

平成29年 10月 献立表

★QRコードを読み取ると、太字の献立の材料・作り方をご覧いただけます。

曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			エネルギーたんぱく質 kcal/g
				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	
月	2 16 30	ごはん 魚のもみじ焼き ひじきサラダ みそ汁(なす・えのき茸)・果物	牛乳 マーマレードケーキ	米、薄力粉、油 マヨネーズ、砂糖 マーマレード	白身魚 ひじき、味噌 牛乳、卵	人参、大根、キャベツ なす、えのきたけ、果物	582 kcal 17.2 g
火	3 17 31	スパゲティーマイトソース サラダ スープ(豆腐・チンゲン菜)・果物	3日:月見団子 (0・1歳児クラス: じゃが芋のみたらし) 17・31日:青菜おにぎり	スパゲティ、油 砂糖 3日:上新粉、白玉粉 片栗粉(0・1歳児クラス: じゃがいも) 17・31日:米	豚挽肉、粉チーズ 豆腐 17・31日:のり	にんにく、生姜、玉葱 人参、ホールトマト缶 トマトピューレ、キャベツ もやし、胡瓜、チンゲン菜 果物 17・31日:小松菜	521 kcal 14.8 g
水	4 18	さんまちらし お浸し すまし汁(大根・人参) 果物	牛乳 パンプキンクッキー	米、砂糖、薄力粉 油、ショートニング	さんま、卵 刻みのり、牛乳	さやいんげん、ほうれん草 白菜、大根、人参 果物、かぼちゃ	573 kcal 15.5 g
木	5 19	メキシカンライス マカロニサラダ スープ(小松菜・ベーコン) 果物	牛乳 野菜マフィン	米、バター、油 マカロニ、マヨネーズ 薄力粉、砂糖	豚挽肉、ベーコン 牛乳、卵	玉葱、人参、ホールコン缶 グリーンピース、キャベツ 胡瓜、小松菜、果物 りんご	599 kcal 13.2 g
金	6 20	ごはん 秋のシチュー サラダ 果物	納豆チャーハン	米、油、さつまいも 薄力粉、砂糖	鶏肉、牛乳、鶏挽肉 挽き割り納豆 削り節	玉葱、人参、しめじ パセリ、大根、キャベツ 胡瓜、果物、長葱	572 kcal 13.5 g
土	7 21	けんちんうどん かぼちゃのサラダ	牛乳 果物 菓子	乾麺、油、マヨネーズ	豚肉、高野豆腐 牛乳	ごぼう、大根、小松菜 長葱、かぼちゃ、胡瓜 人参、果物	546 kcal 16.1 g
月	23	チキンカレー おかか和え スープ(えのき茸・わかめ)・果物	切干大根のおにぎり	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖	鶏肉、削り節 わかめ、鶏挽肉 のり	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールトマト缶 白菜、胡瓜、えのきたけ 果物、切干大根	538 kcal 11.3 g
火	10 24	ごはん すき焼き風煮 梅肉和え みそ汁(キャベツ・小松菜)・果物	牛乳 おまんじゅう	米、油、砂糖 薄力粉、さつまいも	豚肉、豆腐 味噌、牛乳	玉葱、人参、生しいたけ 糸こんにゃく、かぶ 胡瓜、梅干、キャベツ 小松菜、果物	525 kcal 16.5 g
水	11 25	ごはん 魚のグラタン風 ユールスローサラダ みそ汁(白菜・水菜)・果物	牛乳 大納言クッキー	米、油、じゃがいも マヨネーズ、パン粉 砂糖、米粉 ショートニング	魚(かじき) 粉チーズ 味噌、牛乳、小豆	玉葱、パセリ、キャベツ 大根、人参、白菜 水菜、果物	572 kcal 18.6 g
木	12 26	ゆかりごはん 肉団子の真珠蒸し サラダ みそ汁(里芋・長葱)・果物	タンメン	米、片栗粉、もち米 油、砂糖、さといも 生中華麺、ごま油	豚挽肉 味噌、豚肉	生姜、にんにく、玉葱 白菜、胡瓜、人参、長葱 果物、キャベツ、もやし	512 kcal 15.2 g
金	13 27	ツナライス 押し麦のスープ 甘酢大根 果物	牛乳 ごまだれ焼きおにぎり	米、バター、油 押し麦、砂糖 白ごま	ツナ缶、鶏肉 牛乳	玉葱、グリーンピース、長葱 人参、キャベツ、かぶ かぶの葉、大根、果物	580 kcal 16.0 g
土	14 28	鶏肉丼 華風酢醤油和え みそ汁(じゃが芋・人参) 果物	牛乳 マシユマロクラッカーサンド	米、油、砂糖 春雨(国産) 片栗粉、ごま油 じゃがいも クラッカー、マシユマロ	鶏肉、味噌 牛乳	玉葱、キャベツ、もやし 胡瓜、人参、果物	516 kcal 16.2 g

- ★行事その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★乳児は午前のおやつとして牛乳と菓子がつきます。
- ★10月提供予定の果物～柿・みかん・巨峰・梨・りんご
(入荷状況により変わります)
- ★パン屋休業により、今月のパンの献立はありません。



収穫の秋・食欲の秋です！

簡単メニューは、夕食のアイデアのお手伝いをします！！



身体を動かして、気持ちの良い季節になりました。動いたあとは、お腹がすいて、食べ物もおいしい季節ですね。実りの秋を満喫して、睡眠もたっぷりとり、元気な身体を作りましょう。給食の目標の中では、生活リズムをつくる上で**夕食の時間**も大事と考え、短時間に調理できる夕食におすすめの献立を「簡単メニュー」として作成し配布しています。



例えば、10月献立の家庭版「魚のグラタン風」は、家庭にある材料で、手早く仕上がる作り方に変えています。

すぎなみ子育てサイト>保育ホッとナビ>区立保育園給食>簡単メニュー>主菜>魚料理

から検索できます。材料は全て大人2人子ども1人分です。忙しい時間の食事作りにぜひご利用ください。

子供たちに人気の「納豆チャーハン」ものっています！

