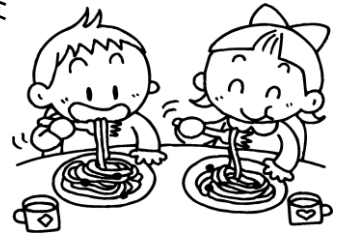




令和元年10月給食献立予定表

あゆみ保育園
(栄養士 林 千智)

日増しに秋も深まり、過ごしやすい季節となりました。果物や、さつま芋、きのこ類など様々なおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。保育園でも、これらの食材を使用し、秋の味覚を楽しみたいと思います。また、今月の2日(水)には魚の解体があり、普段お子様が見ることのできない、大きな魚(鮭)から切り身になるまでの過程や体の中の様子を観察することで、命の大切さ、感謝の気持ちを深めたいと思います。栄養指導では、三重県について、様々な食材のお話をしていきたいと思います。



マークは栄養指導の日です ♥マークは手作りおやつ ★マークは幼児のみオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主な材料			おやつ(補食)
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	山菜うどん 納豆の天ぷら ほうれん草と人参のごま和え デザート	うどん 薄力粉 調合油 ごま 砂糖 三温糖 バター	油揚げ 納豆 しらす干し 普通牛乳 ヨーグルト	ぜんまい わらび たけのこ 人参 玉ねぎ あさつき コーン缶 ほうれん草 果物	牛乳 ♥ブレッド風クッキー
魚の解体		ふりかけご飯 鮭のしゃんしゃんやき 糸こんにの炒り煮	精白米 マヨネーズ こんにやく 三温糖 ソフトマーガリン	鶏卵 鮭 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	えのき しめじ 玉ねぎ 人参 しいたけ なめこ ほうれん草 果物	牛乳 ♥ガーリックトースト
2	水	レタスツナサンド ピザ風ちくわ ひじきのマリネ ベーコンと豆腐のスープ デザート	食パン マヨネーズ 調合油 精白米	ツナ缶 竹輪 チーズ 鶏肉 ベーコン 木綿豆腐 鶏卵 豚肉	レタス トマト ホール缶 ひじき 大根 胡瓜 人参 玉ねぎ キャベツ 果物 たかな漬	麦茶 ♥高菜チャーハン
3	木	ごはん 生揚げの中華煮 ブロッコリーと人参のごまドレッシング マイタケの味噌汁 デザート	精白米 三温糖 片栗粉 ごま ごま油 黒砂糖 調合油 薄力粉	生揚げ 鶏肉 みそ 普通牛乳 鶏卵	玉ねぎ 人参 たけのこ 水煮 長ねぎ ブロッコリー まいたけ ほうれん草 果物	牛乳 ♥黒糖蒸しパン
4		ごはん 豚肉のしょうが焼き 胡瓜とわかめの酢の物 もやしとキャベツのみそ汁 デザート	精白米 三温糖	豚肉 ロース しらす干し みそ	玉ねぎ 胡瓜 わかめ もやし キャベツ 果物	麦茶 バナナ
5	土	胚芽米入りごはん 鯖の味噌煮 小松菜とかまぼこのお浸し けんちん汁 デザート	精白米 三温糖 さといも こんにやく マヨネーズ ごま	さば みそ ぶた肉 木綿豆腐 普通牛乳 チーズ かまぼこ	小松菜 人参 長ねぎ ごぼう ほうれん草 果物 ひじき	牛乳♥ひじきトースト 牛乳 ♥ふかし芋
7		※若布ごはん いりどり 納豆とほうれん草の和え物 きのこ小松菜の味噌汁 デザート	じゃがいも 薄力粉 調合油 三温糖 精白米	鶏肉 納豆	人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ ほうれん草 大根 果物	麦茶 ♥じゃが芋もち
8	火	クロワッサン さつま芋グラタン ★生野菜 もやしと小松菜のスープ デザート	クロワッサン さつま芋 パター 調合油 薄力粉 マカロニ ごま 三温糖 マヨネーズ	普通牛乳 豚肉 チーズ 油揚げ	玉ねぎ バセリ ほうれん草 トマト 胡瓜 レタス ブロッコリー もやし 人参 小松菜 果物	麦茶 ♥にゅうめん
9	水	もみじご飯 揚げ出し豆腐 五目ごま和え 青菜と麩のみそ汁 デザート	精白米 いりごま 片栗粉 調合油 しらす干し 三温糖 ごま 薄力粉 パター	木綿豆腐 みそ 普通牛乳 鶏卵 生クリーム	人参 大根 切干し大根 小松菜 しいたけ 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ
