



10月給食献立予定表

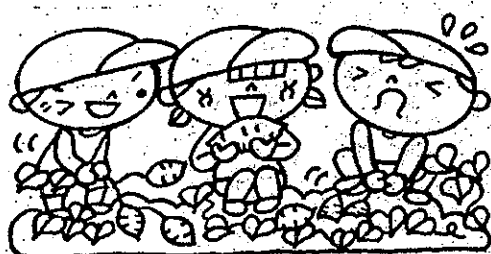
御原保育所



曜	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
2 月	牛乳、クッキー	ご飯	豚肉とじゃがいもの旨煮・ごま和え・みそ汁・プルーン	おにぎり	
3 火	牛乳、せんべい	ご飯	麻婆豆腐・酢のもの・スープ・ぶどう	ミルク・きな粉トースト	
4 水	牛乳、ポーロ		お弁当の日・みそ汁・みかん	ジュース・袋菓子	
5 木	牛乳、ウエハース		栗ごはん・チキンナゲット・即席漬け・すまし汁・ゼリー	ジュース・ケーキ	たんじょうかい
6 金	牛乳、サブレ	ご飯	クリームシチュー・グリーンサラダ・みかん	牛乳・袋菓子	
7 土	牛乳、せんべい		五目ビーフン・すまし汁・梨	牛乳・袋菓子	
10 火	牛乳、ポーロ	ご飯	豚肉ときのこのソテー・煮大豆・みそ汁・プルーン	ミルク・カレー蒸しパン	
11 水	牛乳、クッキー	ご飯	ミックスオムレツ・しらす和え・みそ汁・梨	ミルク・みたらし団子	
12 木	牛乳、せんべい	ご飯	魚のごまマヨ焼き・洋風なます・すまし汁・ぶどう	ミルク・ピザトースト	
13 金	牛乳、ビスケット	ご飯	ポークビーンズ・切り干し大根サラダ・柿	ミルク・人参蒸しパン	
14 土	牛乳、サブレ		肉うどん・酢みそ和え・みかん	牛乳・袋菓子	
16 月	牛乳、せんべい	ご飯	豚肉の柳川煮・しめじの和え物・みそ汁・プルーン	おにぎり	
17 火	牛乳、ビスケット	ご飯	鯉のみそバター焼き・れんこんのきんぴら・すまし汁・チーズ	牛乳・梅が枝もち	クッキング
18 水	牛乳、ウエハース	ご飯	魚の人参ソース焼き・さっぱり和え・みそ汁・柿	ミルク・あべかわうどん	
19 木	牛乳、サブレ	ご飯	鶏のから揚げ・ごぼうとしめじのきんぴら・みそ汁・みかん	ミルク・南瓜団子	
20 金	牛乳、ウエハース	ご飯	きのこカレー・ドレッシングサラダ・みかん	ミルク・キャロット寒天・パン	
21 土	牛乳、せんべい		ちゃんぽん・金時煮豆・プルーン	牛乳・袋菓子	
23 月	牛乳、クッキー	ご飯	ミートボールスープ・切り干し大根の煮物・チーズ	ミルク・ロールサンド	
24 火	牛乳、せんべい	ご飯	鯖のみそ煮・温野菜サラダ・すまし汁・梨	ミルク・バターしょうゆラスク	
25 水	牛乳、ポーロ		きのこご飯・魚のバーベキュー・サラダ・すまし汁・チーズ	ミルク・栗入り豆腐蒸しケーキ	べいはんきゅうく
26 木	牛乳、クッキー	ご飯	ししゃもフライ・梅肉和え・みそ汁・みかん	ミルク・ポップコーン	
27 金	牛乳、ウエハース	ご飯	臭汁・ひじきの煮物・柿	ミルク・ヨーグルト蒸しパン	
28 土	牛乳、クッキー		スパゲティミートソース・わかめスープ・プルーン	牛乳・袋菓子	
30 月	牛乳、せんべい	ご飯	高野豆腐のオランダ煮・香り和え・みそ汁・チーズ	おにぎり	
31 火	牛乳、サブレ	ご飯	煮魚・うの花煮・みそ汁・柿	ミルク・フレンチトースト	

お知らせ

5(木)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。
25(水)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。



材料の入荷の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります。

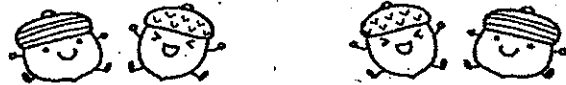
● 栗入り豆腐蒸しケーキ

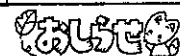
材料(18cmドーナツ型 1個分)

