

平成 30 年 10 月 献立予定表

平成 30 年 9 月 28 日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	おやつ	エネルギー
1	月	麦ごはん 豚汁 大豆いり金平	豚肉 味噌 大豆 粉チーズ スキムミルク	白米 押麦 油 里芋 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ネギ もやし れんこん	いももち	517
2	火	ごはん すき焼き風煮 野菜のおかか和え 牛乳	牛肉 かつお節 牛乳	白米 春雨 砂糖 コーン バター	玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ キャベツ もやし	コーン おにぎり	583
3	水	親子丼 ポパイサラダ	鶏肉 卵 かまぼこ 牛乳 きな粉	砂糖 油 白米 マヨネーズ 片栗粉	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ネギ キャベツ ほうれん草	ミルク くずもち	469
4	木	ごはん 魚の照り焼き カレービーフン 牛乳	魚 かまぼこ 牛乳 スキムミルク 卵	白米 砂糖 油 ビーフン 薄力粉 バター ごま	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン	ごま クッキー	499
5	金	ごはん 干草焼き 野菜の塩昆布和え	鶏挽肉 卵 牛乳	白米 砂糖 マヨネーズ	きゅうり 塩昆布 キャベツ 玉ねぎ 人参 いんげん きくらげ	卵おにぎり	484
6	土	運動会					
8	月	体育の日(祝)					
9	火	麦ごはん 豚肉のマーマレード煮 たくあんサラダ牛乳	豚肉 牛乳 きな粉 スキムミルク	白米 押麦 砂糖 薄力粉 油	人参 きゅうり キャベツ マーマレード 玉ねぎ ピーマン	きなこ クッキー	500
10	水	自然米 豆腐入り松風焼き 野菜のごま和え	鶏挽肉 味噌 卵 豆腐	白米 砂糖 パン粉 ごま	玉ねぎ こねぎ キャベツ もやし	塩昆布 おにぎり	487
11	木	ごはん 魚のオーロラソース キャベツとツナのサラダ 牛乳	魚 ツナ缶 牛乳	白米 マヨネーズ 砂糖	ケチャップ キャベツ きゅうり 人参 みかん	フルーツ ゼリー	546
12	金	ごはん チキンカツ 青菜とコーンのごま和え	鶏ささ身 油揚げ ひじき	白米 薄力粉 パン粉 油 ごま 砂糖 コーン	キャベツ ほうれん草	ひじきと 油揚げのおにぎり	596
13	土	クリームスパゲティ 野菜サラダ	ベーコン 牛乳	スパゲティ 油 ごま 砂糖	しめじ 人参 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり キャベツ	お菓子	292
15	月	ポトフ ごはん チキンサラダ	ウインナーソーセージ 鶏肉 牛乳 卵	じゃがいも 白米 スパゲティ マヨネーズ 薄力粉 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 きゅうり マーマレード	マーマレード スコーン	637
16	火	雑穀米 つみ入れ汁 じゃがいものそぼろ煮	ハモのすり身 合挽肉 牛乳	雑穀米 砂糖 じゃがいも 油 薄力粉	人参 玉ねぎ 白菜	ミルク クッキー	382
17	水	ごはん クリームシチュー キャベツと青菜のごま和え 牛乳	鶏挽肉 卵 牛乳	白米 油 さつまいも ごま マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり ほうれん草	手作り ポテトチップス	584
18	木	ごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン ふりかけ	鶏レバー かまぼこ のり かつお節 さくらえび	白米 砂糖 油 ビーフン バター ごま ごま油	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ	おかか おにぎり	492
19	金	ポークビーンズカレーライス 野菜の甘酢和え	豚肉 牛乳 卵	じゃがいも 油 白米 砂糖 薄力粉 バター	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり	おから マフィン	587
20	土	チャンポン じゃがいものおかか煮	豚肉 かまぼこ かつお節	中華めん 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 長ネギ	お菓子	286
22	月	自然米 豚肉のしょうが焼き 野菜の磯和え	豚肉 のり	白米 砂糖 バター	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし しめじ	きのこ おにぎり	506
23	火	ごはん ポテトコロケ 野菜のじゃこ和え 牛乳	合挽肉 卵 じゃこ 牛乳	白米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 砂糖 ミックス粉 チョコレート	人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ	チョコチップ 蒸しパン	493
24	水	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 春雨サラダ	合挽肉 卵 牛乳	白米 砂糖 春雨 コーン 油 バター 薄力粉	かぼちゃ 人参 玉ねぎ きゅうり りんご	アップル ケーキ	548
25	木	お楽しみメニュー	じゃこ	白米 油	人参 いんげん	じゃこ おにぎり	135
26	金	雑穀米 だんご汁 野菜とワカメの甘酢和え	鶏肉 卵 牛乳 わかめ	白米 雑穀米 薄力粉 里芋 こんにゃく 砂糖 バター	大根 ねぎ 干椎茸 人参 きゅうり パナナ	バナナ ケーキ	541
27	土	ドライカレー 野菜サラダ	合挽肉	白米 砂糖 ごま 油	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり キャベツ	お菓子	346
29	月	ごはん タンドリーチキン 薄焼き卵と春雨の甘酢和え 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 卵 牛乳	白米 春雨 砂糖 ごま ごま油 雑穀米	ケチャップ きゅうり 人参	雑穀 おにぎり	780
30	火	麦ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 野菜の中華和え	鶏肉 かつお節 さくらえび のり	白米 麦 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま	人参 ごぼう れんこん きゅうり キャベツ	ふりかけ おにぎり	464
31	水	ごはん ピザバーグ かぼちゃと野菜のスープ 野菜のフレンチ和え	合挽肉 卵 牛乳 とろけるチーズ	バター さつまいも 砂糖 油 コーン 白米 パン粉 ミックス粉	玉ねぎ かぼちゃ 人参 キャベツ きゅうり ピーマン ケチャップ	かぼちゃ ケーキ	602

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります。●主な食材だけを表示してあります。●献立及び材料は変更する場合があります。



お箸について...

最近、リングやバネのついた矯正箸をよく見かけます。指を通すことで補助してくれますが、力の入り方が違うので普通のお箸を持ったときなかなかうまく使えないようです。また、スプーンをしっかりと使えるようになってからお箸に移行しないと変な癖がつく可能性があります。子どもたちの様子をみながら焦らず徐々にお箸に慣れていくといいですね！

お楽しみメニュー

先月のお楽しみメニューは
☆さつまいもカレーライス
☆春雨サラダ でした！
秋だから「さつまいも入れたい！」
と考えてくれました！
10月の「お楽しみメニュー」もメ
ニューディレクターのお友だちが考
えてくれます！！ お楽しみに♪

共食デー

今回の共食デーは・・・
みどりぞうさん
にこにこさん3名、
0.1から4名でやってみた
いと思います。