

10月献立表

今月の食事目標
 食器をきちんと並べて、正しい
 姿勢で食べましょう

○午前のおやつ
 ◎午後のおやつ

R5. 10 . 1 南陽幼保園

南陽幼保園における栄養目標量

*未満児栄養目標量
 エネルギー 479 kcal たんぱく質 12.0~24.0g
 脂質 10.7~16.0g 食塩 1.5g未満

*以上児栄養目標量
 エネルギー 567kcal たんぱく質 14.2~28.4g
 脂質 12.6~18.9g 食塩 1.6g未満

給食で使用している食材について

*ハム、ウインナーは、卵を使用しています。
 *ベーコンは、卵を使用していません。
 *ちくわ、かまぼこは、卵を使用していません。
 *ジョア、アシドミルクは、乳を主原料とした乳飲料です。

日	曜	未満児			全園児			食材		
		午前のおやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる		
2	月	お茶 チーズ	ごはん	カレーシチュー オレンジ ドレッシングサラダ	牛乳 ビスケット	○チーズ ◎牛乳 鶏肉 ヨーグルト 卵	人参 玉ねぎ りんご 生姜 きゅうり レタス わかめ オレンジ トマトジュース	◎ビスケット 米 サラダ油 ごま油 じゃがいも		
3	火	お茶 ビスケット	ごはん	手作りさつま揚げ けんちん汁 ひじきときゅうりの和え物	牛乳 豆乳もち	◎牛乳 豆乳 きな粉 すり身 豆腐 卵 鶏肉 ハム	れんこん 人参 しいたけ 生姜 ひじき きゅうり レタス ごぼう ねぎ	◎ビスケット 米 サラダ油 ごま油		
4	水	お茶 ポーロ	ごはん	さつま芋と青菜のクリーム煮 トマトサラダ みかん	牛乳 ジャムサンド	◎牛乳 鶏肉 チーズ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン トマト キャベツ きゅうり みかん	◎ポーロ ◎食パン ジャム 米 サラダ油 バター マヨネーズ さつま芋		
5	木	お茶 りんご	ごはん	マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 蒸しシュウマイ	牛乳 せんべい	◎牛乳 豆腐 豚肉 ハム シュウマイ	◎りんご ねぎ ビーマン 人参 生姜 ほうれん草 もやし	◎せんべい 米 サラダ油 ごま油		
6	金	お茶 せんべい	ゆかり ごはん	豚肉と大豆の磯煮 パナナ ごま酢和え	牛乳 大学芋	◎牛乳 豚肉 大豆 油揚げ	ひじき しらたき 人参 ごぼう もやし きゅうり パナナ	◎せんべい ◎さつま芋 サラダ油 米 ごま 春雨		
7	土	お茶 ビスケット	ごはん	(南陽)オムライス わかめスープ 小魚	牛乳	鶏肉 卵 小魚	人参 玉ねぎ わかめ	◎ビスケット		
10	火	お茶 ビスケット	パン	チキンポトフ パナナ トマトの梅スパサラダ	牛乳 マカロニ きな粉	◎牛乳 きな粉 鶏肉 ハム	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー トマト 小松菜 パナナ	◎ビスケット ◎マカロニ パン オリーブ油 スパゲティ じゃが芋		
11	水	牛乳 オレンジ	ごはん	さわらのかば焼き 味噌汁(なめこ) 切り干し大根のごま酢和え	ヨーグルト せんべい	◎牛乳 ◎ヨーグルト さわら ハム 豆腐 味噌	◎オレンジ 切り干し大根 きゅうり 人参 なめこ ねぎ	◎せんべい 米 サラダ油 ごま油 ごま		
12	木	お茶 せんべい	ごはん	ポークビーンズ トマト ブロッコリーと卵のサラダ	ジョア クラッカー	大豆 豚肉 卵	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン トマト	◎せんべい ◎クラッカー ジョア 米 サラダ油 マヨネーズ じゃが芋		
13	金	お茶 バナナ	鮭 わかめ おにぎり	鶏肉の甘辛煮 ウインナー 卵焼き ほうれん草のお浸し フルーツ	ゼリー	鶏肉 ウインナー 卵 かにかま 鮭	◎バナナ 海苔 生姜 ほうれん草 えのき 人参 りんご 柿 わかめ	◎ゼリー 米 サラダ油		
14	土	お茶 ビスケット	スパゲティ	(矢田野)スパゲティイタリアン チーズ 小魚	牛乳	合いびき肉 ハム 小魚 チーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン	◎ビスケット スパゲティ		
16	月	お茶 せんべい	ごはん	きのこハンバーグ ワカメスープ マセドアンサラダ	ヨーグルト あえ	◎ヨーグルト 合いびき肉 ハム チーズ 豆腐	◎フルーツミックス 玉ねぎ しいたけ しめじ えのき 人参 きゅうり わかめ	◎せんべい 米 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ		
17	火	お茶 ポーロ	ごはん	鶏肉の塩麹揚げ 味噌汁(白菜) ちりじゃこサラダ	プリン ラモード ウエハース	◎牛乳 生クリーム 鶏肉 ちりめんじゃこ 豆腐 味噌	◎みかん缶 パナナ にんにく 生姜 レタス きゅうり 人参 りんご 白菜 えのき	◎ポーロ ◎ウエハース 米 サラダ油		