ホットケーキミックス	150g	サラダ油	大さじ3
木綿豆腐	1/2丁	はちみつ	大さじ3
卵	2 個	栗の甘露煮	8 個

作り方

- ① 豆腐はペーパータオルに包んで重しをし、しっかり水きりしてざるで裏ごしする。
- ② ボールに卵を割りほぐし、サラダ油、①の豆腐、はちみつを加えて泡だて器でなめらかになるまで混ぜ、ホットケーキミックスを加えてさらに混ぜる。
ケーキ型に生地を流し入れて、半分に切った栗を並べ、蒸し器に入れ、蒸す。
中心部に何か所か 竹串を刺してみて、何もついてこなければ出来上がり。
あら熱がとれたら型からはずす。

日 曜	献立名	材 料 名			
		上：未満児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ	黄：熱や力になるもの	赤：血や肉や骨になるもの	緑：体の調子を整えるもの
2 / 月	豚肉とじゃが芋の煮物 胡麻和え みそ汁・ブルー	牛乳・クッキー カレー煮しパン 幼児牛乳	じゃが芋・なたね油・三温糖・白ごま・ホームケーキ粉	豚肉・わかめ・木綿豆腐・いりこ・米みそ・ウィンナー・幼児牛乳・卵・豆乳	人参・玉葱・さやいんげん・干し椎茸・キャベツ・もやし・ブルー
3 / 火	鮭の照り煮 ひじきと大豆のソテー みそ汁・チーズ	牛乳・ウエハース 豆乳フレンチトースト スキムミルク	片栗粉・なたね油・三温糖・じゃが芋・食パン・バター	鮭・ひじき・大豆・いりこ・米みそ・チーズ・豆乳・卵・豆乳・スキムミルク	レタス・人参・小松菜・干し椎茸・玉葱・もやし・こねぎ
4 / 水	麻婆豆腐 わかめと春雨の酢の物 卵スープ・ぶどう	牛乳・芋スナック 月見団子 スキムミルク	なたね油・三温糖・ごま油・片栗粉・春雨・白玉粉	豚ミンチ・みそ・わかめ・卵・かつお節・昆布・木綿豆腐・きな粉・絹ごし豆腐・スキムミルク	人参・干し椎茸・玉葱・ニラ・なす・生姜・きゅうり・とうもろこし・佐・チンゲン菜・ぶどう・かぼちゃ
5 / 木	●誕生会● 栗入りおこわ チキンナゲット・すまし汁 野菜の即席漬け・ゼリー	牛乳・かりんとう ロールケーキ スキムミルク	もち米・精白米・栗・黒ごま・マヨネーズ・片栗粉・薄力粉・なたね油・白ごま・三温糖	昆布・のり・鶏ミンチ・木綿豆腐・いりこ・スキムミルク	キャベツ・きゅうり・もやし・玉葱・えのきたけ・こねぎ
6 / 金	きのこクリームシチュー グリーンサラダ みかん	牛乳・海苔せんべい 袋菓子(ミレビカット) りんごジュース	じゃが芋・なたね油・三温糖	鶏肉・豆乳・しらす干し 卵・幼児牛乳	人参・玉葱・えのきたけ・エリンギ・しめじ・生椎茸・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・貝割菜・みかん・りんごジュース
7 / 土	五目ビーフン さつま芋の甘煮 すまし汁	牛乳・ビスケット 袋菓子(ロソナカ) 幼児牛乳	ビーフン・なたね油・さつま芋・三温糖	豚肉・いりこ・むきえび・幼児牛乳	玉葱・キャベツ・にんじん・干し椎茸・青ピーマン・えのきたけ・小松菜
10 / 火	豚肉ときのこのソテー 煮大豆 みそ汁・ブルー	牛乳・豆スティック おにぎり(小松菜) 麦茶	なたね油・三温糖・ごま油・精白米・白ごま	豚肉・卵・大豆・昆布・油揚げ・いりこ・米みそ・しらす干し	キャベツ・玉葱・人参・エリンギ・しめじ・舞茸・なす・こねぎ・ブルー・小松菜
11 / 水	●秋の遠足● おかず入りのお弁当をお願いします。 ～お弁当の日～	牛乳・ビスケット お菓子の詰め合わせ りんごジュース			
12 / 木	魚のごまマヨ焼き 洋風なます すまし汁・チーズ	牛乳・海苔せんべい レーズンパン 幼児牛乳	白ごま・マヨネーズ・なたね油・三温糖・レーズンパン	白身魚・米みそ・油揚げ・ローズハム・卵・わかめ・いりこ・幼児牛乳・チーズ	えのきたけ・しめじ・レタス・キャベツ・きゅうり・人参・玉葱
13 / 金	ポークビーンズ 切干大根とじゃこのサラダ 柿	牛乳・ミルクスティック 人参煮しパン スキムミルク	じゃが芋・なたね油・ごま油・三温糖・白ごま・バター・蒸しパン粉	豚肉・大豆・しらす干し・プロセスチーズ・卵・スキムミルク	玉葱・人参・オクラ・切干大根・キャベツ・きゅうり・柿・レモン
14 / 土	肉うどん 酢みそ和え みかん	牛乳・ポーロ 袋菓子(あられ) 幼児牛乳	うどん種・なたね油・三温糖	牛肉・かつお節・昆布・わかめ・米みそ・幼児牛乳	玉葱・人参・干し椎茸・こねぎ・キャベツ・きゅうり・みかん
16 / 月	鶏の照り焼き れんこんのきんぴら みそ汁・ゼリー	牛乳・あられ 黄粉だんご スキムミルク	なたね油・三温糖・白玉もち	鶏肉・木綿豆腐・いりこ・糸こんにゃく・米みそ・きな粉・スキムミルク	れんこん・人参・玉葱・えのきたけ・こねぎ



