



10月 給食献立表

平成29年度
中野幼稚園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	昼食	材 料 名		
				赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
2	月	356kcal 18.9g 10.1g 1.7g	ご飯 さばの塩焼き インゲンの味噌和え かき玉汁	さば 白味噌 鶏卵	インゲン 人参 玉ねぎ ねぎ	米・塩 なたね油 しょうゆ 上白糖
3	火	349kcal 12.0g 7.3g 1.8g	ご飯 筑前煮 白菜の酢の物 味噌汁	鶏肉 ちくわ 揚げ 味噌	椎茸・人参 大根 インゲン・白菜 わかめ・玉ねぎ	米・こんにやく しょうゆ・上白糖 酒・なたね油 酢・さつま芋
4	水	504kcal 17.0g 15.1g 1.6g	《お月見の集い》 お月見きのこカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛肉 うずら卵 ヨーグルト	しめじ まいたけ 玉ねぎ・人参 ブロッコリー	米・じゃが芋 なたね油 カレールー ごま・ごまドレッシング
5	木	355kcal 9.2g 3.2g 1.2g	《避難訓練・爪検査》 さつま芋の炊き込みご飯 切干大根の煮物 豚汁/梨	揚げ 豚肉 味噌	人参 切干大根 ごぼう ねぎ・梨	米・さつま芋 酒・みりん しょうゆ・塩 なたね油・上白糖
6	金	468kcal 18.2g 14.8g 1.1g	ご飯 鶏肉の磯辺揚げ かぼちゃの煮付け 味噌汁	鶏肉 味噌	しょうが・青のり かぼちゃ・人参 キャベツ 玉ねぎ・ねぎ	米・めんつゆ 天ぷら粉・植物油 しょうゆ・上白糖 みりん・だし
9	月		体育の日			
10	火		振替休日			
11	水	318kcal 19.2g 2.0g 1.4g	ご飯 カレイの煮付け ブロッコリーのおかか和え すまし汁	カレイ かつお節 湯葉 だし	しょうが・人参 インゲン ブロッコリー 玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・酒 みりん 上白糖・塩
12	木	332kcal 9.9g 5.6g 1.4g	菜飯 五目玉子焼き 大根なます 味噌汁	鶏卵 鶏ミンチ 味噌	菜めしの素 玉ねぎ・人参 椎茸・パプリカ 大根・ねぎ	米・しょうゆ 上白糖 なたね油 酢・おつゆ麩
13	金	346kcal 16.5g 7.9g 1.5g	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め 青梗菜のごま和え すまし汁	厚揚げ 豚肉 味噌 だし	玉ねぎ・人参 ピーマン チンゲン菜 えのき・みつば	米・なたね油 しょうゆ 上白糖・酒 片栗粉・ごま
16	月	409kcal 19.1g 8.7g 2.5g	ご飯 さわらの西京焼き ひじきの煮物 にゅうめん汁	さわら 白味噌 揚げ だし	ひじき インゲン・人参 玉ねぎ わかめ	米・上白糖 なたね油 みりん・しょうゆ そうめん・塩
18	水	481kcal 10.7g 17.7g 1.9g	ご飯 星型コロッケ キャベツのツナマヨ和え ウインナースープ	ツナ ウインナー コンソメ	キャベツ 人参 ブロッコリー	米・星のコロッケ とんかつソース 植物油 マヨネーズ・しょうゆ



日	曜日	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	昼食	材 料 名		
				赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
20	金		遠足			
23	月	402kcal 12.2g 7.9g 1.7g	色どりごはん 春雨の酢の物 味噌汁	鶏ミンチ 錦糸玉子 揚げ 味噌	玉ねぎ・人参 ほうれん草 わかめ かぼちゃ	米・上白糖・みりん しょうゆ・だし 片栗粉・なたね油・春雨 ごま油・酢・塩
24	火	378kcal 17.2g 7.8g 2.6g	ご飯 タラの竜田揚げ 小松菜味噌和え すまし汁	たら 味噌 湯葉 だし	小松菜 しめじ 人参 わかめ	米・酒 しょうゆ みりん・片栗粉 植物油・上白糖
25	水	341kcal 15.9g 4.5g 2.1g	ご飯 肉豆腐 白菜のゆかり和え 味噌汁	木綿豆腐 牛肉 味噌	玉ねぎ・人参 グリーンピース 白菜・しその香 キャベツ・ねぎ	米 みりん 上白糖 しょうゆ
26	木	353kcal 17.7g 4.5g 1.4g	ご飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのごま和え物 すまし汁	豚肉 だし	玉ねぎ しょうが ブロッコリー 人参・わかめ	米・しょうゆ 上白糖 植物油・塩 ごま・酒
27	金	457kcal 16.2g 3.0g 2.0g	ご飯 牛肉のしぐれ煮 キャベツの梅じゃこ和え 味噌汁	牛肉 ちりめんじゃこ 味噌	玉ねぎ・人参 グリーンピース しょうが・キャベツ 梅干し・わかめ	米・糸こんにゃく 酒・上白糖 しょうゆ さつま芋
30	月	531kcal 20.1g 16.3g 1.7g	《お誕生日会》 鮭わかめご飯 きのこあんかけハンバーグ マカロニサラダ/野菜スープ	合挽きミンチ 鶏卵 牛乳 コンソメ	鮭わかめの素・玉ねぎ 椎茸・えのき・しめじ グリーンピース 人参・ほうれん草	米・パン粉 片栗粉・なたね油 マカロニ マヨネーズ・しょうゆ
31	火	345kcal 13.5g 4.9g 1.6g	ご飯 豚じゃが もやしと小松菜の和え物 味噌汁/りんご	豚肉 揚げ 味噌	玉ねぎ・人参 インゲン・もやし 小松菜・キャベツ わかめ・りんご	米・じゃが芋 糸こんにゃく 上白糖・みりん しょうゆ・なたね油



魚を食べよう

秋は野菜・果物や魚など、おいしい物がたくさんあります。魚では、イワシ・サケ・サバ・サンマなどがおいしい時季ですが、それらにはDHAやEPAが豊富に含まれていて、脳の活性化などにも効果的です。買い物に行っていっしょに魚を選んだり、魚釣りに挑戦したりして、魚に関心を持って食べられるようにしたいですね。



※ DHA=ドコサヘキサエン酸、EPA=エイコサペンタエン酸

目の愛護デー

数字の10を横にすると、目とまゆ毛に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。ふだんから目によいことを心がけていますか？ 一度見直してみましょう。

- 毎日ぐっすり眠っている
- テレビやゲームの画面を見るときは、部屋を明るくして、時間を決めて見ている
- 時々遠くの景色などを見ている
- 目が乾かないように気をつけている



— — — — —