

2013  
10月

# 献立表



新渡戸文化子ども園（幼稚園）

日曜日	曜日	献立名	保育補食	食べ物の働き			
				血や肉になる	熱や力になる	からだの調子を整える	
1	火	<長時間のみ> ハヤシライス・人参ツナサラダ・りんご・牛乳	スイスロール	牛肉 ツナ 牛乳	米油バター 薄力粉 小麦	トマト 玉ねぎ 人参 にくらつきょうり りんご	
2	水	<おやつ> マカロニきなこと <給食> エピレタスチャーハン・豆腐のサラダ 春雨スープ・タピオカココナッツミルク	サンドイッチ	きな粉 エビア卵 豆腐 牛乳	マカロニ 砂糖 米油 ごま 春雨 タピオカ ココナッツ	レタス ネギ キャベツ にんじん もやし きゅうり ビーマン 生姜 小松菜 たけのこ	
3	木	玄米入りごはん・豆腐とひじきのハンバーグ・キャベツのゴマサラダ 味噌汁・黒蜜豆乳プリン	焼きいも 牛乳	豚ひき肉 牛ひき肉 豆腐 たまご 油揚げ みそ せらチン ひじき 牛乳 寒天	米 玄米 薄力粉 砂糖 でんぷん じゃがいも 油 ごま	にんじん ねぎ ごま つな 玉葱 えのきだけ まい たけ キャベツ だいこん きゅうり しょうが ぶどう	
4	金	ごまチーズパン・カジキのバジルフライ・スパゲティソテー ジュリエンスープ・ブルーベリー・牛乳	リンゴ蒸しパン	めかじき ベーコン	ごまチーズパン 薄力粉 でんぷん スパゲティ 油	にんじん バセリ にんにく くりん 玉葱 セロリ キャベツ フルーン 1個	
7	月	<長時間のみ> 玄米入りごはん・肉しゅうまい・もやしサラダ・中華卵スープ・杏仁豆腐	きな粉クリームサンド	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 シュウマイの皮 でんぷん 油 ごま 砂糖	ネギ 生姜 もやし 人参 きゅうり たけのこ 中華 椎茸	
8	火	スティックジャムサンド・タラのカレーポテトグラタン・フレンチサラダ 青菜としめじのスープ・アセロラゼリー	ゆかりおにぎり	メルルーサ 豆腐 せらチン 牛乳 チーズ	パン じゃがいも 砂糖 マヨネーズ バター 油	バセリ にんじん チンゲン菜 アイチゴ ジャム キャベツ レッドキャベツ きゅうり 玉葱 しめじ アセロラゼリー りんご	
9	水	<おやつ> スイートポテト <給食> 鮭のクリームスパゲティ・バジルサラダ・りんご・牛乳	磯辺だんご	たまご 牛乳 生クリーム 鮭	さつまいも 砂糖 バター スパゲティ 油 薄力粉	玉ネギ マッシュルーム バセリ 大根 きゅうり バジル 人参 フロッコリー リンゴ	
10	木	いなりずし・卵焼き・五目さんぴら・すまし汁・花みかん	うどん	油揚げ たまご 絹ごし豆腐 だし昆布	米 砂糖 つきこん 花魁 白ごま ごま油	にんじん さやいんげん 糸みつば ごぼう れんこん しめじ みかん	
11	金	黒砂糖パン・鶏肉のハニーマスタードグリル・粉吹き芋 野菜スープ・カルピスゼリー	焼きドーナツ	鶏肉 寒天 カルピス	黒砂糖パン はちみつ じゃがいも 砂糖	バセリ にんじん ごま つな たけのこ 水菜 玉葱 もやし	
15	火	広東麺・きゅうりと大根の中華漬け・さつま芋プリン・牛乳	フレンチトースト	豚肉 かまぼこ とうもろこし たまご 牛乳	中華めん 砂糖 でんぷん さつまいも 油	にんじん しょうが にんにく たけのこ 水菜 きゅうり はくさい ねぎ きゅうり だいこん	
16	水	<長時間のみ> 豚丼・味噌汁・こぶたヨーグルト	クッキー みかん	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 ヨーグルト	米 砂糖 しらたき	人参 ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ 小松菜	
17	木	~十三夜~ 玄米入りごはん・五目豆・さんまのかば焼き風 野菜の生姜しょうゆかけ・お月見汁・うさぎリンゴ	焼きそば	大豆 さんま 豆腐	米 砂糖 こんにゃく でんぷん 油 白玉粉	ごぼう 人参 シンコン 生姜 青梗菜 人参 もやし 大根 しめじ かぼちゃ リンゴ	
