

# H29年度 10月 献立表

ひまわりこども園

日付	献立		エネルギー	材 料 名			10時おやつ	3時おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
2月	ごはん	麦茶	ブラウنشチュー、コールスローサラダ、果物	564	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、ぶた肉、かにかまぼこ	キャベツ、たまねぎ、グレープフルーツ、しめじ、きゅうり、コーン、にんじん	ゼリー	フルーチェ
3火	ごはん	みそ汁	れんこんの肉詰めフライ、ニラのゴマ和え、トマト	606	米、白玉粉、ホットケーキ粉、さといも、小麦粉、サラダ油、パン粉、砂糖	チーズ、ぶた肉、みそ、ごま	もやし、れんこん、トマト、にんじん、だいこん、にら、ごぼう、ねぎ、しいたけ、しょうが	クラッカー 麦茶	もちもちチーズパン 麦茶
4水	ごはん	みそ汁	スコッチエッグ、スパゲティサラダ、果物	602	米、白玉粉、上新粉、パン粉、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、小麦粉、砂糖、サラダ油	とり肉、卵、ハム、みそ、きなこ、牛乳、油あげ	ぶどう、たまねぎ、きゅうり、もやし、コーン、なす、にんじん	サブレ 麦茶	手作り団子 麦茶
5木	ちゃんぽん うどん		ポテトカップグラタン、ほうれん草のおかか和え	563	うどん、米、じゃがいも、サラダ油、ごま油	牛乳、ぶた肉、とり肉、バター、チーズ、かつお節	ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	かみかみ昆布 牛乳	おにぎり 麦茶
6金	ごはん	みそ汁	魚の酢豚風、大根サラダ、チーズ	558	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、ドレッシング、砂糖、サラダ油、片栗粉	牛乳、かじき、とうふ、卵、みそ、油あげ、チーズ	だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ピーマン、しょうが、わかめ	せんべい 麦茶	ホットケーキ 麦茶
7土	すいとん		果物	523	小麦粉	ヨーグルト、油あげ	バナナ、だいこん、にんじん、しいたけ		ヨーグルト
9月	体育の日 (休園日)								
10火	さくら ごはん	みそ汁	カレー肉じゃが、イカリング、ブロッコリーのお浸し	604	じゃがいも、米、しらたき、サラダ油、砂糖	牛乳、ぶた肉、卵、いわし、みそ	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん	小魚 麦茶	甘食 牛乳
11水	パン	飲む ヨーグルト	和風スパゲティ、チキンのオープン焼き、サラダ	522	パン、スパゲティ、ドレッシング、サラダ油	ヨーグルトドリンク、とり肉、ベーコン、チーズ、バター	もやし、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、エリンギ、えのきたけ、ニンニク	クラッカー 麦茶	ゼリー
12木	ごはん	みそ汁	鮭の照り焼き、粕川納豆和え、中華きゅうり	578	さつまいも、米、ごま油、サラダ油、砂糖	牛乳、さけ、なっとう、とり肉、凍り豆腐、みそ	たまねぎ、きゅうり、だいこん、こまつな、にんじん	クッキー 麦茶	さつまいものミルク煮
13金	ごはん	みそ汁	ミートボール、野菜炒め、果物	591	米、パン、さといも、マヨネーズ	ぶた肉、ツナ、チーズ、みそ、油あげ	ぶどう、もやし、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、エリンギ、ごぼう、にんじん	かみかみ昆布 麦茶	ツナマヨトースト 麦茶
14土	運動会								
16月	ごはん	牛乳	カレー、マカロニサラダ、煮卵	676	米、さつまいも、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、サラダ油	牛乳、ぶた肉、ハム、うずら卵	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン	せんべい 麦茶	ふかし芋
17火	じゃこ ごはん	麦茶	ハムかつ、卵の花、スティックきゅうり	504	米、こんにゃく、パン粉、小麦粉、サラダ油、砂糖、ごま油	ヨーグルト、ハム、おから、しらす、卵、油あげ、さつま揚げ、チーズ	きゅうり、ねぎ、しいたけ、にんじん、ラズベリー、ブルーベリー	チーズ 麦茶	ベリーヨーグルト
