	ネギ/人参/干し椎茸/ニラ/チンゲン菜/もやし/冬瓜/ぶどう/④かぼちゃ	牛乳 お月見パン 牛乳 カルピス蒸しケーキ	585Kcal 22.5g 587Kcal 22.8g
5 19	木	牛乳 クラッカー	パン りんご 魚のフライ (キャベツ キュウリ トマト) 豆乳スープ	パンパン/小麦粉/パン粉/油/じゃが芋/中華麺/ごま油	カレイ/たまご/豆乳/焼き豚	トマト/胡瓜/キャベツ/玉ねぎ/人参/いんげん/りんご/浅葱	麦茶 ラーメン	554Kcal 23.8g
6 20	金	牛乳 ウエハース	カレーライス トマトのフレンチサラダ 青菜のすまし汁 梨	胚芽米/じゃが芋/油/小麦粉/砂糖	豚肩ロース/牛乳/生クリーム	玉ねぎ/人参/トマト/胡瓜/小松菜/椎茸/梨/ぶどうジュース	牛乳 グレープゼリー	556Kcal 18.9g
7	土	牛乳 せんべい	バターロール 鶏のクリーム煮 もやしスープ オレンジ	バターロール/オリーブ油/バター/小麦粉/砂糖/せんべい	鶏もも肉/豆乳/生クリーム/なると/ヨーグルト	玉ねぎ/人参/マッシュルーム/クリームコーン缶/コーン缶/ブロッコリー/ミニトマト/もやし/浅葱/オレンジ/バナナ	麦茶 せんべい バナナ ヨーグルト	523Kcal 20.7g
10 24	火	牛乳 チーズ	ご飯 ぶどう 酢豚 小松菜ののり和え 豆腐のみそ汁	胚芽米/片栗粉/油/じゃが芋/砂糖/小麦粉/マヨネーズ	豚肉/海苔/牛乳/たまご/桜エビ	人参/玉ねぎ/ピーマン/干し椎茸/小松菜/胡瓜/ぶどう/キャベツ	牛乳 お好み焼き	582Kcal 21.1g
11 31	水 火	牛乳 ビスケット	食パン ジャム カブの豆乳グラタン チンゲン菜のスープ りんご	食パン/バター/小麦粉/胚芽米/もち米/砂糖	鶏もも肉/豆乳/みそ/チーズ/ショア/豚バラ肉	ジャム/カブ/玉ねぎ/人参/しめじ/ブロッコリー/ミニトマト/チンゲン菜/コーン缶/りんご/干し椎茸	ショア 中華おこわ	523Kcal 20.3g
12 26	木	牛乳 バナナ	わんたん風うどん 揚げかぼちゃと ほうれん草胡麻和え 柿	きしめん/油/ごま/バターロール/砂糖	豚バラ肉/牛乳/生クリーム	人参/白菜/ネギ/かぼちゃ/ほうれん草/柿	牛乳 クリームロール	557Kcal 14.4g
13 27	金	牛乳 ウエハース	ごはん マスカット さばのみそ煮 キャベツの煮びたし 野菜のすまし汁	胚芽米/砂糖/しらたき/さつま芋	サバ/みそ/油揚げ/ちりめんじゃこ/牛乳	キャベツ/小松菜/人参/大根/えのき/みつば/マスカット	牛乳 ふかし芋	547Kcal 19.7g
14 28	土	牛乳 クラッカー	きのこうどん かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ	ゆでうどん/砂糖/マシュマロ/コーンフレーク/バター	鶏もも肉/油揚げ/豚ひき肉/牛乳	白菜/えのき/椎茸/しめじ/小松菜/ネギ/かぼちゃ/オレンジ	牛乳 コーンフレーク ケーキ	520Kcal 19.9g
16 30	月	牛乳 せんべい	ご飯 鶏のシャリアピンステーキ 春雨サラダ カブのみそ汁 柿	胚芽米/春雨/ごま油/砂糖/ごま/ホットケーキミックス/マーガリン	鶏もも肉/油揚げ/わかめ/みそ/牛乳/たまご	玉ねぎ/ハセリ/胡瓜/もやし/人参/トマト/カブ/柿	牛乳 手作り クッキー	626Kcal 20.3g
25	水	ヤクルト	栗ご飯 みかん 赤米シューマイ れんこんのきんぴら かまぼこのすまし汁	白米/栗/パン粉/ゴマ油/片栗粉/砂糖/ごま/赤米/ホットケーキミックス/バター	鶏ひき肉/たまご/牛乳/かまぼこ/わかめ	玉ねぎ/ねぎ/しいたけ/れんこん/人参/いんげん/かぼちゃ/みつば/みかん	牛乳 ハロウィンマフィン	584Kcal 21.1g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。 月平均栄養価 エネルギー 558Kcal たんぱく質 20.5g

さわやかな風が吹いてコスモスが咲き、過ごしやすい秋がやってきました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」と色々なことに集中できる季節ですが、気温差が激しく大人も体調を崩しやすい季節でもあります。今月は運動会やお芋堀りもありますがみんなで元気に過ごせるように好き嫌いなく給食を食べましょう。



10月の食育活動



16日(月)はと組
30日(月)あひる組
クッキー作りをします。
エプロン・三角巾の準備
をお願いします。
今月はあひる組がお米の
収穫、はと組が大根を植
えます。つばめ組でもほ
うれん草と小松菜を植える
予定です。

十五夜と十三夜

旧暦の8月15日は十五夜(中秋の名月)、9月13日は十三夜でお月見をする日です。収穫を祈り、感謝する意味で、米粉でできた団子をお供えします。月に見立てた丸い形が一般的ですが、いも型にする地域もあります。旧暦と新暦でずれが生じるため、その年によって日付けが変わり、今年の十五夜は10月4日、十三夜は11月1日です。



10/10は “目の愛護デー”

ビタミンA・C、カロチンを多く含む
食材など、目に良い物を食べましょう。
ブルーベリーなどに含まれるアントシ
アニンも目に良いとされています。



秋の食材で骨を強くしよう

骨を強くする栄養素といえばカルシウムですが、秋はその吸収を助けるビタミンDやビタミンKを含む食材がたくさん出回ります。サケやサンマ、干しいたけにはビタミンDが、チンゲン菜やブロッコリーにはビタミンKが含まれています。小魚や牛乳などのカルシウムと一緒にこれらの食材をとって、強い骨をつくりましょう。



鮭のちゃんちゃん焼きの作り方(幼児1人分)



<材料>

生鮭	40g
油	適量
キャベツ	30g (2/3枚)
もやし	20g
人参	10g (1/20本)
ピーマン	5g
しめじ	10g
しょうが	0.6g
にんにく	0.6g
みそ	5g (小さじ1弱)
酒	1.2g (小さじ1/4)
砂糖	0.3g (小さじ1/10)
酒粕	1g
みりん	1g (小さじ1/6)
水	1g (小さじ1/5)

- ① サケは一人分を二切れにそぎ切りし、フライパンに油を熱し両面焼く。
- ② キャベツは2cm角に、しめじともやしは長さを半分に切る。人参とピーマンは長さ2cmのせん切りにし、炒める。
- ③ しょうがとにんにくはすりおろす。
- ④ ③とAをダマがなくなるまで、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミホイルを長さ25cmに切り、両端をつまんで舟形の容器にする。中央に①を置き、②をのせ、④を上からかける。
- ⑥ 200℃に予熱したオーブンで約10分、うっすらと焦げ目がつくまで焼く。

※調味料を混ぜるとき、酒粕は調味料の酒かみりんで溶いてから合わせると、ダマになりません。