



平成29年



10月の予定献立表

希望の星保育園



日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他	
2	月	もずく丼 青菜の胡麻サラダ ゆし豆腐 梨	ミルク きなこトースト	豚ひき肉 卵 ハム ゆし豆腐 かつお節 ミルク きな粉	もずく しょうが にんじん さやいんげんこまつな ねぎ 胡瓜 もやしなし	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 ごま 食パン バター	しょうゆ みそ 酢 みりん	
3	火	胚芽ご飯 お魚ハンバーグ ごぼうサラダ すまし汁 みかん	麦茶 りんご ぜんざい	すり身 沖縄豆腐 ハム かつお節 絹ごし豆腐 いんげんまめ	たまねぎ にんじん ごぼう コーン缶 さやいんげん えのき ねぎ みかん りんご	精白米 きび 米粒麦 油 焼きふ 三温糖 片栗粉 ごま 押麦 黒砂糖 白玉粉 じゃがいも	しょうゆ マヨネーズ	
4	水	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き ゼリー ヒジキのサラダ しめじスープ	ミルク ブルーン クラッカーサンド	豚肩ロース ツナ缶 かつお節 ミルク クリームチーズ	たまねぎ しょうが ひじき もやし 胡瓜 にんじん しめじ えのき 根深ねぎ 寒天 みかん缶	精白米 きび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 ごま ごま油 グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん	
5	木	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き オレンジ 大根サラダ 南瓜のみそ汁	麦茶 小魚 芋餅団子	アラスカめゆけ ツナ缶 かつお節 油揚げ きな粉	しょうが 大根 胡瓜 トマト かぼちゃ ねぎ オレンジ	精白米 きび 米粒麦 油 ごま油 三温糖 もち粉 ごま さつまいも グラニュー糖	しょうゆ みそ 酢 みりん	
6	金	鮭おにぎり とんかつ パイン缶 マセドアンサラダ きのこのすまし汁	ミルク 黒糖カステラ	紅鮭 豚ヒレ肉 卵 ミルク プロセスチーズ かつお節	のり きゅうり にんじん コーン缶 えのき しめじ ねぎ バイン缶 干しぶどう	精白米 ごま 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも 強力粉 黒砂糖	しょうゆ マヨネーズ みりん	
7	土	第36回 運動会	りんごジュース チョコパン みかん					
9	月	体育の日						
10	火	胚芽ご飯 マーボー豆腐 りんご パンパンジーサラダ かき玉汁	ミルク ポーポー	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 鶏ささ身 卵 カニかまぼこ ミルク	根深ねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが 昆布 キャベツ 胡瓜 トマトねぎ	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖 油	みそ 酢 しょうゆ みりん	
11	水	胚芽ご飯 魚のチーズ香りのせ 拌三絲 青梗菜のみそ汁 みかん	ミルク パナナ マーブルクッキー	キングクリップ かつお節 プロセスチーズ 揚げ豆腐 ミルク	胡瓜 もやし にんじん ひじき チンゲン菜 みかん バナナ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 パン粉 はるさめ ごま ごま油 三温糖 バター グラニュー糖	しょうゆ 酢 みそ みりん	
12	木	胚芽ご飯 すき焼き煮つけ パイン缶 モーウィの梅肉和え コーンスープ	ミルク たこ焼き風	沖縄豆腐 牛ロース 鶏ささ身 かつお節 卵 ミルク ウィンナー	ほうれんそう 白菜 にんじん しろうり 胡瓜 梅干し ねぎ クリームコーン キャベツ	精白米 きび 米粒麦 しらたき 油 三温糖 ごま 片栗粉 じゃがいも 薄力粉	しょうゆ 酢 みりん	
13	金	スパゲティーミートソース オレンジ きゃべつサラダ アーサ汁	麦茶 つくだ煮 みそおにぎり	合挽き肉 豚レバー パルメザン かつお節 焼き竹輪 ツナ缶 しらす干し	たまねぎ にんじん トマトのり キャベツ コーン缶 セロリ ねぎ あおさ オレンジ しいたけ	スパゲティー バター 三温糖 精白米 ごま	ケチャップ 酢 みりん しょうゆ	
14	土	鮭じゃこご飯 きゃべつ和え物 豆腐のみそ汁 りんご	ミルク 芋てんぷら	紅鮭 しらす干し かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 卵	ねぎ キャベツ にんじん もやし えのき りんご	精白米 三温糖 ごま油 ごま さつまいも 薄力粉 油	しょうゆ みそ 酢	
16	月	キッズピビンバ わかめスープ みかん	ミルク ピザパン	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かつお節 ミルク ツナ缶 プロセスチーズ	根深ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん 小松菜 トマト わかめ えのき ねぎ みかん	精白米 油 三温糖 ごま油 強力粉 バター グラニュー糖	しょうゆ 焼肉のタレ	
17	火	胚芽ご飯 さばの有馬焼き パパイア炒め 豆苗スープ りんご	麦茶 パナナ ヨーグルトゼリー	さば 豚肩ロース ベーコン かつお節 ミルク ツナ缶 セラチン 生クリーム	しょうが にんにく パパイア たまねぎ にんじん ピーマン 豆苗 しめじ りんご パナナ	精白米 きび 米粒麦 ごま 油 グラニュー糖	しょうゆ みりん	
18	水	胚芽ご飯 鶏の塩麴焼き オレンジ 切り干し炒め モヤシのスープ	麦茶 ひらやーちー	鶏もも肉 油揚げ 大豆 かつお節 焼き竹輪 ツナ缶 卵 ミルク	切り干し大根 にんじん しいたけ えのき もやし オレンジ もすく にら	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 こんにゃく	しょうゆ みりん	
19	木	10月生まれ 誕生会	りんごジュース ロールケーキ	お弁当をお願いします。サンプルを展示します。ご覧くださいね。				
20	金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり	豚ソーキ かまぼこ かつお節 豚だし骨 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト 紅鮭	昆布 しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ 胡瓜 こまつな からしな	沖縄そば 三温糖 ごま 精白米 ごま油	しょうゆ 酢 みりん	
21	土	魚そぼろご飯 ひじき炒め 豆腐とコーンのスープ 柿	ミルク シナモンロール	紅鮭 豚肩ロース かつお節 絹ごし豆腐 ミルク	にんじん ごぼう みつば 柿 切り干し大根 しいたけ にら たまねぎ コーン缶 干しぶどう	精白米 ごま油 三温糖 油 こんにゃく 片栗粉 強力粉 バター グラニュー糖	しょうゆ みりん シナモン	
23	月	納豆ご飯 切り干しサラダ ちむしんじ チーズ	ミルク あんパン	納豆 ツナ缶 豚レバー 卵 豚ロース かつお節 ミルク こしあん	つくだ煮 ねぎ 切り干し大根 胡瓜 にんじん にんにく たまねぎ 大根	精白米 きび 米粒麦 ごま 三温糖 ごま油 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みそ 酢	
24	火	胚芽ご飯 鮭のホイル焼き りんご じゃがいも炒め ほうれん草のみそ汁	ミルク くすもち パナナ	紅鮭 豚肩ロース かつお節 ミルク きな粉	たまねぎ なす えのき にら しめじ にんじん にんにく ほうれんそう りんご パナナ	精白米 きび 米粒麦 黒糖 バター じゃがいも 焼きふ 油 さつまいも てん粉 タビオカ粉	しょうゆ みそ	
25	水	胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ みかん キャベツサラダ ミネストローネ	ミルク シリアルクッキー	鶏ひき肉 沖縄豆腐 牛乳 卵 かつお節 ツナ缶 ベーコン 脱脂粉乳	たまねぎ ひじき キャベツ にんじん セロリ にんにく トマト パセリ みかん	精白米 きび 米粒麦 パン粉 じゃがいも 三温糖 バター 薄力粉	しょうゆ みりん 酢 ケチャップ	
26	木	胚芽ご飯 さばの梅味噌焼き 梨 くーびりちー なめこと豆腐のみそ汁	ココア豆乳 スイートポテト	さば 豚肩ロース さつま揚げ かつお節 煮干し 絹ごし豆腐 調製豆乳 卵 生クリーム	梅干し 刻み昆布 しいたけ にら なめこ ねぎ 梨	精白米 きび 米粒麦 ごま こんにゃく 油 さつまいも 三温糖 バター	みそ しょうゆ みりん	
27	金	パン 白身魚の黄金焼き パイン缶 春雨のナムル ホワイトシチュー	麦茶 じゅーしい	ホキ 卵 プロセスチーズ 鶏もも肉 豚だし骨 豚肉 かつお節	クリームコーン缶 パセリ 胡瓜 もやし にんじん たまねぎ バイン缶 小松菜	強力粉 薄力粉 油 はるさめ ごま油 じゃがいも バター 精白米	しょうゆ 酢 みりん	
28	土	胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼き きのこ炒め すまし汁 ブルーン	ミルク ウィンナードック	鶏もも肉 かつお節 ミルク 卵 ウィンナー	レモン しめじ まいたけ にんじん たまねぎ コーン缶 にんにく わかめ ねぎ	精白米 きび 米粒麦 油 バター 焼きふ ホットケーキ粉	しょうゆ ケチャップ	
30	月	タコライス マッシュポテト とうもろこし ビーンズスープ	麦茶 りんご ボンデ・ドーナツ	合挽き肉 プロセスチーズ 牛乳 かつお節 卵 ベーコン	たまねぎ にんじん レタス トマト パセリ かぼちゃ とうもろこし りんご	精白米 じゃがいも バター 片栗粉 ボンデ・ドーナツ 油	チリソース しょうゆ	
31	火	胚芽ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 人参シリシリ 青菜のすまし汁 みかん	ミルク カレーパン	ホキ 卵 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 合挽き肉	にんじん たまねぎ ピーマン えのき チンゲンサイ みかん トマト	精白米 きび 米粒麦 油 強力粉 グラニュー糖 バター	みそ しょうゆ マヨネーズ	