誕生会は、5日(木)です。

米飯給食は、24日(火)です。

★お客だけ持ってきて下さい★

お弁当の日は、11日(水)です。

10月の食育目標

- 秋の味覚に触れ、好き嫌いなくよく噛んで食べる。
- 食事のマナーを身に付けよう。
- 季節の食材：さつま芋・里芋・れんこん・きのこ類

日 曜	献立名	材 料 名			
		上：未満児のおやつ 下：全児3時のおやつ	黄：熱や力になるもの	赤：血や肉や骨になるもの	緑：体の調子を整えるもの
17	鮭のみそバター焼き ／ ひじきのごまドレサラダ 火 すまし汁・チーズ	牛乳・クラッカー ジャムパン 幼児牛乳	バター・三温糖・なたね油・ロールパン・白ごま	鮭・米みそ・いりこ・チーズ・ひじき・幼児牛乳	玉葱・人参・ピーマン・えのきたけ・しめじ・小松菜・きゅうり・とうもろこし・缶
18	豚肉の柳川煮 ／ 青菜としめじの和え物 水 みそ汁・ブルー	牛乳・ウエハース おにぎり(さつま芋) 麦茶	なたね油・三温糖・精白米・さつま芋・黒ごま	豚肉・卵・しらす干し・厚揚げ・いりこ・米みそ	こぼろ・人参・玉葱・えのきたけ・さやいんげん・小松菜・しめじ・もやし・こねぎ・ブルー
19	魚のキャロットソース焼き ／ 金時煮豆 木 みそ汁・みかん	牛乳・かりんとう メロンパン スキムミルク	マヨネーズ・三温糖・じゃが芋・メロンパン	白身魚・金時豆・いりこ・米みそ・スキムミルク	人参・パセリ・レタス・玉葱・えのきたけ・こねぎ・みかん
20	きのこカレー ／ 柿と野菜のドレッシング和え 金 チーズ	牛乳・ビスケット キャロットケーキ スキムミルク	じゃが芋・薄力粉・バター・なたね油・三温糖	豚肉・寒天・ヨーグルト・チーズ・スキムミルク	玉葱・人参・グリーンピース・えのきたけ・エリンギ・生椎茸・しめじ・りんご・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・柿・とうもろこし・缶・みかん・ジュース・りんごジュース
21	ちゃんぽん ／ 南瓜の含め煮 土 ブルー	牛乳・クッキー 袋菓子(かりんとう) 幼児牛乳	中華めん・なたね油・三温糖	豚肉・かつお節・むきえび・幼児牛乳	キャベツ・もやし・玉葱・人参・エリンギ・こねぎ・かぼちゃ・ブルー
23	ミートボールスープ ／ 切干大根の煮物 月 みかん	牛乳・ポップコーン おにぎり(小松菜) 麦茶	片栗粉・春雨・三温糖・なたね油・精白米・黒ごま	合挽ミンチ・大豆・卵・さつま揚げ・しらす干し	生椎茸・人参・玉葱・キャベツ・ニラ・切干大根・さやいんげん・みかん
24	●米飯給食● きのこご飯 ／ 魚のバーベキュー風・すまし汁 火 ドレッシングサラダ・ゼリー	牛乳・せんべい 栗入りケーキ スキムミルク	精白米・片栗粉・なたね油・三温糖・蒸しパン粉・はちみつ・栗・バター	油揚げ・白身魚・わかめ・いりこ・木綿豆腐・卵・スキムミルク	こぼろ・人参・干し椎茸・しめじ・玉葱・りんご・レタス・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・缶・貝割菜
25	鶏レバーの旨煮 ／ 小松菜のしらす和え 水 豆乳スープ・柿	牛乳・ポーロ もちもちパン 幼児牛乳	なたね油・三温糖・ホームケーキ粉・白玉粉	鶏レバー・しらす干し・かつお節・昆布・豆乳・粉チーズ・幼児牛乳	玉葱・生椎茸・レタス・小松菜・きゅうり・人参・キャベツ・えのきたけ・こねぎ・柿
