



# 給食献立予定表 10月

あいあい保育園  
R4. 9. 30

10月の献立	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量 (カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (土)	運動会					
3 (月)	ごはん アップルハンバーグ 人参グラッセ ブロッコリーの塩ゆで 梨	牛乳 磯ピーズ	合挽肉 水煮大豆 いりこ 牛乳	米 クリームサンド 小麦粉 パン粉 りんごジャム	りんご 人参 フロッキー 梨 玉ねぎ	596 578
4 (火)	ごはん 肉じゃが 味噌汁 きゅうりとわかめの酢の物 パナナ	牛乳 ココアクッキー	豚肉 わかめ 卵 牛乳 豆腐	米 じゃがいも 糸こんにゃく ココナッツサブレ 小麦粉	人参 玉ねぎ いんげん きゅうり バナナ	510 524
5 (水)	ちゃんぽん麺 手作りさつま揚げ きゅうりのしおっぺ和え フルーツヨーグルト	牛乳 ごまあんおやき	豚肉 すり身 なたと ヨーグルト あんこ えび いちい 牛乳	中華麺 さつまいも 白玉粉 ごま	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ きゅうり ごぼう ピーマン フルーツミックス	488 506
6 (木)	麦ごはん 八宝菜 中華きゅうり レバーのマリアナソース 梨	牛乳 手作りラスク	豚肉 レバー 牛乳 うすくち アーモンド 生クリーム えび いちい	米 麦 食パン マーガリン 水あめ 片栗粉	白菜 人参 きくらげ 梨 バナナ きゅうり	498 540
7 (金)	ごはん 魚の竜田揚げ ばんさんすう トマト オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	サゴシ チーズ きなこ 牛乳 ハム	米 ポーロ 春雨 クラッカー 苺ジャム	人参 きゅうり トマト オレンジ	506 491
8 (土)	ナポリタン ゆで卵 チーズ ミニゼリー	牛乳 雪の宿	ベーコン 卵 チーズ 牛乳	スパゲティ せんべい 雪の宿 ミニゼリー	人参 玉ねぎ ピーマン	450 458
10 (月)	スポーツの日でお休みです。					
11 (火)	野菜スナック 味噌カツ丼 なめこ汁 千草和え 梨	牛乳 バナナパイ	豚肉 卵 豆腐 かつお節 牛乳 赤味噌 味噌 ちくわ	米 パン粉 小麦粉 パン粉 野菜スナック	キャベツ なめこ ねぎ ほうれん草 人参 梨 バナナ	486 488
12 (水)	みかん ヨーグルト 杏仁フルーツ	牛乳 さつまいものいかり揚げ	合挽肉 ヨーグルト しらす 牛乳 卵	スパゲティ さつまいも そうめん 小麦粉 ごま 片栗粉	人参 玉ねぎ キャベツ フルーツミックス きゅうり ほうれん草 バナナ トマト缶	579 620
13 (木)	カステラ 麦ごはん 魚のゆかり焼き かきたま汁 おからの炒り煮 オレンジ	牛乳 シリアルバー	サゴシ 卵 おから ちくわ 牛乳	米 麦 カステラ シリアル こんにゃく マーガリン マシュマロ 片栗粉	人参 玉ねぎ ねぎ ごぼう 干しシイタケ	519 549
14 (金)	シガーフライ 手作りパン さつまいもシチュー グリーンサラダ パナナ	牛乳 フライドポテト	鶏肉 ハム 牛乳	薄力粉 強力粉 マーガリン さつまいも ポテト シガーフライ	人参 玉ねぎ フロッキー キャベツ きゅうり	425 421
15 (土)	ビスケット 三色丼 味噌汁 バナナ	牛乳 星食べよ	鶏ひき肉 味噌 豆腐 わかめ 牛乳	米 ビスケット 星食べよ	ほうれん草 バナナ ねぎ	460 459
17 (月)	ハッピーターン ごはん 豆腐の中華煮 中華コンスープ きゅうりともやしのナムル オレンジ	牛乳 きなこ団子	豆腐 豚肉 ベーコン 牛乳 きなこ	米 ハッピーターン 白玉粉 コーン	人参 玉ねぎ きくらげ えのき きゅうり もやし オレンジ	492 510
