



秋の深まりとともに、寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいものです。かぜの多くの原因はウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まり、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク

2020年 10月 30日 ひまわり保育園

日付	献立名 (◎は未満児)	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 16 月	◎牛乳、ご飯 ぶりのごまみそやき ぶろっこりーのつなあえ しめじとわかめのすましじる きういふる一つ	◎米、ごま、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、ぶり、ツナ水 煮缶、○ベーコン、米みそ (淡色辛みそ)、○バター	キウイフルーツ、ブロッコリー、に んじん、しめじ、こまつな、生わか め、○コーン缶、○ピーマン	ぎゅうにゅう ベーコンぴらふおにぎり
17 火	◎牛乳、ご飯 とんかつ ゆでやさ かぼちゃといなかあげのみそしる	◎上新粉、○砂糖、パン 粉、小麦粉、油、オリーブ 油、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、豚肉(肩ロ ース)、生揚げ、麦みそ、卵	◎パイナップル、キャベツ、トマト、 かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、えの きたけ、にんじん	ぎゅうにゅう ぱいなっふる いこもち
4 18 水	◎牛乳、ご飯 さけのむにえる かきなます えのきとちんげんさいのすましじる	◎さつまいも、○砂糖、砂 糖、ごま、米	◎牛乳、牛乳、さけ、木綿豆 腐、バター、○バター	だいこん、○パイン缶、かき、にん じん、きゅうり、チンゲンサイ、えの きたけ	ぎゅうにゅう いもきんとん 
5 19 木	◎牛乳、ご飯 はやしらいす かみかみさらだ	◎マカロニ、マヨネーズ、○ 砂糖、砂糖、米	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、 牛肉(ばら)、○きな粉	たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅう り、しめじ、ピーマン、ひじき	よーぐると まかにきなこ
6 金	◎牛乳 すしけーき とりのからあげ せんぎりきゃべつ すましじる かき 	米、ごまドレッシング、○砂 糖、砂糖、○白玉粉、油、片 栗粉、焼ふ	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、 卵、かまぼこ、でんぶ	かき、キャベツ、○りんご、○もも 缶、○みかん缶、○パイン缶、きゅ うり、だいこん、○バナナ、にんじ ん、いんげん	ぎゅうにゅう ふる一つぼんち
20 金	◎牛乳、ご飯 おやこどん はるさめさらだ なし	砂糖、はるさめ、○片栗粉、 ○油、米	◎牛乳、牛乳、卵、鶏もも 肉、ハム	なし、たまねぎ、○ごぼう、にんじ ん、きゅうり、しいたけ、万能ねぎ	ぎゅうにゅう あげごぼう
7 21 土	◎牛乳、おにぎり やきそば おれんじ	焼きそばめん、米	◎牛乳、牛乳、豚肉(ばら)	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、も やし、にんじん	ぎゅうにゅう おかし
9 30 月	◎牛乳、ご飯 しろみざかなふらい(たるたるそーす) じんじゃーそてー ちゅうかすーぶ おれんじ	◎小麦粉、○グラニュー糖、 マヨネーズ、パン粉、小麦 粉、油、○片栗粉、米	◎牛乳、牛乳、さわら、卵、 ○無塩バター、○卵(黄)	キャベツ、オレンジ、もやし、はくさ い、にんじん、ほうれんそう、しい たけ、ピーマン	ぎゅうにゅう ここあくきー
10 24 火	◎牛乳、ご飯 とりのてりやき ほうれんそうのごまあえ にんじんとさといものみそしる きういふる一つ	◎ホットケーキ粉、○白玉 粉、さといも、砂糖、○油、 すりごま、米	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、○ 絹ごし豆腐、麦みそ	ほうれんそう、キウイフルーツ、も やし、しめじ、にんじん、チンゲン サイ、コーン缶	ぎゅうにゅう もちもちどーなつ
11 25 水	◎牛乳、ご飯 あじのみぞれがけ たまねぎともやしのみそしる	◎米、油、片栗粉、米	◎牛乳、牛乳、あじ、麦みそ	だいこん、トマト、かぼちゃ、もや し、たまねぎ、こまつな、ブロッコ リー、なす、にんじん	ぎゅうにゅう わかめおにぎり
12 木	◎牛乳 くりごはん みやざきぎゅうはんぱーぐ さらだ けんちんじる 	米、○上新粉、○砂糖、砂 糖、ゆでくり、○やまといも、 パン粉、さといも、○コーン スターチ	◎牛乳、牛乳、○卵(白)、○ 卵(黄)、卵、木綿豆腐、牛ひ き肉	レタス、ピーマン、にんじん、○な し、トマト、たまねぎ、だいこん、し めじ、しいたけ、サニーレタス、こん ぶ(だし用)、ごぼう、コーン缶、グ リンピース(冷凍)、きゅうり	ぎゅうにゅう なし かすたーどかるかん
13 金	◎牛乳、ご飯 さばのしおやき さといものごまに だいこんとしいたけのみそしる りんご	さといも、○スパゲティ、板 こんにゃく、すりごま、○砂 糖、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、さば、○ペー コン、麦みそ	りんご、にんじん、ほうれんそう、 ○たまねぎ、だいこん、ブロッコ リー、しいたけ、○エリンギ、○しめ じ、○トマトピューレ、○ピーマン	ぎゅうにゅう なぼりたん
26 木	◎牛乳、ご飯 いりどうふ こんそめすーぶ かき	◎食パン、じゃがいも、○小 麦粉、○グラニュー糖、砂 糖、油、米	◎牛乳、牛乳、木綿豆腐、 卵、鶏ひき肉、ベーコン、○ バター	かき、たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、えだまめ、コーン缶、さやえん どう、ひじき	ぎゅうにゅう めろんぱんとーすと
14 28 土	◎牛乳、おにぎり とんじるうどん ばなな	生うどん、米	◎牛乳、牛乳、麦みそ	バナナ、だいこん、ごぼう、こまつ な、しいたけ、にんじん	ぎゅうにゅう おかし 



- ★4日(水)<<<いるか・らっこ・くじら組クッキング  
いもきんとんを作ります。「エプロン・マスク・三角巾」の準備をお願いします。爪は短く切っておいてください。
- ★6日(金)<<<誕生会 いるか・らっこ・くじら組もご飯はいりません。
- ★12日(木)<<<食育ティーチャークッキング(くじら組)  
クッキング指導に、県の食育ティーチャーの田原先生が来てくださいます。地元の食材を使って、栗ご飯、宮崎牛ハンバーグ、サラダ、けんちん汁、カスタードかるかんを作ります。いるか・らっこ・くじら組もご飯はいりません。
- ★27日(金)<<<写真撮影・弁当の日 ※弁当・水筒・はしまたはスプーンを持たせて下さい。  
写真撮影で食べる時間が短くなるため、子どもたちがすぐに食べられるように「おにぎりにする」「好きなものを食べやすい大きさにする」等のご協力をお願いします。

※ 食物アレルギーについて ※

献立表にて、子供たちが初めて口にする食材がないか、各ご家庭で確認をお願いします。  
医師の診断・指示書のもと、除去食の対応は可能ですので、除去食を希望の方はお知らせ下さい。



※行事や食材の都合により、多少変更することがあります。