26	ししゃものフライ ／ 梅肉和え 木 みそ汁・みかん	牛乳・野菜スナック バターしょうゆラスク スキムミルク	薄力粉・パン粉・なたね油・じゃが芋・フランスパン・バター	ししゃも・卵・かつお節・いりこ・米みそ・スキムミルク	レタス・キャベツ・きゅうり・玉葱・小松菜・みかん
27	呉汁 ／ ひじきの煮物 金 柿	牛乳・ミルクスティック ヨーグルト煮しパン スキムミルク	里芋・なたね油・三温糖	鶏肉・大豆・油揚げ・いりこ・米みそ・ひじき・厚揚げ・ヨーグルト・スキムミルク	白菜・大根・こぼろ・生椎茸・玉葱・えのきたけ・人参・こねぎ・干し椎茸・さやいんげん・柿・りんご
28	●保育参観● スパゲティナポリタン 土 わかめサラダ・コーンスープ	牛乳・人参チップ 袋菓子(ビスケット) 幼児牛乳	スパゲティ・なたね油・三温糖	ベーコン・粉チーズ・わかめ・しらす干し・幼児牛乳	玉葱・人参・ピーマン・エリンギ・レタス・きゅうり・キャベツ
30	高野豆腐のオランダ煮 ／ 青菜の香りしめじ 月 みそ汁・ブルー	牛乳・芋スナック おにぎり(たかあん) 麦茶	片栗粉・なたね油・じゃが芋・三温糖・精白米・黒ごま	高野豆腐・鶏肉・のり・わかめ・いりこ・米みそ・しらす干し	玉葱・人参・ピーマン・小松菜・もやし・えのきたけ・たかあん・ブルー
31	●祖父母交流● イエローポタージュ 火 ひじきのマリネ・みかん	牛乳・クラッカー 焼き芋 スキムミルク	じゃが芋・なたね油・三温糖・焼き芋	鶏肉・プロセスチーズ・豆乳・ひじき・ローズハム・スキムミルク	人参・玉葱・南瓜・干し椎茸・とうもろこし・缶・グリーンピース・きゅうり・レタス・みかん

◎材料の入荷の都合等で給食のメニューが一部変更になる場合があります。ご了承下さい。

10月 給食だより

2017. 9. 30

大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
2	月	豆乳クッキー	ごはん	豆腐入りみそ汁、プルーン 豚肉とじゃが芋の旨煮、野菜のごまあえ	麦茶 桜えび入りおにぎり	363
3	火	豆乳 プルーン	ごはん	じゃが芋入りみそ汁、チーズ 鮭の照り煮、ひじきと大豆のソテー	ミルク フレンチトースト	394
4	水	ビスコ	ごはん	青梗菜入りスープ 麻婆豆腐、春雨の酢の物、ぶどう	ミルク きな粉団子	400
5	木	チーズ	ごはん	みかん きのこクリームシチュー、グリーンサラダ	りんごジュース おから入りブラウニー	380
6	金	卵ボーロ	ごはん	* 誕生会 野菜の即席漬け、すまし汁 栗入りおこわ、チキンナゲット、ゼリー	牛乳、チーズ ミレービスケット	570
7	土	豆乳 赤ちゃんせんべい		小松菜入りすまし汁 五目ビーフン、さつま芋の甘煮	牛乳 ミニクロワッサン	500
10	火	豆乳クッキー	ごはん	あげ入りみそ汁 豚肉ときこのソテー、煮大豆、プルーン	麦茶 青菜入りおにぎり	404
11	水	豆乳 プルーン	ごはん	わかめ入りみそ汁 まさご揚げ、ごぼうとしめじのきんぴら	ミルク ピザトースト	375
12	木	ウエハース	ごはん	ぶどう 魚のごまマヨ焼き、洋風なます、かき卵汁	ミルク 焼き芋	407
13	金	チーズ	ごはん	ポークビーンズ、切り干し大根のサラダ、柿	ミルク 人参蒸しパン	435
14	土	赤ちゃんせんべい		肉うどん、酢みそあえ、みかん	牛乳、ゼリー ドライワッフル	436
16	月	ビスコ	ごはん	厚揚げ入りみそ汁、プルーン 豚肉の柳川煮、青菜としめじのあえ物	麦茶 さつま芋入りおにぎり	373
17	火	豆乳クッキー	ごはん	小松菜入りすまし汁、チーズ 鮭のみそバター焼き、れんこんのきんぴら	ミルク ジャムパン	383

