



平成23年 10月 献立表



シャローム三育保育園

日	午前 おやつ	昼 食				15時の おやつ	補食
		献立名 および 材料名					
1・15 (土)	牛乳 クラッカー	ご飯 精白米	わかめの味噌汁 わかめ 麩	鶏肉の生姜焼き 鶏肉 生姜	野菜炒め キャベツ 玉葱 人参 もやし	バナナ	牛乳・バームクーヘン
3・17 (月)	牛乳 たまごボーロ	カレーライス 精白米 鶏肉 ジャガ芋 玉葱 人参	ブロッコリーと玉子のサラダ ブロッコリー 卵 マカロニ			梨	麦茶・お好み焼き 小麦粉 卵 リンケツツ 干しえび キャベツ 小ねぎ
4・18 (火)	牛乳 せんべい	麦ご飯 精白米 麦	小松菜の味噌汁 小松菜 玉葱	鮭のホイル焼き 鮭 さやいんげん しめじ 玉葱 レモン果汁 バター	きんぴらごぼう ごぼう 人参 胡麻	りんご	牛乳・スコーン 小麦粉 卵 生クリーム
5・19 (水)	牛乳 昆布	きつねうどん 乾麺 鶏肉 油揚げ 長葱 ほうれん草 なると	ジャーマンポテト ジャガ芋 玉葱 大豆のハム バター	フルーツヨーグルト ヨーグルト バナナ 桃 みかん パイン			麦茶・五目飯 精白米 油揚げ ひじき 人参 絹さや
6・20 (木)	牛乳 ビスケット	雑穀米 精白米 ひえ あわ きび	きのこスープ しめじ えのき 玉葱	カテーシチーズローフ グルテンバーガー 卵 パン粉 玉葱 カテーシチーズ マッシュルーム	キャベツの洋風和え キャベツ 絹さや りんご	ぶどう	麦茶・芋餅 ジャガ芋 片栗粉 海苔
7・21 (金)	牛乳 小魚	ゆかりご飯 精白米 ゆかり	さつま芋の味噌汁 さつま芋 玉葱	鯖のおろしあんかけ 鯖 大根 生姜	切り昆布の煮物 昆布 人参 油揚げ さやいんげん	パイン	牛乳・フレンチトースト 食パン 牛乳 卵
8・22 (土)	牛乳 胡麻せんべい	ご飯 精白米	はんぺんの清汁 はんぺん 小松菜	豆腐の味噌グラタン 豆腐 鶏ひき肉 大葉	春雨サラダ 春雨 大豆のハム 胡瓜 木耳 もやし	バナナ	牛乳・カステラ
11・25 (火)	牛乳 昆布	麦ご飯 精白米 麦	たぬぎ汁 大根 人参 長葱 こんにゃく 油揚げ	鰯の照焼き 鰯 トマト	ほうれん草の土佐和え ほうれん草 もやし 鰹節	柿	牛乳・ごぼうチップス ごぼう
12 (水)	牛乳 クラッカー	雑穀米 精白米 ひえ あわ きび	ミネストローネ キャベツ 玉葱 人参 ジャガ芋 リンケツツ	チキンカツ 鶏肉 卵 パン粉	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 人参	ぶどう	麦茶・焼きうどん 乾麺 キャベツ 玉葱 人参 鰹節
13・27 (木)	牛乳 小魚	麦ご飯 精白米 麦	中華スープ 卵 長葱 木耳	チンジャオロース 乾燥大豆たん白 筍 ピーマン	粉ひき芋 ジャガ芋 パセリ	梨	麦茶・餃子まん 小麦粉 牛乳 鶏ひき肉 キャベツ たら 干椎茸
14 (金)	牛乳 たまごパン	雑穀米 精白米 ひえ あわ きび	なめこ汁 なめこ 豆腐	さんまの塩焼き さんま パプリカ	ひじきの和え物 ひじき 胡瓜 コーン 人参	りんご	牛乳・胡麻菓子 コーンフレーク マッシュマロ 干しぶどう 胡麻
24 (月)	牛乳 せんべい	炊込みご飯 精白米 ごぼう 油揚げ	肉団子の春雨スープ 鶏ひき肉 卵 生姜 椎茸 春雨 白菜 長葱 人参 たら		かぶとツナのサラダ かぶ ツナ	りんご	牛乳・スイートポテト さつま芋 バター 牛乳
26 (水)	牛乳 クラッカー	サンドイッチ 鶏肉 玉葱 人参 卵 レタス バター	コーンスープ コーンクリーム 牛乳 玉葱 パセリ	野菜添え 人参 ブロッコリー ジャガ芋		バナナ	牛乳・お誕生日カップケーキ ホットケーキミックス 卵 バター 牛乳 生クリーム
29 (土)	牛乳 ビスケット	ご飯 精白米	大根の味噌汁 大根 油揚げ	鮭の塩焼き 鮭	小松菜の胡麻和え 小松菜 しめじ 胡麻	バナナ	牛乳・野菜パン
31 (月)	牛乳 胡麻せんべい	ロールパン マカロニスープ マカロニ 玉葱 人参	南瓜のグラタン 鶏肉 南瓜 玉葱 人参	かぶのサラダ かぶ ブロッコリー		ぶどう	牛乳・ブルーベリー・クッキー 小麦粉 卵 牛乳 ブルーベリー

【3歳以上児】

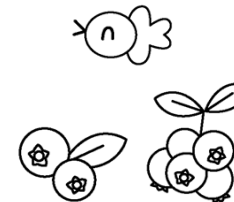
<10月10日は目の“愛護デー”>

10月10日は「目の愛護デー」です。今回は目の健康に役立つ食材を紹介するので、普段の食事に取り入れてはいかがでしょうか？

ビタミンA・カロテン～目の乾燥を防いで、働きをよくします。 例) レバー、うなぎ、緑黄色野菜等

ビタミンC ～目の毛細血管を強くする働きをします。 例) 野菜、果物等

ビタミンB ～目の神経の働きを正常にします。 例) 豚肉、うなぎ、麦等



エネルギー	527kcal
たんぱく質	18.4g
脂質	16.0g
カルシウム	179mg
ビタミンA	158μg
ビタミンC	27mg
食塩	1.9g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります。