

江東区白河かもめ保育園  
平成29年度10月（神無月）献立表



目標:旬の食材をたべよう

- ・秋野菜を知り、おいしく食べる
- ・食材や献立に興味をもつ
- ・命を頂いていることに感謝する

今月の食育活動

- 3日 お月見団子作り (月組)
  - 6日 さつまいの話 (幼児・ひよこ組)
  - 12日 鮭の解体 (全クラス)
  - 17日 箸の使い方(さんまの食べ方) (月組)
  - 19日 スイートポテトクッキング (星組)
- ※稲の成長を見て稲刈り・脱穀・炊飯活動を行います。

※乳児には午前中、牛乳等がでます。

※🍷はクッキングメニューです。  
※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。

日	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
予定	野菜の日		十五夜献立・かもめひろば・かもめの日	防犯訓練	身体計測	避難訓練
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ご飯</li> <li>・さつまいと車麩の煮物</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・白菜としめじの味噌汁</li> <li>・ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・カレイの煮付け</li> <li>・青梗菜のおかか和え</li> <li>・金時豆</li> <li>・豚汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お月見うさぎうどん</li> <li>・里芋の旨煮</li> <li>・菊花と胡瓜の酢の物</li> <li>・つさぎりんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・秋の味覚きのこカレー</li> <li>・フレンチサラダ</li> <li>・ウィンナーとブロッコリーのスープ</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏の竜田揚げ</li> <li>・ひじきサラダ</li> <li>・さつまい</li> <li>・梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きのこの炊き込みご飯</li> <li>・切り干し大根のサラダ</li> <li>・じゃが芋と若布の味噌汁</li> <li>・りんご</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手作り梨ジャムサンド</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中華栗おこわ</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お月見団子</li> <li>乳児：マカロニきな粉</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<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>・メロンパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カステラ</li> <li>・牛乳</li> </ul>
日	9	10	11	12	13	14
予定	体育の日	目の愛護デー献立	0歳児検診	郷土食「北海道」	お茶会	
昼食		<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒豆ご飯</li> <li>・鰯の和風ハンバーグ</li> <li>・人参とトマトのカロテンサラダ</li> <li>・ほうれん草と油揚げの味噌汁</li> <li>・ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・筑前煮</li> <li>・白菜とりんごの甘酢漬け</li> <li>・舞茸と三つ葉のお吸い物</li> <li>・梨</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>・三平汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</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>・かぶの味噌汁</li> <li>・ももゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鮭の塩焼き</li> <li>・キャベツの海苔和え</li> <li>・大根と豆腐の味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> <li>・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>・さつまいも黒糖蒸しパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・北海道味噌ラーメン</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズドック</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バームクーヘン</li> <li>・牛乳</li> </ul>
日	16	17	18	19	20	21
予定		体育あそび	青空ランチ・かもめひろば		おもちゃ病院	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さつまいもご飯</li> <li>・鶏の照り焼き</li> <li>・おからサラダ</li> <li>・かき卵汁</li> <li>・柿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・秋の彩りもみじご飯</li> <li>・秋刀魚の塩焼き</li> <li>付)大根おろしすだち</li> <li>・ほうれん草としめじのお浸し</li> <li>・具沢山汁</li> <li>・りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホットドック</li> <li>・さつまいもスティック</li> <li>・ごろごろピクルス</li> <li>・お楽しみチーズ</li> <li>・野菜ジュース</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・秋の味覚きのこカレー</li> <li>・フレンチサラダ</li> <li>・ウィンナーとブロッコリーのスープ</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏の竜田揚げ</li> <li>・ひじきサラダ</li> <li>・さつまい</li> <li>・梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きのこの炊き込みご飯</li> <li>・切り干し大根のサラダ</li> <li>・じゃが芋と若布の味噌汁</li> <li>・りんご</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しらすの炊き込みご飯</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>・新米塩むすび</li> <li>・パリパリ揚げ昆布</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<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>・メロンパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カステラ</li> <li>・牛乳</li> </ul>
日	23	24	25	26	27	28
予定	野菜の日		かもめひろば・0歳児検診	郷土食「北海道」	法人すもう大会	親子ハイク
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ご飯</li> <li>・さつまいと車麩の煮物</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・白菜としめじの味噌汁</li> <li>・ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・カレイの煮付け</li> <li>・青梗菜のおかか和え</li> <li>・金時豆</li> <li>・豚汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・筑前煮</li> <li>・白菜とりんごの甘酢漬け</li> <li>・舞茸と三つ葉のお吸い物</li> <li>・梨</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>・三平汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</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>・かぶの味噌汁</li> <li>・ももゼリー</li> </ul> <p>※年長はご家庭から持参のお弁当です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鮭の塩焼き</li> <li>・キャベツの海苔和え</li> <li>・大根と豆腐の味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手作り梨ジャムサンド</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中華栗おこわ</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さつまいも黒糖蒸しパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・北海道味噌ラーメン</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズドック</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バームクーヘン</li> <li>・牛乳</li> </ul>
日	30	31	<p>郷土食～「北海道」～ 道花:ハマナス</p> <p>広大な土地と豊かな自然に恵まれた北海道は、漁業・農業・酪農が盛んで食品自給率は200%近くを記録し全国1位です。北海道料理はあまり調味料などは使用せず、素材そのものの旨味を活かした調理方法が特徴といえます。また、北海道は酪農王国だけあって、バター・牛乳・味噌を使用した料理も数多く見られます。</p>			
予定	造形	健康教育「いのちキラキラ」				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さつまいもご飯</li> <li>・鶏の照り焼き</li> <li>・おからサラダ</li> <li>・かき卵汁</li> <li>・柿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダッチロール</li> <li>・マカロニグラタン</li> <li>・マセドアンサラダ</li> <li>・ベジタブルスープ</li> <li>・マスカット</li> </ul>	<p>テーマ野菜 ～さつまいも～</p> <p>食物繊維が豊富に含まれており、便秘解消の効果があります。切り口から出てくる白い液には、腸内のビフィズス菌を増やしてくれる働きがあり体内のクリーニング効果があります。また、さつまいものビタミンCはでんぷん質に含まれているため、熱に強く調理の幅も広がります。皮の部分は特に栄養価が高いので皮ごと食べられるようにするのがお勧めです。</p>			
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しらすの炊き込みご飯</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大学芋</li> <li>・牛乳</li> </ul>				