18 (火)	野菜かりんとう ごはん 炒り鶏 海苔の佃煮 かにかまサラダ パナナ	牛乳 オリーブオイルサンド	鶏肉 海苔佃煮 かにかま 牛乳	米 野菜かりんとう 食パン こんにゃく オリーブオイル ねんこ 里芋	人参 ごぼう いんげん キャベツ きゅうり バナナ 干しシイタケ	446 444
19 (水)	えびせん ☆お誕生日会メニュー きのこごはん 鶏肉のから揚げオロオロス スパゲティサラダ ぶどうゼリー	牛乳 パースティケーキ	鶏肉 ハム 卵 牛乳	米 えびせん 小麦粉 片栗粉 サラスパ ぶどうゼリー	えのき しめじ しいたけ きゅうり 人参	562 597
20 (木)	ジャムサンド 麦ごはん 魚のピザ焼き ジャーマンポテト ブロッコリーのしらす和え オレンジ	牛乳 ごま入りチーズスティック	サゴシ ベーコン しらす チーズ 粉チーズ 牛乳	米 麦 じゃがいも 食パン イチゴジャム 小麦粉 ごま マーガリン	人参 玉ねぎ ピーマン フロッキー オレンジ	557 571
21 (金)	パウムクレーン ごはん 鶏肉とさつまいもの中華炒め れんこんサラダ トマト 梨	牛乳 プリン	鶏肉 ハム 牛乳	米 さつまいも パウムクレーン れんこん プリン ごま	人参 ピーマン こんにゃく 生薑 トマト 梨 きゅうり	493 517
22 (土)	スナック 他人丼 味噌汁 バナナ	牛乳 チーズサンド	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 卵	米 スナック チーズサンド	しめじ 人参 玉ねぎ ねぎ えのき バナナ	479 479
24 (月)	クラッカー ごはん 豆腐入り松風焼き トマト 春雨サラダ オレンジ	牛乳 大学芋	豆腐 ハム 鶏ひき肉 牛乳 卵 味噌	米 クラッカー さつまいも 春雨 パン粉 ごま	玉ねぎ ねぎ 人参 きゅうり オレンジ	543 532
25 (火)	バナナ ごはん 高野豆腐の卵とじ ぶりかけ カラフルサラダ ミニゼリー	牛乳 レーズン栗蒸しパン	高野豆腐 卵 ハム 牛乳	米 じゃがいも 栗甘露煮 ホットケーキミックス ミニゼリー	人参 玉ねぎ グリーンピース レーズン 干しシイタケ かぼちゃ きゅうり バナナ	464 498
26 (水)	ふかしもち チャーチャー麺 ちくわの磯辺揚げ キャベツときゅうりのおかか和え 梨	麦茶 きんぴらおにぎり	豚ひき肉 ちくわ 赤味噌 かつお節 牛乳 卵	中華麺 さつまいも 小麦粉 片栗粉 米 ごま	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 梨 ごぼう ねぎ にんにく 生薑	496 516
27 (木)	きなこトースト 麦ごはん 魚のてりやき ひじきのゴマネーズ トマト オレンジ	牛乳 いももち	サゴシ ハム ひじき きなこ 牛乳	米 麦 食パン ごま じゃがいも 片栗粉	ほうれん草 トマト 人参 オレンジ	493 445
28 (金)	ビスコ 手作りパン ポトフ グリーンサラダ パナナ	牛乳 フランクフルト	豚肉 ウインナー ハム フランクフルト 牛乳	薄力粉 強力粉 ビスコ じゃがいも マーガリン	人参 玉ねぎ フロッキー キャベツ きゅうり バナナ	519 530
29 (土)	クッキー カレーライス 野菜サラダ ミニゼリー	牛乳 スティックパン	豚肉 ハム 牛乳	米 クッキー ミニゼリー スティックパン じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	431 425
31 (月)	カルシウム ウエハース ☆ハロウィン会メニュー 栗ごはん チキンカツ トマト かぼちゃのサラダ ハロウィンゼリー	牛乳 マドレーヌ	鶏肉 ハム 卵 牛乳	米 栗 パン粉 小麦粉 カルシウムウエハース ごま マーガリン ハロウィンゼリー	かぼちゃ トマト きゅうり 人参	592 580

