



10がつのこんだて



ようじ
とんとん

八王子ひまわり保育園
2019.10.1

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび								
★都合により、 一部メニューを 変更する場合が あります。	1 いわのりごはん しょうふうやき ばんさんすう かぶのわふうすーぷ きよほう きなこばん ぎゅうにゅう	2 きのこのくりーむすばげてい かれーちきん こんぶねーしょんさらだ やさいすーぷ なし すいーとぼてと むぎちゃ	3 しめじごはん さばのみそに ひじきのにつけ ちゅうかすーぷ きよほう せさみとーすと むぎちゃ	4 しょくばん とりにくのれもんしょうゆやき えのきのなむる さつまいものちーずしちゅー かき きなこぼたもち むぎちゃ	5  ひろばのつどい								
	7 きつねうどん ひじきつくね だいがくいも なし おきなわどーなつ ぎゅうにゅう いりこ	8 さんしょくごはん にまめ きりぼしのにつけ たまごわかめのすましじる きよほう ほっとけーき ぎゅうにゅう ぶるーん	9 いわしのかばやきどんぶり ちくぜんに かぶのしおこんぶあえ みそしる(ひじょうしょく) かき ちーずどーなつ むぎちゃ	10 そぼろあんかけごはん こうやどうふのあんかけ もやしのかれーまよねーず なめこじる きよほう ぎゅうにゅうもち とうにゅう	11 そふとふらんす さつまいもころっけ ひじきさらだ くりーむしちゅー なし こざかなおにぎり むぎちゃ おしゃぶりこんぶ	12 ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのさらだ こまつなのみそしる りんご いももち とうにゅう							
14  たいいくのひ	15 うめぼしごはん きのこのわふうみーとろーふ きゃべつさらだ さといものみそしる りんご あーもんととーすと ぎゅうにゅう	16 ごはん さけのまよねーずやき なっとうさらだ とんじる かき にんじんつぶつぶくつきー むぎちゃ	17 はんばーがー まかろにさらだ こーんぼたーじゅ きよほう どうぶつくつきー むぎちゃ	18 やきそば ぶたしゃぶ じゃがいものかれーいため ごもくちゅうかすーぷ りんご こーんまよとーすと むぎちゃ	19 ふりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまに もやしのみそしる りんご じゃむむしばん とうにゅう								
21 ほうとう ひきにくのもちごめむし きくらげさらだ きよほう くりーむさんど ぎゅうにゅう	22  ぞくいれいせいでのぎ	23 おとどけべんとう わかめごはん とりにくのうめみそやき もやしのなむる わかめすーぷ(とんとん) かき あっぷるけーき ぎゅうにゅう	24 ようじたんじょうかい ごましおごはん からあげ ぼてとさらだ にくだんごすーぷ きよほう おこのみやき むぎちゃ いりこ	25 さつまいもごはん さんまのちーずやき こまつなとかきのおからあえ ねぎとわかめのすーぷ りんご らーめん むぎちゃ	26 しらすごはん とりにくのいために さつまいものれーずんに じゃがいものみそしる りんご じゃむむしばん とうにゅう								
28 くろわっさん つなぐらたん こーんさらだ かぶのとうにゅうみそすーぷ かき ふかしいも ぎゅうにゅう	29 なっとうごはん ちゃんちゃんやき あまからごぼう つくねじる きよほう くりーむしらたま むぎちゃ	30 ふりかけごはん とりにくのくろすに なすのみそいため きのこじる りんご すこーん ぎゅうにゅう	31 すばげていーみーとそーす ぼてとのちーずやき ばんばんじー わかめすーぷ かき ちーずどっく ぎゅうにゅう	今月の栄養価平均値 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>熱量</th> <th>蛋白</th> <th>脂質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>幼児</td> <td>564Kcal</td> <td>21.2g</td> <td>19.0g</td> </tr> </tbody> </table>			熱量	蛋白	脂質	幼児	564Kcal	21.2g	19.0g
	熱量	蛋白	脂質										
幼児	564Kcal	21.2g	19.0g										



**10月からとんとんさんも幼児の
献立になります。**
主におやつが主食系からお菓子系
に変わります。やわらかくしたり、
味付けを薄くしたり、食べやすく
する配慮は引き続きいたします。



**今月のレシピ
えのきのナムル**

- <材料> 約4人家族分
- えのき 1/2袋
- にんじん 1/4本
- にら 3~4本
- ごま油 小1/2
- 醤油 ★ 小1
- いりごま 少々

- <作り方>
- ①えのき、にらは3~4cmの長さに切り、にんじんは千切りにする。
 - ②①を茹でる。えのき、にらは柔らかくなりすぎないように。
 - ③茹でた②と★をませ合わせる