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材がある場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。





希給食第7号
希望の星保育園
平成29年10月1日
園長 兼城 佐代子

昼間は暑さが残っておりますが、店頭には柿やみかんが並び秋の訪れを感じます。入園・進級から半年が経ち、子どもたちは身体も心も成長しています。お食事も自分でがんばって食べている姿やお友達と楽しそうに食べている様子を見ると、うれしく感じられます。



ひよこ組

4月には、おかゆやつぶした野菜を食べていた子どもたちが、幼児食を食べられるようになりました！まだまだ、こぼすこともあります。自分でスプーンを使って食べようとする意欲は満点♡
楽しくお食事を頂いています。



りす組

「いただきます！」「ごちそうさま」が上手に言えるようになったりす組さん。スプーンを使うのも上手になってきました。苦手なものもお友達と一緒にチャレンジしています。
ねぎの栽培を通して野菜の名前にも興味を持ち始めました。



うさぎ組

食が細く野菜や果物が苦手でしたが、今では意欲的に食べて完食できるようになりました。あごを鍛え発音よく話すことが出来るように、食材の大きさや硬さを調整して、しっかり噛んで食べる練習もしていきます。



ぱんだ組

食べるのがゆっくりで時間内に食べ切れなかった子たちも、時間内に完食しお代わりするようになりました。食器の並べ方や、お茶碗を持って正しくお箸を使って食べる事を只今練習中です。
ご家庭でも持ち方の確認してあげて下さいね。



らいおん組

自分で食事が出来る事、身近な人・お友達と一緒に食べる楽しさが味わえるようになりました。
苦手なものでも出来るだけ多くの種類の食べ物や料理を食べてみようとする意欲も見られます。また、野菜の栽培・収穫を通して食に対する興味も出て来ましたよ。



食事で 免疫力・体力UP

これからの季節、インフルエンザなどの感染症が心配されます。予防のために、バランスの良い食事で免疫力をつけ、体力をアップさせましょう。

免疫力
アップ

緑黄色野菜や果物など
ビタミン・ミネラルの多い食材

体力を
つける

納豆・みそ・ヨーグルトなどの
発酵食品

