

2019年10月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日 曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	きいろ 力が出る。体があたたかくなる。	みどり 病気になるにくくなる。
1 火	白身魚フライ ごま和え【おひたし】 わかめご飯 麩のみそ汁	パンせんべい	白身魚 みそ わかめ 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	パン粉 米 ごま 食パン 麩	人参 小松菜 白菜
2 水	きつねうどん (きつね煮込みうどん) 大豆の磯煮 フルーツ	おさつ蒸しパン	うす揚げ かまぼこ わかめ 大豆 厚揚げ ひじき 牛乳	うどん さつまいも 蒸しパン粉	人参 干しいたけ フルーツ
3 木	すきやき風煮物 七分つきご飯【米飯】 さつまいものみそ汁 フルーツ	豆腐の パンケーキ	牛肉 豆腐 大豆 みそ わかめ 牛乳	米 さつまいも ホットケーキミックス ジャム	人参 玉ねぎ 白菜 糸こんにゃく えのき 小松菜 フルーツ
4 金	クリームシチュー 米飯 和風マヨサラダ フルーツ	ビスケット	鶏肉 牛乳	じゃがいも	人参 玉ねぎ さやいんげん フルーツ
5 土	ツナとコーンのピラフ 豆腐のみそ汁 フルーツ	お菓子	シーチキン 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米	人参 玉ねぎ コーン フルーツ
7 月	和風チャーハン 切り干し大根の煮物 切り麩のみそ汁 ヨーグルト【フルーツ】	シュガーラスク	鮭 みそ わかめ ヨーグルト 牛乳	米 麩 食パン ごま バター	人参 玉ねぎ ピーマン 切り干し大根 フルーツ
8 火	エビフライ【白身魚フライ】 ゆかりご飯【米飯】 三色ナムル しめじのみそ汁	ホットケーキ	えび 卵 みそ 牛乳 豆腐	パン粉 米 ごま ジャム ホットケーキミックス	人参 きゅうり もやし しめじ
9 水	豚肉と野菜のソース焼きそば (野菜煮込みうどん) 春巻き【かぼちゃの煮物】 豆腐のみそ汁 フルーツ	みたらし団子 (ビスケット)	豚肉 青のり 花かつお 豆腐 みそ わかめ 牛乳	中華麺 白玉粉	人参 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン フルーツ
10 木	肉じゃが 米飯 麩のすまし汁 フルーツ	レーズン 蒸しパン	豚肉 わかめ 牛乳	じゃがいも 米 麩 蒸しパン粉	人参 糸こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん フルーツ レーズン
11 金	秋野菜のスパゲッティソース (野菜煮込みうどん) マヨドレサラダ フルーツ	ウエハース	牛乳 豚ミンチ	スパゲッティ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり なす しめじ ピーマン フルーツ
12 土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	せんべい	牛乳	ロールパン スティックパン いちごジャム	フルーツ
14 月	体育の日				
15 火	《カミカミおやつ》 白身魚のごまだれ焼き【白身魚の 照り焼き】キャベツのおひたし 米飯 豆腐のみそ汁	パスタスナック	白身魚 花かつお みそ わかめ 牛乳 豆腐	米 ごま マカロニ	人参 キャベツ
16 水	けんちん風うどん (けんちん煮込みうどん) ハッシュドポテト フルーツ	きなこ バターサンド	鶏肉 うす揚げ 牛乳 きなこ	うどん じゃがいも バター 食パン	人参 干しいたけ ごぼう フルーツ
17 木	ハヤシライス 春雨サラダ フルーツ	スイートポテト	豚肉 春雨 牛乳	米 生クリーム さつまいも じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
18 金	高野豆腐の卵とじ 雑穀ラップおにぎり【米飯】 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	お菓子	牛乳 卵 高野豆腐 シーチキン みそ わかめ かまぼこ	米	人参 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 干しいたけ フルーツ

食育の日

日 曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	きいろ 力が出る。体があたたかくなる。	みどり 病気になるにくくなる。
19 土	ミックスサンドイッチ ーロジャムサンド 牛乳	ビスケット	卵 ハム シーチキン 牛乳	食パン いちごジャム	キャベツ きゅうり
21 月	きのこご飯 しらすと青菜のおひたし 豆腐のすまし汁 フルーツ	蒸し さつまいも	鶏肉 しらす 豆腐 うす揚げ わかめ 牛乳	米 さつまいも	人参 しめじ えのき 干しいたけ 小松菜 白菜 フルーツ
22 火	即位礼正殿の儀				
23 水	かやくうどん (かやく煮込みうどん) さつまいもの天ぷら フルーツ	マカロニ あべかわ	うす揚げ かまぼこ わかめ 牛乳 きなこ	うどん さつまいも 小麦粉 マカロニ	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
24 木	肉団子 土佐和え【おひたし】 わかめご飯 豆腐のみそ汁	せんべい	鶏ミンチ 豚ミンチ 花かつお 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米	小松菜 白菜 人参
25 金	北本トマトカレー風 ごまドレサラダ 【マヨドレサラダ】 フルーツ	味噌ポテト	鶏肉 牛乳 みそ	米 じゃがいも 小麦粉 ごま	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト フルーツ
26 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	お菓子	牛乳	食パン スティックパン じゃがいも いちごジャム	人参 キャベツ きゅうり
28 月	《お誕生日会》 手羽元のさっぱり煮 おひたし ゆかりご飯【米飯】 麩のみそ汁 フルーツ	マドレーヌ	鶏肉 みそ わかめ 牛乳 卵	米 ごま 麩 バター ホットケーキミックス	人参 小松菜 白菜 フルーツ
29 火	チキンライス 白菜と厚揚げの煮物 しめじのみそ汁 フルーツ	いちごジャム サンド	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 厚揚げ	米 食パン いちごジャム	人参 玉ねぎ ピーマン 白菜 しめじ フルーツ
30 水	コーン入りラーメン (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ【さつまいもの 煮物】 フルーツ	かぼちゃケーキ	豚肉 わかめ なんと 牛乳 卵	中華麺 ごま バター マーマレード ホットケーキミックス	人参 もやし コーン 白菜 かぼちゃ フルーツ
31 木	《ハロウィンパーティ》 かぼちゃコロケ 米飯 なすのみそ汁 ひじき入りマヨドレサラダ	ハロウィン パーティー	みそ わかめ 牛乳	米 パン粉	なす かぼちゃ 人参 キャベツ きゅうり

月平均	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	486Kcal	16.9g	15.6g	1.6g
3歳以上	545Kcal	20.0g	16.5g	2.0g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。
 ※【 】はひよこ組の献立です。

～ 朝食 ～

一日の食事の中で比較的軽食である場合が多いです。朝起きてから実際に活動に適した体温に上がるまでに若干の間があり、この体温上昇を促し、午前中～日中の活動に必要なカロリーを摂取する必要がありますが、まだ消化器官が活発に活動していない時間帯なので消化しやすい炭水化物が中心となる傾向が強いです。一日の活動を始めるための大事なエネルギーと栄養を供給する食事として朝食をしっかり摂りましょう。

～ 日本のご当地めぐり⑦ 埼玉県 北本トマトカレー・味噌ポテト ～

北本トマトカレーは北本市の特産物であるトマトを使ったカレーです。定義はライスをトマトで赤くすること、ルーにトマトを使用すること、トッピングにトマトを使用することです。味噌ポテトは「蒸かしたジャガイモに衣を付けて揚げ、甘い味噌ダレをかけたもの」です。農作業の合間等の間食として食される「小屋飯(ごちゅうはん)」の一種として、基本的におやつとして食されています。