10がつのこんだて



すくすく
ちっち

八王子ひまわり保育園
2019.10.1

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび								
★都合により、 一部メニューを 変更する場合が あります。	1 いわのりごはん しょうふうやき ばんさんすう かぶのわふうすーぷ きよほう きなこぼん ぎゅうにゅう	2 きのこのくりーむすばげてい かれーちきん こんぶねーしょんさらだ やさいすーぷ なし ふかしいも ぎゅうにゅう	3 しめじごはん さばのみそに ひじきのにつけ ちゅうかすーぷ きよほう せさみとーすと ぎゅうにゅう	4 しょくばん とりにくのれもんしょうゆやき えのきのなむる さつまいものちーずしちゅー かき きなこぼたもち むぎちゃ	5  ひろぼのつどい								
	7 きつねうどん ひじきつくね だいがくいも なし むしばん ぎゅうにゅう いりこ	8 さんしょくごはん にまめ きりぼしのにつけ たまごとわかめのすましじる きよほう ほっとけーき ぎゅうにゅう ぶるーん	9 いわしのかばやきどんぶり ちくぜんに かぶのしおこんぶあえ みそしる(ひじょうしょく) かき りぞっと むぎちゃ	10 そぼろあんかけごはん こうやどうふのあんかけ もやしのかれーまよねーず なめこじる きよほう いもち とうにゅう	11 そふとふらんす さつまいもころっけ ひじきさらだ くりーむしちゅー なし いりこごはん むぎちゃ	12 ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのさらだ こまつなのみそしる りんご いもち とうにゅう							
14  たいいくのひ	15 ゆかりごはん きのこのわふうみーとろーふ きゃべつさらだ さといものみそしる りんご ちーずとーすと ぎゅうにゅう	16 ごはん さけのまよねーずやき なっとうさらだ とんじる かき なほりたん むぎちゃ	17 ばたーろーる とうふはんぱーぐ まかろにさらだ こーんぼたーじゅ きよほう ほっとけーき ぎゅうにゅう	18 やきそば ぶたしゃぶ じゃがいものかれーいため ごもくちゅうかすーぷ りんご こーんまよとーすと ぎゅうにゅう	19 ふりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまに もやしのみそしる りんご じゃむむしばん とうにゅう								
21 ほうとう ひきにくのもちごめむし きくらげさらだ きよほう つなさんど ぎゅうにゅう	22  そくいれいせいでのぎ	23 わかめごはん とりにくのうめみそやき もやしのなむる わかめすーぷ かき まかろにきなこ ぎゅうにゅう	24 ようじたんじょうかい ごましおごはん からあげ ぼてとさらだ にくだんごすーぷ きよほう おこのみやき むぎちゃ いりこ	25 さつまいもごはん さんまのちーずやき こまつなとかきのおからあえ ねぎとわかめのすーぷ りんご らーめん むぎちゃ	26 しらすごはん とりにくのいために さつまいものれーずんに じゃがいものみそしる りんご じゃむむしばん とうにゅう								
28 くろわっさん つなぐらたん こーんさらだ かぶのとうにゅうみそすーぷ かき ふかしいも ぎゅうにゅう	29 なっとうごはん ちゃんちゃんやき あまからごぼう つくねじる きよほう わかめごはん むぎちゃ	30 ふりかけごはん とりにくのくろすに なすのみそいため きのこじる りんご なっとうちゃーはん むぎちゃ	31 すばげていーみーとそーす ぼてとのちーずやき ばんばんじー わかめすーぷ かき ちーずどっく ぎゅうにゅう	今月の栄養価平均値 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>熱量</th> <th>蛋白</th> <th>脂質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>乳児</td> <td>478Kcal</td> <td>18.1g</td> <td>15.1g</td> </tr> </tbody> </table>			熱量	蛋白	脂質	乳児	478Kcal	18.1g	15.1g
	熱量	蛋白	脂質										
乳児	478Kcal	18.1g	15.1g										

運動の前にエネルギー補給
 秋は体を動かすのに気持ちの良い季節ですね。保育園でもひろばのつどいに向けて体を動かしています。運動にはエネルギーが必要ですが、その素となる糖質(ご飯、パン、いも類など)は消化からエネルギーになるまで2時間以上かかります。朝食は時間に余裕をもって、しっかりとエネルギー源になるものをとりましょう。

10月からどんどんさんも幼児の献立になります。
 主におやつが主食系からお菓子系に変わります。やわらかくしたり、味付けを薄くしたり、食べやすくする配慮は引き続きいたします。

**今月のレシピ
えのきの十ムル**

<材料> 約4人家族分
 えのき 1/2袋
 にんじん 1/4本
 にら 3~4本
 ごま油 小1/2
 醤油 ★ 小1
 いりごま 少々

<作り方>
 ①えのき、にらは3~4cmの長さに切り、にんじんは千切りにする。
 ②①を茹でる。えのき、にらは柔らかくなりすぎないように。
 ③茹でた②と★をませあわせる