日	曜	未満児			全園児			食材		
		午前のおやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる		
18	水	お茶 りんご	ごはん	豚肉のケチャップ炒め 味噌汁 コールスローサラダ	牛乳 ビスケット	◎牛乳 豚肉 ハム うす揚げ 味噌	◎りんご 玉ねぎ ビーマン しめじ キャベツ きゅうり コーン えのき 人参	◎ビスケット 米 サラダ油 マヨネーズ さつま芋		
19	木	お茶 せんべい	ゆかり ごはん	サバの立田揚げ 味噌汁 わかめときゅうりの酢の物	お茶 肉まん	◎肉まん サバ 味噌 かまぼこ	生姜 わかめ きゅうり 玉ねぎ えのき こねぎ	◎せんべい 米 じゃがいも サラダ油		
20	金	お茶 オレンジ	ふりかけ ごはん	筑前煮 バンサンスー トマト	牛乳 せんべい	◎牛乳 鶏肉 かまぼこ ハム 卵	◎オレンジ ごぼう 人参 れんこん たけのこ しらたき きゅうり トマト しいたけ	◎せんべい 米 春雨 サラダ油 ごま油		
21	土	お茶 ウエハース	ラーメン	(矢田野)味噌ラーメン チーズ 小魚	ウエハース	豚肉 チーズ 小魚	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ	◎ウエハース 中華麺		
23	月	お茶 チーズ	スパゲティ	スパゲティイタリアン 卵スープ わかめフレンチ	アシドミルク クラッカー	◎チーズ 合いびき肉 ハム 卵	玉ねぎ 人参 ビーマン わかめ みかん缶 レタス きゅうり キャベツ	◎アシドミルク クラッカー スパゲティ ごま油 サラダ油		
24	火	お茶 ウエハース	ごはん	豚肉のしょうが焼き 味噌汁 マカロニサラダ	牛乳 さつまいも ドーナツ	◎牛乳 豆乳 豚肉 卵 ハム 味噌 うす揚げ	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり コーン しめじ 生姜 わかめ	◎ウエハース ◎さつまいも 米 マカロニ マヨネーズ サラダ油		
25	水	お茶 ビスケット	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 味噌汁 小松菜のお浸し	牛乳 フレンチ トースト	◎牛乳 卵 鶏肉 うす揚げ 豆腐 味噌	小松菜 人参 えのき なめこ 玉ねぎ	◎ビスケット ◎食パン バター 米 サラダ油 マーマレードジャム		
26	木	お茶 チーズ	ごはん	ひじき入り肉じゃが りんご ツナサラダ	牛乳 クラッカー	◎チーズ ◎牛乳 豚肉 ツナ	ひじき 人参 玉ねぎ しらたき いんげん きゅうり きゃべつ コーン りんご	◎クラッカー 米 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ		
27	金	牛乳 バナナ	わかめ ごはん	れんこんの鶏肉団子スープ さつまいもサラダ トマト	ジョア せんべい	◎牛乳 鶏肉 豆腐	◎バナナ れんこん 生姜 人参 大根 しいたけ きゅうり レタス トマト りんご ねぎ	◎ジョア 米 マヨネーズ サラダ油 さつま芋		
28	土	お茶 ポーロ	うどん	(矢田野)卵うどん チーズ 小魚	ポーロ	チーズ 小魚 卵	人参 しいたけ	◎ポーロ うどん		
30	月	お茶 せんべい	ごはん	サケのきのこベシャメルソース ブロッコリーのソテー コロコロスープ	牛乳 バーム クーヘン	◎牛乳 鮭 生クリーム	マッシュルーム しめじ 玉ねぎ パセリ ブロッコリー まいたけ 人参 大根 小葱	◎せんべい ◎バームクーヘン 米 バター じゃがいも		
31	火	お茶 ビスケット	パン	かぼちゃのポタージュ 甘辛肉団子 和風サラダ	アシドミルク かぼちゃ ホットケーキ	◎牛乳 肉団子 ちくわ チーズ	◎かぼちゃ 玉ねぎ レタス きゅうり 人参	◎ビスケット ◎バター パン マヨネーズ ごま		



ハロウィンのかぼちゃ料理

ハロウィンのシンボルになるのはかぼちゃをくりぬいて作ったジャック・オー・ランタンですが、料理にもかぼちゃが使われます。朝晩が冷えてくる季節なので、かぼちゃのポタージュやグラタンなどで体を温め、ハロウィンを楽しみましょう。



*10月7日(土)は矢田野こども園の運動会ですので土曜保育は南陽幼保園で行います。