



10月の予定献立表



平成28年度 利用町立菅谷台保育園

日	曜日	午前のおやつ (3歳未満児さん)	昼食	給食で使用する食材の種類と食べ物の働き			3時のおやつ	給食の栄養価			
				赤のたべもの (血や肉になります)	黄色のたべもの (熱や力になります)	緑のたべもの (体の調子を整えます)		未満児 12歳以下	幼児 3歳以上	未満児 12歳以下	幼児 3歳以上
1	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	豆乳スープバゲティ・コールスローサラダ・お茶・果物	豆乳、ウインナー、バルメサチーズ	スパゲティ、バター、フレンチドレッシング	玉ねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム、ホールコーン缶、人参、パセリ、キャベツ、きゅうり	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	***	***	***	***
3	月	洋ナシゼリー	ごはん・ミートローフ・キャベツのレモン酢和え・トマトスープ・オレンジ	鶏むね肉、ロースハム、卵、脱脂粉乳、かに風味かまぼこ	米、パン粉、砂糖	玉ねぎ、ミックスベジタブル、サラダ菜、キャベツ、きゅうり、人参、トマト、レタス、ネりんぎ、ホールコーン缶、オレンジ	ビスケット ジョア	396	1.6	495	2.0
4	火	ヨーグルト	ごはん・鮭のコーンマヨネーズ焼き・わかめのサラダ・かぼちゃの豆乳みそ汁・キウイ	ピザ用チーズ、ツナ缶、豆乳、みそ、鮭	米、マヨネーズ	キャベツ、人参、もやし、ピーマン、ホールコーン缶、長ねぎ、きゅうり、梨	ミニピザ 牛乳	474	2.1	593	2.6
5	水	スポロン	みそラーメン・涼判三絲・お茶・梨	鶏むね肉、なるこ、ロースハム	中華麺、米油、春雨、ごま油、砂糖、白ごま	キャベツ、人参、もやし、ピーマン、ホールコーン缶、長ねぎ、きゅうり、梨	かっぱえびせん りんごジュース	451	1.6	564	2.0
6	木	野菜ジュース	ごはん・かつおの竜田揚げ・酢みそ和え・ほうれん草のみそ汁・グレープフルーツ	焼き竹輪、みそ、木綿豆腐、煮干し、かつお	米、片栗粉、米油、砂糖	生菜、レタス、キャベツ、人参、ほうれん草、ぶなしめじ、グレープフルーツ	ヨーグルト	377	1.5	471	1.9
7	金	せんべい お茶	ごはん・大根と豚肉のみそ煮・納豆和え・ぶりのみそ汁・バナナ	鶏もも肉、みそ、ひき刺し納豆、かつお節、ぶりのり、煮干し	米、板こんにゃく、米油、砂糖	大根、人参、椎茸、長ねぎ、生菜、水菜、バナナ	フルーツグラノーラ	439	1.2	549	1.5
8	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	親子丼・キャベツと豆麩のみそ汁・果物	鶏もも肉、卵、焼き海苔、みそ、煮干し	米、豆麩	玉ねぎ、キャベツ、人参、椎茸、長ねぎ	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	***	***	***	***
11	火	りんごジュース	ごはん・かじきのガーリック焼き・さつまい芋のサラダ・豚肉と押麦のスープ・オレンジ	鶏もも肉、かじきまぐろ	米、さつまいも、マヨネーズ、春雨、押麦	にんにく、サラダ菜、きゅうり、人参、椎茸、オレンジ	お好み焼き 牛乳	551	1.4	689	1.7
12	水	ヤクルト	ごはん・手作り焼売・春雨のごま酢和え・中華風卵スープ・バナナ	鶏むね肉、脱脂粉乳、焼き竹輪、卵	米、ごま油、片栗粉、脱脂粉乳、卵	玉ねぎ、椎茸、生菜、サラダ菜、人参、ほうれん草、にら、バナナ	焼きおにぎり お茶	456	1.8	570	2.3
13	木	ビスケット お茶	ごはん・揚げ魚のみそれあんかけ・磯和え・なめこ汁・柿	木綿豆腐、みそ、煮干し、さば	米、片栗粉、米油	生菜、大根、サラダ菜、ほうれん草、人参、もやし、なめこ、大根、長ねぎ、柿	レースパン 牛乳	406	1.2	507	1.5
14	金	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	園外保育、お弁当の日				果物・乳製品・お菓子等のおやつ	***	***	***	***
15	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	お弁当の日				果物・乳製品・お菓子等のおやつ	***	***	***	***
