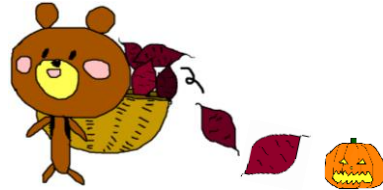




# 10月献立表



2017年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	2 16	さつまいもごはん 鯖のみそ煮 ササミときのこのサラダ 秋のみそ汁	やせうま 牛乳*	米・さつまいも・鯖・生姜・鶏肉・ニンニク・しめじ・えのき・干し椎茸・人参・かぶ・レタス・玉葱・大根・里芋・舞茸・油揚げ・ほうれん草・茄子・薄力粉・きな粉・牛乳	23 30	ごはん 秋鮭のちゃんちゃん焼き* 変わりキンピラ おかひじきのみそ汁	スイートポテト* 牛乳*	米・鮭・キャベツ・もやし・しめじ・人参・ピーマン・マーガリン・豚肉・ごぼう・干し椎茸・白滝・玉葱・オクラ・おかひじき・里芋・えのき・茄子・かぶ・さつまいも・生クリーム・卵・牛乳
火	3 17	ビビンバ たたききゅうり 白菜とろろスープ	アップルクラム* 牛乳*	米・豚肉・長葱・ニンニク・ぜんまい・ほうれん草・大豆もやし・人参・きゅうり・白菜・春雨・玉葱・かぶ・えのき・りんご・薄力粉・マーガリン・牛乳	10 24 31	カレーうどん 煮豆 小松菜のなめ茸和え	10日 ちんすこう 24日 大きなビスケット* 31日 さつまいもクッキー* 牛乳*	乾麺・豚肉・長葱・人参・玉葱・干し椎茸・ほうれん草・しめじ・カレーウ・金時豆・小松菜・エリンギ・コーン・えのき・ラード・薄力粉・強力粉・全粒粉・卵・マーガリン・さつまいも・牛乳
水	4 18	食パン(マーガリン)* タンドリーチキン* イタリアンサラダ お豆のスープ	月見団子 お茶	食パン・マーガリン・鶏肉・レモン・ヨーグルト・カレーウ・サニレタス・ベーコン・ミニトマト・人参・ブロッコリー・玉葱・ハーブ・キャベツ・さつまいも・トマト・セリ・ひよこ豆・ニンニク・白玉粉・小豆・お茶	11 25	玄米ごはん 里芋と鶏肉の煮物 かぶの梅和え 道産子汁	ほうれん草の豆腐ボール* 牛乳*	玄米・鶏肉・里芋・しめじ・絹さや・かぶ・きゅうり・人参・梅干し・かぶの葉・オカ・玉葱・じゃが芋・もやし・コーン・豆腐・豚肉・わかめ・生姜・ニンニク・マーガリン・MIX粉・ほうれん草・牛乳
木	5 19	ごはん 味噌カツ* 塩昆布のコールスロー* 生姜のみそ汁	するめおにぎり お茶	米・豚肉・卵・薄力粉・パン粉・塩昆布・キャベツ・人参・きゅうり・コーン・マヨネーズ・玉葱・切り干し大根・かぼちゃ・油揚げ・小松菜・生姜・えのき・するめ・お茶	12 26	食パン(ジャム) ミートローフ ほうれん草のサラダ さつまいもと栗のクリームシチュー*	虹ゼリー お茶	食パン・ジャム・豚肉・玉葱・人参・コーン・いんげん・干し椎茸・エリンギ・ピーマン・パン粉・ほうれん草・しめじ・ベーコン・鶏肉・ブロッコリー・マッシュルーム・さつまいも・栗・薄力粉・マーガリン・牛乳・りんごジュース・みかんジュース・ぶどうジュース・アガー・お茶
金	6 20	ひじきご飯 炒り豆腐* かみかみサラダ かぶと生揚げのみそ汁	6日 牛乳* 渋皮煮のモンブラン* 20日 牛乳* 栗のマドレーヌ*	米・ひじき・人参・油揚げ・ごぼう・豆腐・干し椎茸・長葱・鶏肉・いんげん・卵・するめ・切干大根・きゅうり・もやし・玉葱・かぶ・えのき・生揚げ・小松菜・じゃが芋・栗・マーガリン・牛乳・薄力粉・生クリーム・はちみつ・強力粉	13 27	ごはん 秋刀魚の塩焼き 五目豆 豚汁	マフィン* 牛乳*	米・秋刀魚・大豆・人参・こんにやく・干し椎茸・蓮根・昆布・ごぼう・豚肉・大根・えのき・長葱・里芋・小松菜・マーガリン・卵・薄力粉・ジャム・牛乳
土	7 21	ミートソーススパゲティ ごぼうのスープ	お菓子* 牛乳*	パスタ・豚肉・玉葱・人参・ニンニク・マッシュルーム・トマト・ごぼう・ハム・えのき・ほうれん草・パセリ・お菓子・牛乳	28	さつぱりクッパ 挽肉ドレッシングサラダ	お菓子* 牛乳*	米・豚肉・玉葱・人参・もやし・ほうれん草・干し椎茸・きゅうり・レタス・トマト・コーン・お菓子・牛乳

🍎 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 570kcal たんぱく質 20, 8g 脂質 18, 6g 塩分 1, 7g

### 🍎 代替え食(アレルギー等)

代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。

献立名に\*印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。今月除去対象の食品は、鶏卵、乳・乳製品です。

🍎 14日(土)は秋の親子行事です。

🍎 玄米ごはんの日は、子どもたちの噛む力を考慮して、1歳児グループは七分搗き米、2歳児グループは七分搗き米と玄米を半量ずつ混ぜたものに替えて提供します。



お誕生日を祝って

今月のデザート ピオーネ  
今月のおやつ モンブラン



～今月の郷土食～

やせうま(大分)  
味噌カツ(愛知)  
ちゃんちゃん焼き(北海道)



☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