10	木	ごはん じゃが芋と鶏肉の煮付け 春雨と小松菜のサラダ えのきのみそ汁 デザート	精白米 じゃがいも 春雨 ごま油 三温糖 食パン マーガリン	鶏肉 油揚げ みそ 普通牛乳	グリーンピース 小松菜 人参 えのき 長ねぎ 果物	牛乳 ♥シナモントースト
11	金	ごはん 豚肉のケチャップ炒め キャベツとじゃこの和え物 じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	三温糖 ごま 調合油 じゃがいも	豚肉 みそ しらす干し	玉ねぎ にんにく キャベツ 胡瓜 果物	麦茶 バナナ
12	土	ナン 五目入り目玉焼き 豆腐サラダ カレー デザート	ナン ごま 薄力粉	うずら卵 豚肉 木綿豆腐 豚肉 普通牛乳 きな粉 鶏卵	キャベツ さやいんげん 人参 レタス 胡瓜 わかめ 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥きなこクレープ
15		じゃこごまご飯 麻婆春雨 白菜の生姜醤油 切干大根のみそ汁 デザート	精白米 ごま 春雨 砂糖 薄力粉 パター じゃがいも ごま油	しらす干し 豚肉 油揚げ みそ 普通牛乳 チーズ	あおのり 長ねぎ 白菜 切干し大根 果物	牛乳 ♥じゃが芋とチーズのスクーン
16	水	ごはん とんてき あいませ あおさのみそ汁 デザート	精白米 三温糖 ごま うどん	豚肉 ロース 油揚げ 木綿豆腐 みそ	玉ねぎ 大根 人参 キャベツ れんこん しいたけ あおさ 長ねぎ 果物	麦茶 ♥伊勢うどん風
17	木	きのこうどん 鰯のフライ 刻み昆布の煮物 デザート	うどん 薄力粉 調合油 三温糖 ロールパン 砂糖	油揚げ あじ 鶏卵 普通牛乳	しめじ まいたけ しいたけ 玉ねぎ 人参 刻み昆布 果物	牛乳 ♥アップルサンド
18	金	ジャムサンド チーズオムレツ キャベツとツナのサラダ 若布とえのきのスープ デザート	食パン 調合油 砂糖 薄力粉	鶏卵 チーズ ツナ缶 ヨーグルト	ブルーベリージャム 玉ねぎ ピーマン キャベツ 若布 えのき 果物 いちごジャム	牛乳 ♥ヨーグルトマフィン
21	月	きのこ炊き込みご飯 れんこんのきんぴら 魚のバーベキューソース 油揚げとメンチカツのみそ汁 デザート	精白米 三温糖 薄力粉 バター こんにやく 砂糖	まがれい 油揚げ みそ 普通牛乳 木綿豆腐	しいたけ しめじ えのき さやえんどう 果物 れんこん 人参 チンゲンサイ	牛乳 ♥お豆腐ドーナツ
23	水	ホットドッグ ひじき入り卵焼き シルバーサラダ 豆腐とわかめのスープ デザート	ロールパン 春雨 マヨネーズ 薄力粉 調合油	ソーセージ 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵	レタス 胡瓜 人参 みかん缶 わかめ 玉ねぎ 小松菜 果物 キャベツ あおのり しいたけ	麦茶 ♥お好み焼き
29	火	コーンラーメン ひき肉のつくね煮 切り干し大根の甘酢和え ヨーグルト	中華めん ごま油 パン粉 砂糖 片栗粉 上新粉 バター	鶏肉 木綿豆腐 鶏卵 普通牛乳 ヨーグルト	キャベツ ほうれん草 人参 コーン 長ねぎ 玉ねぎ 切干し大根 胡瓜 果物	牛乳 ♥米粉マドレーヌ
30	水	芋ご飯 チキン南蛮 小松菜ときこのみぞれ和え もやしと油揚げのみそ汁 デザート	精白米 さつまいも ごま 薄力粉 三温糖 マヨネーズ マーガリン 片栗粉 ごま油	鶏肉 鶏卵 油揚げ みそ 普通牛乳 豚肉	胡瓜 小松菜 なめこ えのき 大根 もやし ほうれん草 果物 たけのこ 長ねぎ 椎茸	牛乳 ♥肉まん
31	木					

※8日は園外保育です。幼児のお子様のご家庭はおにぎり弁当をお願い致します。

食材の栄養指導は月2回、
マークのある日の食材や、食
事のマナー等について行いま

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	545kcal	18g	16g
平均	550kcal	19g	18g

※裏に給食だよりが載っていますので、「覧下さい。