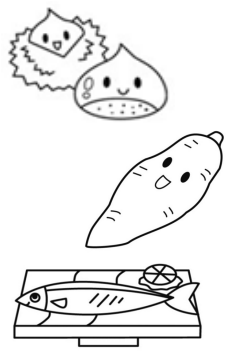
久留米市立保育所

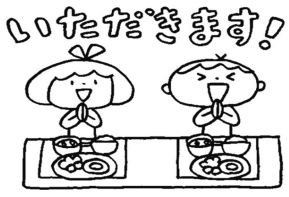
平成28年10月　給食献立表



実りの秋　～食物への感謝の気持ち「いただきます」～

　すがすがしい季節となりました。秋には米やいも、秋刀魚、栗、果物など、食べ物の旬の時期を迎えます。園でも、菜園などの食育活動が多く行われていますが、子どもの頃から食べ物の旬を知り、味わうことは、子どもの感性や味覚形成に大変重要であるといわれています。

　旬の食べ物の収穫を喜び、食べ物の「いのちをいただいている」という感謝の気持ちを持って、食事は残さず食べるようにしましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 （熱や力になるもの）	赤の仲間 （血や肉になるもの）	緑の仲間 （体の調子を整えるもの）	献立名	黄の仲間 （熱や力になるもの）	赤の仲間 （血や肉になるもの）	緑の仲間 （体の調子を整えるもの）
1	土	野菜ラーメン 磯和え 果物　★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米　中華めん　ごま油 ごま マカロニ	豚肉　牛乳 のり　きな粉	人参　キャベツ　玉葱 ほうれんそう　もやし　なし	鰆のてりやき ハリハリなます 豆乳スープ　★ご飯	米　さとう　油 さつまいも	さわら　ひじき　油揚げ 鶏肉　豆乳	切干しだいこん　人参 きゅうり　玉葱　しめじ チンゲンツァイ
3	月	じゃがいもそぼろ煮 酢の物　スープ ★ご飯	お茶 ご飯お焼き	米　じゃがいも 油　さとう　ごま油	鶏肉 竹輪　わかめ しらす干し　卵	玉葱　人参　いんげん きゅうり　りんご チンゲンツァイ しめじ　ねぎ	オムレツ　ごまあえ かぼちゃのポタージュ ★ご飯	米　バター　ごま	卵 えび　ツナ缶　牛乳	玉葱　もやし チンゲンツァイ かぼちゃ　パセリ
4	火	焼き魚 炒め煮　みそ汁 果物　★ご飯	牛乳 黒糖蒸しパン	米　油　小麦粉 黒砂糖　レーズン	さば　ひじき　油揚げ 牛乳	人参　いんげん　もやし こまつな　とうがん　なし	けんちんうどん 煮豆 ★ご飯	米　うどん さといも　さとう	鶏肉　うずら豆　牛乳	だいこん　人参　椎茸 ほうれんそう
5	水	麻婆豆腐 ナムル　果物 ★ご飯	牛乳 みそだれ団子	米　ごま油　ごま でんぷん　白玉粉	豆腐　豚肉　牛乳	玉葱　椎茸　にら　しょうが もやし　ほうれんそう 人参　りんご	鶏肉のクリーム煮 サラダ ★ご飯	米　小麦粉　油 じゃがいも コーン缶　マカロニ バター	鶏肉　牛乳 ハム	玉葱　人参　パセリ キャベツ　りんご
6	木	柳川煮 しらす和え すまし汁　★ご飯	牛乳 オレンジ寒	米　こんにゃく 油　さとう　ごま	豚肉　卵　しらす わかめ　はんぺん 牛乳　粉寒天	ごぼう　人参　玉葱　椎茸 いんげん　きゅうり　しめじ こまつな　みかん寒 みかんジュース	かぼちゃの含め煮 磯和え　みそ汁 ★ご飯	米　油　さとう ごま	牛肉　かまぼこ　焼きのり 豆腐　油揚げ	かぼちゃ　玉葱　人参 もやし　さやいんげん チンゲンツァイ キャベツ　ねぎ
7	金	魚ムニエル 和風サラダ 豆乳スープ　★ご飯	牛乳 フライドポテト	米　小麦粉　ごま油 バター　油　さとう でんぷん　じゃがいも	さば　ベーコン　豆乳 牛乳	もやし　キャベツ　人参 玉葱　椎茸　ねぎ	高野豆腐の卵とじ すまし汁 ごまみそ和え★ご飯	米　油　さとう ごま	凍り豆腐　ツナ缶　卵 はんぺん	椎茸　人参 玉葱 きゅうり　グリンピース だいこん　しめじ こまつな
8	土	**うんどうかい**								
11	火	きのこカレー キャベツサラダ 果物　★ご飯	牛乳 さつまいも蒸しパン	米　じゃがいも 油　小麦粉　バター　さとう さつまいも	鶏肉　牛乳　ロースハム 卵	玉葱　人参　しめじ えのき りんご　キャベツ きゅうり　なし	さつま揚げ 白菜の梅サラダ とろろ昆布汁 ★ご飯	米　さとう　でんぷん 油	いわし　豆腐 ロースハム　とろろ昆布	ごぼう　はくさい きゅうり りんご　梅びしお こまつな　えのき
12	水	鮭のレモン焼き きんぴらごぼう みそ汁　★ご飯	牛乳 フルーツヨーグルト	米　油 ごま　さとう	さけ　豚肉 牛乳　ヨーグルト	レモン　ねぎ　ごぼう　人参 こまつな　かぼちゃ　玉葱 りんご みかん缶　パイン缶	スパゲティナポリタン コーンスープ ★ご飯	米　スパゲッティ　油 コーン缶	ベーコン　チーズ	玉葱　人参 グリンピース　かぼちゃ パセリ
13	木	肉豆腐卵とじ すまし汁　果物 ★ご飯	牛乳 パンケーキ	米　しらたき 油　さとう　小麦粉 バター	牛肉　豆腐　卵 わかめ　牛乳	人参　ねぎ　玉葱 ほうれんそう　みかん	カレー 小松菜のサラダ ★ご飯	米 じゃがいも　油 小麦粉 バター コーン缶　さとう	牛肉　牛乳 ツナ缶	玉葱　人参　グリンピース りんご こまつな　きゅうり キャベツ
14	金	魚のチーズピカタ 大根サラダ スープ　★ご飯	牛乳 ジャムサンド	米　小麦粉 油　ごま油　食パン さとう　バター　ジャム	さわら　卵　チーズ えび　ベーコン　牛乳	パセリ　ブロッコリー　人参 だいこん　きゅうり　玉葱 トマト　りんご　なし	厚揚げ含め煮 甘酢和え わかめスープ ★ご飯	米　しらたき　さとう	生揚げ　牛肉　わかめ かまぼこ	玉葱　人参　さやいんげん キャベツ　みかん缶 きゅうり　こまつな
15	土	カレー風味焼ビーフン かき玉汁 果物　★ロールパン	フルーツコーンフレーク	ビーフン　油　ロールパン でんぷん　コーンフレーク レーズン	豚肉　卵　牛乳	玉葱　キャベツ　人参 もやし　ピーマン　バナナ ほうれんそう　みかん	雑菜 五目味噌汁 ★ご飯	米　油　はるさめ さとう	豚肉　卵　生揚げ	もやし　ほうれんそう 人参　椎茸　かぼちゃ 玉葱　ねぎ
17	月	厚揚げとキャベツの味噌炒め ツナ和え　果物 ★ご飯	牛乳 小倉白玉	米　油 さとう　白玉粉	生揚げ　豚肉　ツナ缶 豆腐　小豆　牛乳	人参　玉葱　キャベツ チンゲンツァイ　もやし なし	煮魚 大根サラダ 吉野汁　★ご飯	米　さとう　ごま でんぷん	さば　わかめ　ハム	だいこん　人参　きゅうり はくさい　椎茸　ねぎ
18	火	炊き込みご飯 鶏肉のオレンジ焼き コールスロー　スープ 果物	牛乳 クリームケーキ	米　バター　さとう マーマレード　カステラ	ベーコン　鶏肉　わかめ ヨーグルト　わかめ 牛乳　生クリーム	えのき　しめじ パセリ しょうが　キャベツ　きゅうり 人参　玉葱　椎茸 みかん もも缶 パイン缶	野菜ラーメン 煮びたし ★ご飯	米　中華めん　油	豚肉　牛乳　油揚げ	人参　キャベツ もやし　玉葱 チンゲンツァイ
19	水	ハンバーグ 豆乳スープ　果物 ★ご飯	牛乳 じゃがいもおやき	米　パン粉　油 でんぷん　じゃがいも 小麦粉　さとう	豚ひき肉　牛ひき肉 牛乳　卵 ベーコン　豆乳 チーズ	玉葱　ブロッコリー はくさい しめじ　人参　りんご	チキンビーンズ コールスロー ★ご飯	米　じゃがいも　小麦粉 さとう	鶏肉　大豆 ハム	玉葱　人参　トマト グリンピース　キャベツ きゅうり
20	木	豆腐の中華煮 ごま和え　みそ汁 ★ご飯	牛乳 ヨーグルトケーキ	米　油　さとう ごま油　ごま さといも　小麦粉　ジャム	豆腐　豚肉　油揚げ 牛乳 ヨーグルト　卵	玉葱　椎茸　にら　人参 チンゲンツァイ　だいこん レモン	鯖のカレームニエル れんこんきんぴら みそ汁　★ご飯	米　でんぷん　油　ごま しらたき　さとう じゃがいも	さば　豚肉　油揚げ	れんこん　人参 チンゲンツァイ　玉葱 ねぎ
