

2020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	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
1 木	《お月見ランチ》 チキンライス 豆腐のみそ汁 カレーマヨサラダ フルーツ	十五夜ゼリー	鶏肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳 チーズ	米	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり キャベツ フルーツ
2 金	高野豆腐の卵とじ (高野豆腐の煮物) 米飯 麩のみそ汁 フルーツ	ビスケット	高野豆腐 かまぼこ シーチキン 卵 みそ わかめ 牛乳	米 麩	人参 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 フルーツ
3 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
5 月	筑前煮 七分つきご飯【米飯】 豆腐のみそ汁 フルーツ	蒸しパン	鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	じゃがいも 米 蒸しパン粉	人参 玉ねぎ ごぼう たけのこ こんにゃく フルーツ
6 火	エビフライ(白身魚フライ) オーロラサラダ 米飯 麩のみそ汁	お菓子	えび わかめ 牛乳 みそ	パン粉 米 麩	キャベツ きゅうり 人参
7 水	豚肉と野菜の中華麺 (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ 【かぼちゃの煮物】 フルーツ	りんご ジャムサンド	豚肉 わかめ 牛乳 ちくわ	中華麺 ごま 食パン りんごジャム	人参 もやし 白菜 フルーツ
8 木	《鉄分デー》 白身魚のごまダレ焼き 【白身魚の照り焼き】 米飯 土佐和え【おひたし】 なすのみそ汁	ポパイケーキ	白身魚 みそ わかめ 花かつお 牛乳 卵	米 ごま ホットケーキミックス	人参 白菜 小松菜 なす ほうれん草
9 金	秋野菜のチキンカレーライス 三色ナムル フルーツ	せんべい	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも ごま	人参 玉ねぎ なす しめじ もやし きゅうり フルーツ
10 土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	ビスケット	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
12 月	鶏めし キャベツのゆかり和え しめじのみそ汁 フルーツ	やせうま	鶏肉 みそ 豆腐 牛乳 きなこ	米 小麦粉	ごぼう キャベツ 人参 フルーツ しめじ
13 火	肉団子の野菜トマトソース 米飯 コンソメスープ フルーツ	豆腐の パンケーキ	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 ジャム ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ピーマン えのき 赤パプリカ フルーツ
14 水	かやくうどん (かやく風煮込みうどん) 大豆の磯煮 フルーツ	みたらし団子 (ビスケット)	鶏肉 うす揚げ ちくわ 牛乳 わかめ ひじき 大豆 厚揚げ	うどん じゃがいも 白玉粉	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
15 木	《運動会参観》 肉じゃが 米飯 玉ねぎのみそ汁 フルーツ	シュガーラスク	豚肉 みそ わかめ 牛乳	じゃがいも 米 食パン バター	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく さやいんげん フルーツ
16 金	《運動会参観》 白身魚フライ 春雨サラダ さつまいもご飯 切り麩のみそ汁	ウエハース	白身魚 みそ わかめ 牛乳	パン粉 米 麩 春雨 さつまいも	人参 キャベツ きゅうり
17 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	人参 キャベツ きゅうり
19 月	すきやき風煮物 ふりかけご飯 麩のすまし汁 フルーツ	フルーチェ	牛肉 豆腐 大豆 わかめ 牛乳	米 麩	人参 玉ねぎ 白菜 糸こんにゃく えのき 小松菜 フルーツ

食育の日

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
20 火	からあげ ひじき入りマヨドレサラダ 雑穀ラップおにぎり 豆腐のみそ汁	スイートポテト	鶏肉 ひじき 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 片栗粉 さつまいも 生クリーム	生姜 キャベツ 人参 きゅうり
21 水	けんちん風うどん (けんちん風煮込みうどん) ハッシュドポテト フルーツ	ホットケーキ	うす揚げ 鶏肉 わかめ 牛乳 卵	うどん ジャム ホットケーキミックス じゃがいも	人参 ごぼう 干しいたけ フルーツ
22 木	親子どんぶり キャベツのおひたし 麩のみそ汁 フルーツ	パンせんべい	鶏肉 かまぼこ 卵 みそ わかめ 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	米 麩 食パン	人参 キャベツ 玉ねぎ フルーツ
23 金	秋野菜のクリームシチュー 和風マヨドレサラダ ロールパン フルーツ	お菓子	鶏肉 牛乳	さつまいも ロールパン	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり フルーツ
24 土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	せんべい	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ きゅうり 人参
26 月	《お誕生会》 手羽元のさっぱり煮 ごま和え 【おひたし】 ゆかりご飯【米飯】 エリンギのみそ汁 フルーツ	マドレーヌ	手羽元 豆腐 みそ わかめ 牛乳 卵	米 ごま バター ホットケーキミックス	生姜 人参 白菜 小松菜 エリンギ フルーツ
27 火	野菜チャーハン 白菜と厚揚げの煮物 麩のみそ汁	おさつ 蒸しパン	魚肉ソーセージ 厚揚げ みそ わかめ 牛乳	米 麩 さつまいも 蒸しパン粉	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 白菜
28 水	きつねうどん (きつね煮込みうどん) 蒸しさつまいも フルーツ	マカロニ あべかわ	うす揚げ ちくわ わかめ 牛乳 きなこ	うどん さつまいも マカロニ	人参 干しいたけ フルーツ
29 木	八宝菜 米飯 揚げシューマイ 【さつまいもの煮物】 フルーツ	かぼちゃケーキ	豚肉 牛乳 卵	米 バター マーマレード ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ 白菜 えのき ピーマン たけのこ もやし 干しいたけ フルーツ
30 金	《ハロウィンパーティ》 かぼちゃコロッケ 米飯 豆腐のみそ汁 マヨドレサラダ	ハロウィン パーティ	豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 パン粉	かぼちゃ 人参 キャベツ きゅうり
31 土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	ビスケット	牛乳	ロールパン スティックパン いちごジャム	フルーツ

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
	未満児	496Kcal	18.1g	16.5g	1.9g
	3歳以上	506Kcal	18.5g	15.5g	2.1g

※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。

～ 日本のご当地めぐり⑪ 大分県 鶏めし やせうま ～



鶏めしは県内各地に伝わる家庭料理で、猟師が来客のもてなしのために雉や鳩などの鳥肉を使って作っていたものが起源とされますが、昔から各家庭でハレの日や親戚の集まりの際に作られてきました。

やせうまは小麦粉で作ったもちもちとした生地に、甘いきな粉が絡んだとっても美味しいおやつです。きなこの代わりにはったい粉や小豆あんをまぶしたり、砂糖の代わりに黒砂糖を使う場合もあります。小麦粉の代わりにうどんやマカロニを使うと、ご家庭でも簡単に作る事ができますよ。