17	月	プリン	ごはん・豚肉の生姜焼き・花野菜グラタン・油麩のみそ汁・グレープフルーツ	鶏もも肉、卵、みそ、煮干し	米、砂糖、米油、マヨネーズ、油麩、しめじ	生菜、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、パセリ、玉ねぎ、椎茸、小ねぎ、グレープフルーツ	せんべい 牛乳	496	1.0	620	1.3
18	火	バナナ	ごはん・さんまの蒲焼・大根のさっぱり漬け・わかめのみそ汁・りんご	さんま	米、片栗粉、米油、砂糖	サラダ菜、大根、きゅうり、人参、生菜、ごぼう、えのきたけ、わかめ、りんご	にんじんケーキ 牛乳	627	1.7	784	2.1
19	水	ジョア	ごはん・ほうれん草のキッシュ・ピクルス・黄色いミネストローネ・梨	卵、ロースハム、ピザ用チーズ、牛乳、ウインナー	米、バター、砂糖、マカロニ	玉ねぎ、ほうれん草、人参、サニーレタス、きゅうり、セロリ、ホールコーン缶、パセリ、梨	わかめおにぎり お茶	448	1.7	560	2.1
20	木	野菜ジュース	えびどリア・キャロットラペ・野菜スープ・ゼリー	鶏もも肉、牛乳、ピザ用チーズ、むきえび	米、薄力粉、バター、オリーブオイル、砂糖、ゼリー	玉ねぎ、ミックスベジタブル、パセリ、ブロッコリー、人参、ブルーベリー、キャベツ	ホイップサンド 牛乳	644	2.2	805	2.8
21	金	バナナジュース	ごはん・さばのみそ煮・白和え・大根のすまし汁・オレンジ	さば、木綿豆腐、みそ	米、砂糖、白ごま	生菜、サラダ菜、ほうれん草、人参、干し椎茸、大根、ぶなしめじ、長ねぎ、オレンジ	タルト 牛乳	488	1.3	610	1.6
22	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	カレーピラフ・トマトのフレンチサラダ・牛乳・果物	ロースハム、牛乳	米、バター、フレンチドレッシング	玉ねぎ、ミックスベジタブル、上玉、人参、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、パセリ	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	***	***	***	***
24	月	オレンジ	ミニクワッサン・秋野菜のシチュー・ミックスビーンズのサラダ・お茶・りんご	鶏もも肉、ベーコン、ピザ用チーズ、牛乳、プロセスチーズ	クワッサン、さつまいも、バター、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、かぶ、きゅうり、りんご	かぼちゃおやき 牛乳	584	2.2	730	2.7
25	火	ブルーベリーゼリー	おにぎり・かぶの甘酢漬け・豚汁・オレンジ	鶏もも肉、木綿豆腐、みそ	米、さといも、板こんにゃく	かぶ、きゅうり、ぶなしめじ、人参、大根、白菜、長ねぎ、ごぼう、オレンジ	リッツクラッカー 牛乳	470	1.0	587	1.2
26	水	牛乳	ごはん・キャベツバーグ・ひじきのきんぴら・もやしのみそ汁・グレープフルーツ	木綿豆腐、鶏むね肉、卵、ひじき、油揚げ、みそ、煮干し、プロセスチーズ	米、小麦粉、マヨネーズ、ごま油、上白糖、餃子の皮、米油	キャベツ、にんにく、サラダ菜、れんこん、人参、もやし、長ねぎ、グレープフルーツ	チーズ包み揚げ お茶	446	1.7	558	2.1
27	木	せんべい お茶	栗ごはん・ふわふわボール・即席漬け・さんまのみれ汁・かぼちゃプリン	さんま、脱脂粉乳、卵、みそ	米、栗、もち米、黒ごま、米粉、米油、小麦粉	玉ねぎ、人参、椎茸、たけのこ、しめじ、サラダ菜、キャベツ、きゅうり、生菜、大根、長ねぎ	ホームパイ 飲むヨーグルト	479	1.6	599	2.0
28	金	ヨーグルト	ごはん・タンダーリーチキン・海藻サラダ・さつまい芋の豆乳みそ汁・バナナ	鶏もも肉、ヨーグルト、海藻ミックス、油揚げ、豆乳、みそ	米、さつまいも	にんにく、サラダ菜、きゅうり、レタス、人参、玉ねぎ、ホールコーン缶、小ねぎ、バナナ	肉まん お茶	536	1.9	670	2.4
29	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	わかめうどん・お茶・果物	卵、なるこ、豚もも肉	玉うどん	人参、長ねぎ、椎茸、ほうれん草	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	***	***	***	***
31	月	バナナ	ごはん・いかの梅おかか焼き・水菜と油揚げの和え茶・きのこのみそ汁・柿	かつお節、油揚げ、いか、みそ	米、白ごま、砂糖	梅、サラダ菜、水菜、きゅうり、人参、ぶなしめじ、えのきたけ、椎茸、長ねぎ、柿	クッキー りんごジュース	553	1.9	691	2.4