18	金	柏型パン・メンチカツ・スティックサラダ・野菜たっぷりスープ・梨	おにぎり	豚ひき肉 牛ひき肉 豆腐 たまご 牛乳	黒砂糖パン 薄力粉 パン粉 じゃがいも 油	にんじん フロッコリー ごま つな 玉葱 だいこん きゅうり はくさい 梨	
21	月	玄米入りごはん・鮭のゴマダレかけ・筑前煮・味噌汁・小豆ミルク白玉	大学芋	生さけ 赤みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 ねぎ わかめ 牛乳	米 玄米 砂糖 こんにゃく さつまいも 白玉もち 砂糖 油 ごま	にんじん さやえんどう しょうが ねぎ ごぼう たけのこ 水菜	
22	火	二色サンド(ブルーベリー・ハム)・クラムチャウダー・押し麦のサラダ グレープフルーツゼリー	さつま芋蒸しパン	ボンレスハム10g ベーコン あさひむき身 せらチン 牛乳 生クリーム	黒砂糖パン40g 食パン40g じゃがいも 薄力粉 小麦 砂糖 砂糖 ソフト	にんじん バセリ 赤ピーマン アイチゴ ジャム れんこん きゅうり ホールコーン 玉葱 レモン(果汁) 生クリーム(砂糖)	
23	水	<おやつ> さつま芋ごはんのおにぎり <給食> 焼きそば・大根サラダ・りんご・牛乳	コーンフレーク ヨーグルト	豚肉 牛乳	米 さつまいも ごま 中華めん 油 砂糖	玉ネギ 人参 もやし キャベツ ビーマン 大根 きゅうり りんご	
24	木	ジャンバラヤ・バイクドポテト・フロッコリーのサラダ ヌードルスープ・レモンゼリー	サンドイッチ	豚ひき肉 ひよこめ せらチン	米 じゃがいも ヌードル 砂糖 バター 油	トマト ジュース にんじん ビーマン フロッコリー ごま つな しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり たけのこ	
25	金	ドライカレー・福神漬け・グリーンサラダ・ピーチゼリー・牛乳	クリームパン	豚ひき肉 牛ひき肉 せらチン パルメザン チーズ 牛乳 寒天	米 薄力粉 砂糖 じゃがいも サラダ油 有塩バター	にんじん 青ピーマン フロッコリー にんにく しょうが セロリ 玉葱 マッシュルーム りんご きゅうり キャベツ 水菜	
26	土	新渡戸祭					
27	日	新渡戸祭					
28	月	<長時間のみ> 二色そばろ弁当・野菜ジュース・ヨーグルト	せんべい パナナ	鶏肉 たまご ヨーグルト	米 砂糖	さやいんげん 野菜 ジュー パナナ	
29	火	カレーうどん・切り干し大根のサラダ・豆腐団子・牛乳	ぐりとぐらのカステラ	豚肉 かまぼこ 豆腐 きな粉 牛乳	うどん でんぷん 砂糖 白玉粉 ごま油	にんじん ほうれんそう 玉葱 ねぎ 切干しだいこん きゅうり	
30	水	<おやつ> リンゴゼリー <給食> 玄米入りごはん・サバの味噌煮・お浸し・けんちん汁・柿	マシュマロサンド リンゴ	せらチン サバ 味噌 豆腐 油揚げ	砂糖 米 里芋	りんご ジュース 生姜 ネギ もやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根 柿	
31	木	ミルクパン・かぼちゃグラタン・コーンサラダ トマトスープ・ぶどうゼリー	おにぎり	とり肉 ベーコン	ミルクパン 薄力粉 はちみつ かぼちゃのプリン サラダ油	にんじん トマト バセリ キャベツ きゅうり コーン 玉葱 にんにく セロリ	

栄養士 鮎子奈緒美

だんだんと秋が深まってまいりました。朝晩の気温は低いですが、日中は太陽の力でほかほかです。何をするにも気持ちのよい季節です。運動会の練習もラストスパートです。運動会で思いきり力が出せるように体調を整えましょう。汗をかいたら水分補給、着替えも忘れずに。そしてごはんをしっかりと食べてぐっすりとお眠ることが大切です。運動会の前日の夕食、当日の朝食は、脂っこいものや消化の悪いものは避け、体を動かすエネルギーとなる炭水化物（ごはん・パン・麺など）をしっかりと食べましょう。