

船堀中央保育園  
平成28年度10月(神無月)献立表



※乳児には午前中、牛乳等がです。  
※はクッキングメニューです。  
※毎日産地を明記しています。日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。

曜	月	火	水	木	金	土	
日						1	
予定							
屋食		<p>今月のテーマ野菜 びつまいも</p> <p>さつまいもの主成分はでんぷんで、加熱すると一部が糖質にかわり甘味が増します。しかしカロリーは米や小麦粉の1/3程度と低く、ビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれているので、体の外も内もキレイにしてくれる野菜です。 他にもビタミンEやカリウム、カルシウム、マグネシウム、銅などのミネラルも比較的多く含まれています。</p>					<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の炒飯</li> <li>切り干し大根のサラダ</li> <li>若布と玉葱の味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>
午後のおやつ						<ul style="list-style-type: none"> <li>ビスケット</li> <li>せんべい</li> <li>牛乳</li> </ul>	
日	3	4	5	6	7	8	
予定			避難訓練・野菜の日	0歳児健診	目の愛護デー献立		
屋食	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と秋野菜の甘酢あん</li> <li>たたき胡瓜</li> <li>中華コーンスープ</li> <li>柿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鮭のちゃんちゃん焼き</li> <li>粉ふき芋</li> <li>かき卵汁</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆乳味噌うどん</li> <li>さつまいものきんぴら</li> <li>白菜とりんごの甘酢漬</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>八宝菜</li> <li>春雨サラダ</li> <li>若布と玉葱のスープ</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>黒豆ご飯</li> <li>鯛の和風ハンバーグ</li> <li>ほうれん草のボン酢和え</li> <li>手毬麩のすまし汁</li> <li>キャロットゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉じゃが</li> <li>キャベツの海苔和え</li> <li>大根と玉葱の味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>スイートポテト</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふんわりお好み焼き</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>栗さんおにぎり</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大学芋</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブルーベリージャムサンド</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カステラ</li> <li>牛乳</li> </ul>	
日	10	11	12	13	14	15	
予定		身体測定3、4、5歳	身体測定0、1、2歳 交流日・ピクニックランチ			親子ハイク	
屋食	<p>体育の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいもおこわ</li> <li>秋鯖の照り焼き</li> <li>胡瓜と若布の酢の物</li> <li>大根と油揚げの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホットドック</li> <li>フライドポテト</li> <li>お楽しみチーズ</li> <li>ジュース</li> <li>ちくわ胡瓜</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>もみじご飯</li> <li>秋刀魚の塩焼き</li> <li>付)大根おろし すだち</li> <li>小松菜としめじのお浸し</li> <li>豚汁</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>筑前煮</li> <li>ひじきサラダ</li> <li>南瓜と玉葱の味噌汁</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の炒飯</li> <li>切り干し大根のサラダ</li> <li>若布と玉葱の味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> <li>りんごのホットケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜ときのこのあんかけチャーハン</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目煮麺</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クリームパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビスケット</li> <li>せんべい</li> <li>牛乳</li> </ul>	
日	17	18	19	20	21	22	
予定	造形		誕生会	0歳児健診	体育指導		
屋食	<ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール</li> <li>チキンのクリームシチュー</li> <li>フレンチサラダ</li> <li>柿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鮭のちゃんちゃん焼き</li> <li>粉ふき芋</li> <li>かき卵汁</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋野菜ときのこのカレー</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>お楽しみマカロニスープ</li> <li>秋のフルーツ盛り合わせ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>八宝菜</li> <li>春雨サラダ</li> <li>若布と玉葱の中華スープ</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>和風おろしハンバーグ</li> <li>ほうれん草としらすのボン酢和え</li> <li>手毬麩のすまし汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉じゃが</li> <li>キャベツの海苔和え</li> <li>大根と玉葱の味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>里芋のおこわ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふんわりお好み焼き</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいもプリン</li> <li>紅茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大学芋</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウインナーパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カステラ</li> <li>牛乳</li> </ul>	
日	24	25	26	27	28	29	
予定			乳児懇談会・カウンセリング・野菜の日				
屋食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉と秋野菜の甘酢あん</li> <li>たたき胡瓜</li> <li>中華コーンスープ</li> <li>柿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいもおこわ</li> <li>秋鯖の照り焼き</li> <li>胡瓜と若布の酢の物</li> <li>大根と油揚げの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食パン</li> <li>チーズ入りさつまいもコロッケ</li> <li>千切り野菜</li> <li>かぶ入りミネストローネ</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>もみじご飯</li> <li>秋刀魚の塩焼き</li> <li>付)大根おろし すだち</li> <li>小松菜としめじのお浸し</li> <li>豚汁</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>筑前煮</li> <li>ひじきサラダ</li> <li>南瓜と玉葱の味噌汁</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>三色丼</li> <li>胡瓜の塩昆布和え</li> <li>豆腐と若布の味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>スイートポテト</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>りんごのホットケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜ときのこのあんかけチャーハン</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目煮麺</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クリームパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウエハース</li> <li>せんべい</li> <li>牛乳</li> </ul>	
日	31	<p>～10月10日は目の愛護デー～</p> <p>栄養の面から目を守るには、<b>ビタミンA</b>が大きな働きをします。ビタミンAは、目やのどや鼻の粘膜を強化、肌の改善、骨や歯の発育の促進に効果があります。不足すると免疫力の低下やドライアイ、乾燥肌、暗い所で目が見えにくくなるなどになってしまうなどの原因になります。食材では緑黄色野菜(かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草、にんじんなど)、レバー、牛乳、鶏卵、うなぎなどに多く含まれています。また、食べ物から目によい栄養を摂ることに加え、目を疲れさせないことも大変重要です。子どもたちには文字を書くときなどの姿勢や、部屋の明るさに気を付けたり、テレビやゲームの時間を決めて目を休めるといった生活習慣全体を見直し、自分の目を大切にしましょう。</p>				<p>目の愛護デー</p>	
屋食	<ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール</li> <li>チキンのクリームシチュー</li> <li>フレンチサラダ</li> <li>柿</li> </ul>						
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>里芋のおこわ</li> <li>麦茶</li> </ul>						