今月の目標「旬の食べ物を知り、味わい、好きな食べ物をひやししましょう」

○ 印のある日は、おはしと一緒にスプーン・フォークをお持ちください。
 ○ 手印のある日は、『手作りおやつの日』です。
 ○ お茶は「麦茶」になります。
 ○ 玄関のサンルーフに、給食と3時のおやつを展示しています。
 ○ お迎えの態にぜひご覧ください。
 【予めご了承ください】
 ★ 朝立が変異になる場合があります。
 ★ 途中で帰宅するお子さんには、衛生面を考慮し、昼食、午後のおやつなど、持ち帰ることはできません。

月平均栄養価
 未満児【13歳以下】: 524kcal・たんぱく質: 19.4g・脂質: 15.4g・炭水化物: 1.6g
 以上児【13歳以上】: 571kcal・たんぱく質: 20.4g・脂質: 17.9g・炭水化物: 1.6g

★給食で使用する利府産の食材★
米、じゃがいも、さつまいも、ごぼう、玉ねぎ、トマト、人参、にんにく、長ねぎ、ほうれん草、梨(あきづき・長十郎)、わかめ

*****お知らせ*****
●5日(水)種給食
●20日(木)お誕生会メニュー
●24日(月)パン給食

<給食だよ!>
行事食・福土食、旬の食材を使ったメニュー
 新米をはじめ、さんま、さつまい芋や梨、柿など秋の野菜や果物を給食で使用していきたいと思ひます。
 ★25日(火)はすいか組さんが育ててくれた「さつまい芋」で焼き芋会を実施します。

お米のお話
 今年も新米の時期がやってきました。お米は、まだ寒い3月に苗づくりをし、4月から5月にかけて、田んぼの土をよわらかくする田おこしをし、田植えをした後の暑い夏は、雑草の駆除や水の量の加減などをし、9月から10月にかけて稲刈りをしてやうと私たちの食卓に届きます。半年以上、農家の方が大切に育ててくれた美味しいお米を一粒も残さないで食べるようにしましょう。保育園で使用しているお米は『ひとめぼれ』です。『ひとめぼれ』は、サツパリとした口あたり、また粘りやつや、うまみや香りのバランスが良いお米と言われています。最近では、『つや姫』などといった光沢や白さに優れた品種なども出てきています。今年、皆さんの家で一番最初に新米と一緒に食べるお米は何になるでしょうか?!

【10月の新メニュー】
 *11日(火)豚肉と押麦のスープ
 *17日(月)花野菜グラタン
 *19日(水)黄色いミネストローネ
 *20日(木)キャロットラペ
 *21日(金)バナナジュース
 *26日(水)キャベツバーグ
健康と安全を最優先するように平定したもので、白米の1倍のカルシウムと10倍の食物繊維を含んでいます。度々保育園でもちまごはんとして登場していますが、11日はスープに入ります!