～今月の目標～

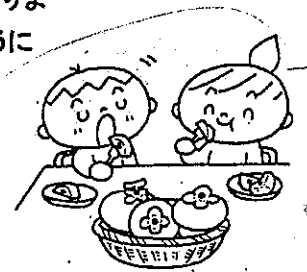
* 秋の味覚にふれ、多くの食品に親しみ
好き嫌いなく良く噛んで食べる。

* 主食の量の確認：3歳児以上児の
ごはんの計量(5月との比較)を実施
する。

* 食事のマナーを身につけよう。
(食器の配膳や食具(箸やスプーン)の
持ち方、食器を持つこと)

* 季節の食材・・・新米・さつま芋・
れんこん・きのこ類・柿など

* 6日(金)は誕生会です。
りす・うさぎ組は白ごはんはいりま
せん。おはしだけ忘れないように
お願いします。



* 材料の入荷の都合で、給食の内容
が一部変更になる場合があります。

10月 給食 だより

2017. 10. 17

大崎保育所

～お弁当のおかずメモ～

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
18	水	豆乳 ブルー	ごはん	豆乳スープ レバーの旨煮、小松菜のしらすあえ	ミルク 梅が枝餅	343
19	木	ビスコ	ごはん	きんぴらごぼう、ブロッコリー、みかん 煮込みハンバーグ、粉ふき芋、キッシュ	ミルク ポップコーン	450
20	金	チーズ	ごはん	きのこ入りカレー、柿と野菜のサラダ、ぶどう	ミルク キャロット寒天	402
21	土	卵ボーロ		ちゃんぽん、金時煮豆、ブルー	牛乳、昆布 コーンスナック	436
23	月	ウエハース	ごはん	チーズ ミートボールスープ、切り干し大根の煮物	麦茶 わかめ入りおにぎり	364
24	火	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	豆腐入りすまし汁 鯖のみそ煮、温野菜サラダ、ぶどう	ミルク バターしょうゆラスク	405
25	水	豆乳クッキー	ごはん	具汁、ひじきの煮物、ブルー	ミルク ヨーグルト煮しパン	369
26	木	ブルー		*秋の遠足 お弁当の日、みかん	まめピヨ 袋詰め菓子	
27	金	ビスコ	ごはん	じゃが芋入りみそ汁 魚のキャロットソース焼き、ツナのさっぱりあえ	ミルク あべ川うどん	400
28	土	チーズ		コーンスープ きのこクリームスパゲティー、南瓜のグラッセ	牛乳 レーズンパン	511
30	月	卵ボーロ	ごはん	わかめ入りみそ汁 高野豆腐のオランダ煮、青菜の香りあえ	麦茶 たくあん入りおにぎり	391
31	火	ウエハース	ごはん	煮魚、卵の花煮、小松菜入りみそ汁、柿	ミルク きな粉ドーナツ	395

たんぱく質のおかずと、野菜のおかずを両立させましょう。肉・魚・卵などのたんぱく質のおかずを1品、ブロッコリー・人参などの野菜のおかずを1品の、合計2品が基本になります。栄養の不足分はおやつや夕食で補えば良いので、栄養バランスに過敏になりすぎることはありません。



いたみが気になる工夫としては...

・ハムやかまぼこなど、加工食品であってもできるだけ火を通しましょう。

・お弁当箱は、ごはんやおかずが冷めてからふたをしましょう。



*19日(木)は、公立3園の交流会になっています。雨天の場合は23日(月)になりますので、メニューが変更になる場合があります。

*材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。