21	金	鶏肉の衣揚げ みそﾏﾖﾈｰｽﾞ和え スープ　★ご飯	牛乳 シュガートースト	米　でんぷん　油 ごま　さとう　食パン バター	鶏肉　竹輪 わかめ　牛乳	キャベツ　人参 もやし　こまつな	麻婆豆腐 拌三糸 ★ご飯	米　さとう　油 でんぷん　春雨	豆腐　豚ひき肉 ハム　卵	玉葱　椎茸　にら 人参 しょうが　きゅうり
22	土	スパゲティミートソース スープ　果物 ★ご飯	牛乳 ふかしいも	米　スパゲッティ　油 小麦粉　さつまいも	牛ひき肉　豚ひき肉 チーズ　牛乳	人参　玉葱　グリンピース キャベツ　だいこん 椎茸　バナナ	鮭のレモン焼き 春雨スープ さっと煮　★ご飯	米　さとう 油　春雨	さけ　さつま揚げ ベーコン	レモン　チンゲンツァイ えのきたけ　人参 玉葱　椎茸
24	月	シーフードカレー ひじきの和風サラダ 果物　★ご飯	牛乳 ぶどうパン	米　じゃがいも 油　小麦粉　バター さとう　ごま　ぶどうパン	えび　いか　ツナ缶 牛乳　鶏肉　ひじき	玉葱　人参　グリンピース りんご　きゅうり	ポテトミートローフ ナムル かき玉汁　★ご飯	米　さとう　油 パン粉　じゃがいも でんぷん	豚ひき肉　牛ひき肉 卵　牛乳	椎茸　人参　玉葱　もやし きゅうり　ほうれんそう
25	火	スパニッシュオムレツ 高野豆腐の含め煮 果物　★ご飯	牛乳 みたらし団子	米　バター　さとう でんぷん 白玉粉	卵　牛乳 ベーコン 凍り豆腐	玉葱　トマト　ピーマン 椎茸　いんげん　みかん	南瓜と高野豆腐のグラタン ツナとわかめの酢の物 ★ご飯	米　油　小麦粉 バター ごま　さとう	ベーコン　凍り豆腐 チーズ　わかめ ツナ缶　牛乳	玉葱　かぼちゃ きゅうり
26	水	鯵のごま油焼 酢の物　みそ汁 果物　★ご飯	牛乳 お好み焼き	米　でんぷん ごま油　コーン　ごま さとう　小麦粉　油	あじ　わかめ　牛乳 豚肉　卵　あおのり かつお節	きゅうり　キャベツ　人参 こまつな　かき もやし　バナナ	うま煮 ごま和え 卵スープ　★ご飯	米　さといも　さとう ごま でんぷん	鶏肉　生揚げ　卵 わかめ	れんこん　人参　だいこん こまつな　もやし えのき
27	木	豚肉と大根のみそ煮 ごま和え ニラ玉スープ　★ご飯	牛乳 豆腐のカップケーキ	米　こんにゃく さとう　ごま　でんぷん 小麦粉 レーズン　バター	豚肉　生揚げ　卵 牛乳　豆腐	だいこん　人参　ごぼう いんげん　はくさい にら　玉葱	焼きそば　スープ ★ご飯	米　中華めん　油	豚肉　さつま揚げ かつお節　あおのり 豆腐	キャベツ　もやし　人参 玉葱　チンゲンツァイ えのき
28	金	鶏肉のクリーム煮 小松菜のサラダ 果物　★食パン	牛乳 大学芋	食パン　小麦粉　油 コーン缶　バター　さとう さつまいも　ごま	鶏肉 ツナ缶　牛乳	玉葱　人参　パセリ こまつな　きゅうり キャベツ　りんご	八宝菜 酢みそ和え ★ご飯	米　油　さとう でんぷん ごま	豚肉　生揚げ いか　えび	はくさい　もやし　玉葱 椎茸 人参　チンゲンツァイ だいこん　きゅうり
29	土	きつねうどん かぼちゃおかか煮 果物　★ご飯	牛乳 チーズ入り蒸しパン	米　うどん　さとう 小麦粉　バター	油揚げ　牛肉　かつお節 牛乳　チーズ　卵	人参　玉葱　ねぎ かぼちゃ　バナナ	秋野菜カレー ひじきの和風サラダ ★ご飯	米　じゃがいも　油 小麦粉 バター さとう	鶏肉　牛乳　ハム ひじき	玉葱　人参　しめじ えのき 椎茸　りんご きゅうり
31	月	かつおパン粉焼き キャベツサラダ コーンスープ ★ご飯	牛乳 フルーツ白玉	米　パン粉 バター　コーン缶　白玉粉 レーズン　さとう	かつお　チーズ ベーコン　牛乳	キャベツ　きゅうり　玉葱 人参　パセリ パイン缶　みかん缶	きのこオムレツ カミカミサラダ みそ汁　★ご飯	米　バター　コーン缶	卵　牛乳 ツナ缶　しらす 大豆　わかめ	椎茸　しめじ グリンピース 玉葱　キャベツ きゅうり　こまつな

きゅうしょく　ごはん
なんでもたべて　げんきいっぱい

久留米市子ども未来部