



# 10月献立表



2018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	1 15	ビビンバ きゅうりと大根の海苔風味 白菜とろとろスープ	きのこスパゲティ お茶	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・大根・海苔・白菜・春雨・玉葱・ かぶ・えのき・パスタ・ベーコン・エリンギ・ しめじ・お茶	22 29	ごはん 里芋と鶏肉の煮物 かぶの梅和え 道産子汁	やせうま 牛乳*	米・鶏肉・里芋・しめじ・絹さや・人参・ かぶ・きゅうり・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・ 薄力粉・きな粉・牛乳
火	2 16 30	ごはん 味噌カツ* 塩昆布のコールスロー* 生姜のみそ汁	いちじくのヨーグルト* お茶	米・豚肉・卵・薄力粉・パン粉・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・南瓜・油揚げ・ 小松菜・生姜・えのき・いちじく・ ヨーグルト・お茶	9 23	揚げパン* ローストチキン レタスとトマトのサラダ さつま芋と栗のクリームシチュー	ゼリー お茶	強力粉・薄力粉・イースト・卵・マーガリン・ 鶏肉・ニンニク・はちみつ・サラダ菜・ トマト・レタス・人参・鶏肉・玉葱・ ブロッコリー・マッシュルーム・さつま芋・栗・ マーガリン・牛乳・アガー・ジュース・お茶
水	3 17 31	ごはん 炒り豆腐 小松菜のなめ茸和え かぶと生揚げのみそ汁	3日 渋皮煮のモンブラン* 17・31日 南瓜のシフォンケーキ 牛乳*	米・豆腐・干し椎茸・人参・長葱・ 鶏肉・いんげん・卵・小松菜・エリンギ・ コーン・なめ茸・玉葱・かぶ・えのき・ 生揚げ・ほうれん草・じゃが芋・栗・ マーガリン・牛乳・薄力粉・生クリーム・南瓜	10 24	ごはん 秋鮭のちゃんちゃん焼き かみかみサラダ きのこのみそ汁	洋梨ケーキ 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・するめ・切り干し大根・ きゅうり・さつま芋・えのき・豆腐・ なめこ・舞茸・玉葱・小葱・洋梨・レモン・ 卵・薄力粉・牛乳
木	4 18	食パン(ジャム) マッシュポテトグラタン ほうれん草のサラダ 角切り野菜スープ	焼きおにぎり お茶	食パン・ジャム・じゃが芋・マーガリン・牛乳・ 豚肉・玉葱・人参・コーン・いんげん・ マッシュルーム・チーズ・ほうれん草・しめじ・ ベーコン・ウインナー・ピーマン・白菜・セロリ・海苔・ さつま芋・ハセリ・米・しらす・オカ・お茶	11 25	ごはん 秋刀魚の塩焼き 五目豆 鶏団子鍋	さつま芋ボール* 牛乳*	米・秋刀魚・大豆・人参・こんにやく・ 干し椎茸・蓮根・ごぼう・昆布・鶏肉・ 豆腐・大根・白菜・長葱・小松菜・ 生姜・春雨・さつま芋・マーガリン・牛乳
金	5 19	さつま芋ごはん 鯖のみそ煮 高野豆腐と野菜の和え物 秋のみそ汁	アップルクラム 牛乳*	米・さつま芋・鯖・生姜・高野豆腐・ 大根・人参・きゅうり・玉葱・ 里芋・舞茸・ほうれん草・油揚げ・ 茄子・りんご・薄力粉・牛乳・マーガリン	12 26	カレーうどん さつま芋と南瓜の煮物 大根と帆立のサラダ*	12日 ミルククッキー 26日 型抜きクッキー 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・さつま芋・南瓜・はちみつ・ 大根・帆立・フロコリスプラウト・きゅうり・ マヨネーズ・薄力粉・マーガリン・練乳・牛乳
土	6 20	ミートソーススパゲッティ 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・お菓子・牛乳	27	さっぱりクッパ 挽肉ドレッシングサラダ	お菓子* 牛乳*	米・豚肉・玉葱・人参・大豆もやし・ 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 569kcal たんぱく質 20, 3g 脂質 19, 1g 塩分 1, 5g

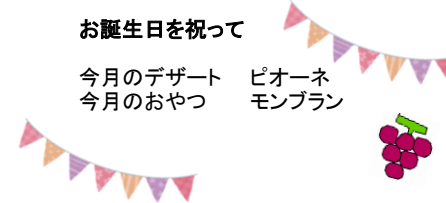
代替え食(アレルギー等)  
代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。  
献立名に\*印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。  
今月除去対象の食品は、鶏卵、牛乳、乳製品です。

13日(土)は秋の親子行事です。

玄米ごはんのメニュー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に、2歳児グループは玄米と七分搗き米を半量ずつ混ぜたものに替えて提供します。

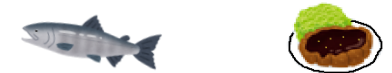
お誕生日を祝って

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☆