



平成30年度10月

献立表

福)五和会 大津保育園

日	曜	午前のおやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
1	月	ビスケット 牛乳		米飯 タンドリーチキン もやしのごま酢和え 玉ねぎとベーコンのみそ汁 黄桃	ココア蒸しパン お茶
2	火	乳酸菌飲料		ハヤシライス マカロニサラダ パナナ	自家製みかんヨーグルト
3	水	せんべい お茶		もみじごはん ツナとねぎの卵焼き ごぼうと豚肉の旨煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	コーンマヨトースト 牛乳
4	木	ふかしいも お茶		米飯 揚げ魚のケチャップ煮 ひじきとツナのサラダ きのこ汁 りんご	カントリークッキー スキムミルク抹茶
5	金	ビスケット お茶		うんどうかいがんぱる子ランチ	甘納豆の抹茶ケーキ お茶
6	土			うんどうかい 持ち帰り給食	
9	火	スティック人参 お茶		米飯 鶏肉と大豆の揚げ煮 ポテトサラダ たまねぎのみそ汁 チーズ	北京まんじゅう 牛乳
10	水	せんべい 牛乳		米飯 はんぺんフライ いんげんのごま和え 肉じゃが 梨	フルーツゼリー
11	木	乳酸菌飲料		米飯 豆腐のつくね焼き ごぼうのサラダ きゃべつのみそ汁 オレンジ	シュガートースト お茶
12	金	ビスケット お茶		カレー屋さん	カナッペ ココア
13	土			土曜給食	菓子 お茶
15	月	せんべい お茶		米飯 煮込みハンバーグ お豆サラダ しめじの野菜スープ パナナ	ぱりぱりピザ 牛乳
16	火	ビスケット お茶		ゆかりごはん 魚のみそ漬け焼き 切り干し大根のサラダ 根菜のみそ汁 オレンジ	焼いもパーティー
17	水	バナナ お茶		チャンポンうどん スイートポテトサラダ 甘夏ゼリー	抹茶ごまクッキー 自家製飲むヨーグルト
18	木			秋のえんぞく	
19	金	ビスケット 牛乳		おたのしみ弁当	フルーツ白玉
22	月	せんべい お茶		米飯 チキンカツ 小松菜とコーンの和え物 わかめのすまし汁 甘夏みかん	麩のラスク 牛乳
23	火	ビスケット お茶		米飯 しゅうまい ナムル オニオンスープ ミニゼリー	チーズクッキー 牛乳
24	水	ふかしいも お茶		米飯 魚とこんにゃくのごまみそ煮 スパゲティサラダ 麩のすまし汁 オレンジ	10月おたんじょうケーキ菓子 紅茶
25	木	せんべい お茶		いちごジャムサンド かぼちゃグラタン ブロッコリー コーンスープ パナナ	スイートポテト 自家製飲むヨーグルト
26	金	乳酸菌飲料		祖父母ふれあい弁当	フルーチェ
27	土			土曜給食	菓子 お茶
29	月	スティック人参 お茶		米飯 若鶏のバーベキューソース フライドポテトの塩昆布和え 田舎汁 りんご	枝豆チーズ蒸しパン ミルクティー
30	火	ビスケット 牛乳	ももクッキング	みそ焼き肉丼 味覚サラダ 島田けんちん汁 オレンジ	自家製マシュマロヨーグルト
31	水	せんべい お茶		ハロウィンランチ	ハロウィンお菓子屋さん

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	600	20.6	17.1	203	2.5	180	0.33	0.42	41	4.8	2.1
目標量	573	22.9	15.9	258	2.4	200	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	105	90	108	79	104	90	106	117	228	104	111
3才未満児	517	17.1	14.2	195	2.1	169	0.28	0.39	39	4.2	1.7
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	187	0.25	0.27	18	3.7	1.6
充足率(%)	112	92	111	92	91	90	112	144	217	114	106

- 材料(子ども5人分)
- かぼちゃ 250g
 - サラダ油(揚げ油) 適量
 - きゅうり 1本
 - 玉ねぎ 50g
 - コーン 25g
 - (調味液)
 - 酢 大さじ2
 - 塩 少々
 - 砂糖 大さじ1
 - サラダ油 大さじ2

◎おすすめレシピ 《かぼちゃのマリネ》

作り方

- 1.かぼちゃは食べやすい大きさに切り、素揚げする。
- 2.きゅうりと玉ねぎは千切りにする。
- 3.2とコーンをゆで、粗熱が取れたら水気を絞る。
- 4.1と3と調味液を混ぜる。

* 冷蔵庫で冷やすと味がしみて美味しくなります。



* 都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。



もも 30日 フルーツゼリー