18水	ピピンバ丼	スープ	上州餃子、果物	527	米、ホットケーキ粉、サラダ油	上州餃子、ぶた肉、チーズ、ごま、牛乳	もやし、かき、ほうれん草、せんまい、キャベツ、にんじん、ねぎ、わかめ	クラッカー 牛乳	チーズドック 麦茶
19木	しょうゆ ラーメン		ししゃもフライ、お浸し	531	中華めん、コーンフレーク、サラダ油、パン粉、小麦粉、てんぷら粉	ししゃも、ぶた肉、バター	こまつな、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん	せんべい 麦茶	コーンフレークおこし 麦茶
20金	親子丼	みそ汁	ひじきサラダ、トマト	535	さといも、米、こんにゃく、砂糖	とり肉、卵、とうふ、ツナ、みそ、油あげ、ヨーグルト	たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、しいたけ、ひじき	ヨーグルト	みそ田楽 麦茶
21土	パスタ	飲む ヨーグルト	果物	595	スパゲティ、オリーブ油、砂糖	ヨーグルトドリンク、ベーコン	洋梨、しめじ、たまねぎ、トマト		ゼリー
23月	ごはん	みそ汁	さばの照り焼き、金平ごぼう、トマト	572	米、こんにゃく、サラダ油、砂糖	乳酸菌飲料、さば、とうふ、さつま揚げ、みそ、ごま、チーズ	トマト、ごぼう、だいこん、にんじん、なめこ、ねぎ	チーズ 麦茶	せんべい 果汁
24火	うどん		さつまいもの天ぷら、果物	575	うどん、パン、さつまいも、砂糖、マーガリン、てんぷら粉、サラダ油	とり肉、牛乳	りんご、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	クッキー 牛乳	シュガートースト 麦茶
25水	ごはん	わかめ スープ	回鍋肉、春雨サラダ、チーズ	530	米、はるさめ、ごま油	ぶた肉、卵、ハム、チーズ、みそ	キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、エリンギ、えのきたけ、にんじん、しょうが、わかめ、ニンニク	ゼリー	肉まん 麦茶
26木	ごはん	みそ汁	鶏の塩焼き、切り昆布煮、小松菜のゴマ和え	475	米、さといも、お好み焼き粉、マヨネーズ、砂糖	とり肉、とうふ、卵、みそ、油あげ、干しえび、ごま、削り節、牛乳、いわし	こまつな、キャベツ、にんじん、しいたけ、ねぎ、しめじ、刻みごぼう、あおりの、ニンニク、しょうが	小魚 牛乳	お好み焼き 麦茶
27金	お楽しみメニュー			626	米、ロールケーキ、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、サラダ油、砂糖	卵、とり肉、油あげ、ハム、みそ、ホイップクリーム	ぶどう、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、しいたけ、まいたけ、わかめ	クラッカー 麦茶	お楽しみ おやつ
28土	うどん		うどん	537	うどん	とり肉、かまぼこ	かき、だいこん、こまつな、にんじん、しいたけ		プリン
30月	ごはん	みそ汁	鶏のさっぱり焼き、おでん、浅漬け	569	さつまいも、米、こんにゃく、砂糖	とり肉、とうふ、うずら卵、がんもどき、牛乳、ちくわ、みそ、バター、牛乳	だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ、しょうが	かみかみ昆布 牛乳	スイートポテト 麦茶
31火	パン		カボチャシチュー、おさかなナゲット、ツナサラダ	617	パン、サラダ油、パン粉、砂糖、小麦粉、ドレッシング	牛乳、はんぺん、牛乳、卵、とり肉、ツナ、卵	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、しめじ	せんべい 麦茶	カボチャプリン

★ 献立は諸事情により変更することがあります ★



## きのこ

秋が旬の『きのこ』。  
『きのこ』には、食物繊維がたくさん入っていて、お腹の調子をよくしてくれる効果があります。  
また、乾燥させた『きのこ』には太陽の力でビタミンDがたくさん増えるためカルシウムの吸収を助けてくれる働きがあります。  
『きのこ』は、炊き込みご飯、炒め物、煮物など様々な料理に使えるので、たくさん食べて元気な体を作りましょう。