※都合により献立内容を変更する場合があります。



# 給食だより 10月

実りの秋・食欲の秋です。一年中で一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

また、10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋の美味しい味覚をたくさん味わいたいものですね。



## ～食育のつどいについて～

今月の食育のテーマは、かぼちゃです：

バリアパワーやでんぷんをたくさん持っているかぼっちゃまくん。

「冬はかぼちゃを食べると風邪をひかない」なんて言われることも…！

かぼちゃが苦手でたくさん食べられないというお友達には、

かぼちゃの種がおすすめです！ お菓子屋さんなどで売っていて、健康を守るビタミンEや、回復パワーがたくさん詰まっているそうです。

「スイートかぼちゃ」にして、甘いおやつにしてもおすすめです☆

ちなみに、ハロウィンのかぼちゃは飾り用なので、

食べてもあまり美味しくないとか。

重たくて種が大きいかぼちゃが美味しい証拠なので、お買い物に行った際にはお子さんたちと一緒に探してみてください☆



## ～人気献立メニュー～

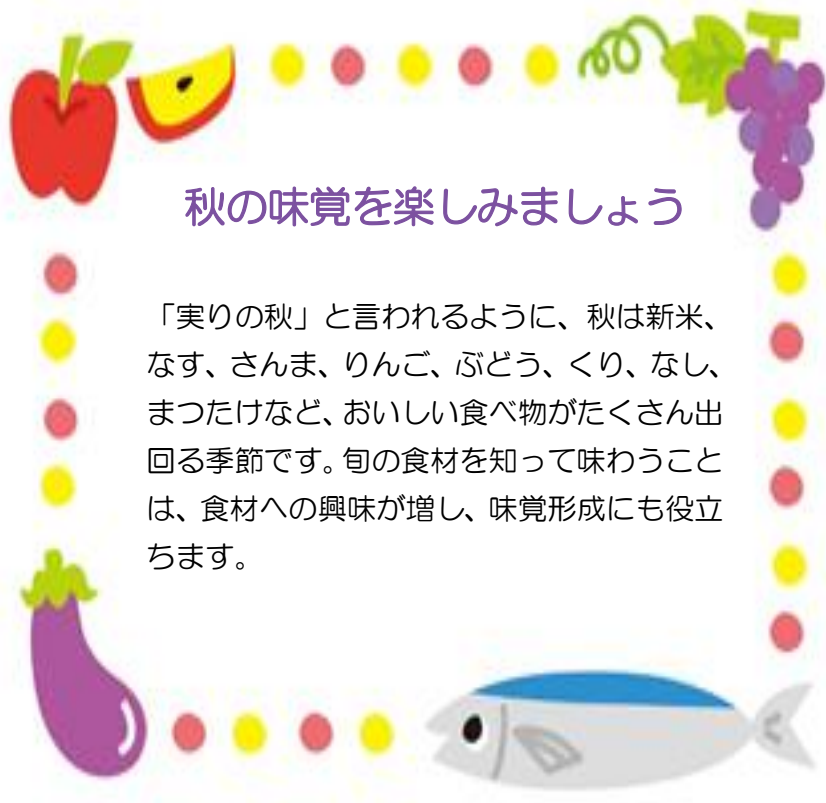
10/24（月）豆腐入り松風焼き

【材料】（1人分）

・鶏ひき肉	25g	・牛乳	6g
・豆腐	20g	・卵	5g
・ねぎ	10g	・三温糖	1g
・玉ねぎ	10g	・味噌	4g
・パン粉	4g		
・白ごま	0.5g	・油	0.8g

【作り方】

- ①玉ねぎとねぎのみじん切りをから炒りする。
- ②A をねばりが出るまでよく混ぜる。
- ③天板に油を敷き、②を2cmくらいの厚さにならし、ごまをふりかけて200℃で20分焼く。



## 秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。