

2023年度



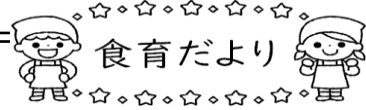
10月給食献立表



あいのそのこども園

		給食		おやつ	
		三食食品群 ○赤:血や肉になる △黄:熱やかとなる		□緑:調子を整える	
2(月)	ピラフ パインとみかん缶 チキンスープ	△精白米 コンソメ 食塩 □たまねぎ □にんじん □コーン □グリーンピース △調合油 △バター 食塩 こしょう □パイナップル缶 □みかん缶 ○鶏肉 △じゃがいも □チンゲン菜 □たまねぎ △調合油 パセリ コンソメ	オレンジ風味の フレンチトースト △ほしのおせんべい ○牛乳	△食パン ○卵 △三温糖 □オレンジジュース	
3(火)	コーンご飯 厚揚げ麻婆豆腐 にら玉中華スープ	△精白米 □コーン缶詰粒 食塩 ○豚ミンチ ○絹揚げ □にんにく □生姜 □にんじん □長ねぎ △調合油 中華だし 料理酒 △三温糖 濃口醤油 ○赤みそ △ごま油 △片栗粉 □にら □たまねぎ ○卵 △ごま油 △ごま 中華だし 薄口醤油 △片栗粉	黒ごまのケーキ △ねじりん棒 ○牛乳	△小麦粉 ○卵 △バター △ごま △キグハグ △三温糖 ※小麦	
4(水)	ごはん マーマレードチキン 青菜ごま酢和え 玉ねぎとわかめのスープ	△精白米 ○鶏肉 □マーマレード 濃口醤油 □にんにく 酒 □もやし □こまつな □にんじん △ごま 濃口醤油 米酢 △三温糖 ○豆腐 □たまねぎ □わかめ コンソメ 濃口醤油 酒 みりん	□オレンジ △はとむぎおこし ○チーズ ○牛乳		
5(木)	ごはん 焼きカレイ 炒り豆腐 じゃがいもとしめじの味噌汁	△精白米 ○カレイ 食塩 ○豚ミンチ △調合油 □にんじん □椎茸 ○豆腐 □いんげん だし粉 濃口醤油 みりん △三温糖 ○卵 △じゃがいも □しめじ ○油揚げ かつお・昆布だし ○豆みそ	□バナナ △カル鉄スティック △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳	
6(金)	しょうゆラーメン ほうれん草ともやしの中華和え	△中華麺 ○豚肉 △調合油 □もやし □にんじん □キャベツ □青ねぎ □コーン 中華だし 薄口醤油 みりん □もやし □ほうれん草 □にんじん △ごま油 濃口醤油 △三温糖	米粉の南瓜蒸しパン □ブルー ○牛乳	△米粉 △キグハグ △三温糖 ○豆乳 △調合油 □南瓜	
7(土)	お弁当				
10(火)	ごはん 焼き鮭 ひじきの炒り煮 ほうれん草と大根の味噌汁	△精白米 ○鮭 食塩 □ひじき □にんじん □もやし ○油揚げ △こんにゃく ○大豆 △三温糖 濃口醤油 △調合油 かつおだし □ほうれん草 □だいこん ○竹輪 ○豆みそ かつお・昆布だし	ピーチヨーグルト △こつぶじゃがあられ ほうじ茶	○ヨーグルト □もも缶	
11(水)	ごはん 豚肉のスタミナ焼き ブロッコリーとじゃこのサラダ 白菜の味噌汁	△精白米 ○豚肉 濃口醤油 □生姜 酒 △調合油 □にんじん □たまねぎ □もやし □にら 濃口醤油 △三温糖 △ごま油 □ブロッコリー ○じゃこ □コーン △マヨネーズ 濃口醤油 □はくさい ○油揚げ □わかめ ○豆みそ かつお・昆布だし	□りんご △ミレービスケット △ラムネ ○牛乳	※小麦	
12(木)	ピザトースト コンソメスープ 牛乳	△食パン □トマトソース(ピザソース) □ケチャップ ○プロセスチーズ ○ペーコン □ピーマン □たまねぎ □にんじん □ケチャップ △調合油 △三温糖 ○ウインナー □チンゲン菜 ○卵 コンソメ ○牛乳	ひじきおにぎり □ブルー △とろろ巻き昆布 ほうじ茶	△精白米 ひじき 酒 みりん 濃口醤油 ○かつお節 (以上見)	
13(金)	じゃこごはん おでん 玉ねぎと白菜の味噌汁	△精白米 ○じゃこ ○鶏肉 △じゃがいも □だいこん □にんじん ○竹輪 △こんにゃく 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒 かつおだし □こんぶ □たまねぎ □はくさい □しめじ ○豆みそ かつお・昆布だし	□パイナップル △かぼちゃボーロ ○チーズ ○牛乳		
14(土)	あんかけうどん	△うどん ○鶏肉 △調合油 ○かまぼこ ○油揚げ □人参 □白菜 □しめじ □青ねぎ 薄口醤油 みりん 濃口醤油 かつお・昆布だし 酒 △片栗粉			
16(月)	ごはん 鯖のチーズパン粉焼き ほうれん草とひじきのおひたし 豆腐とわかめの味噌汁	△精白米 ○さわら 食塩 △パン粉 ○パルメザンチーズ パセリ △オリーブ油 □ほうれん草 □にんじん ○じゃこ □ひじき ○かつお節 濃口醤油 みりん ○豆腐 □わかめ □たまねぎ ○豆みそ かつお・昆布だし	カステラ △揚げあられ △スティックゼリー ○牛乳	※小麦、乳、卵 ※小麦(醤油)、大豆 (以上見)	
17(火)	カレー南蛮うどん 小松菜とベーコンサラダ	△うどん ○牛肉 □にんじん □はくさい □長ねぎ かつお・昆布だし カレー粉 □生姜 濃口醤油 みりん □こまつな □キャベツ ○ベーコン △ごま 濃口醤油 ○豆みそ	□柿 △ひじきスティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳	
18(水)	ごはん 豚肉と根菜の甘酢炒め ブロッコリーのおかかあえ キャベツともやしの味噌汁	△精白米 ○豚肉 □にんじん □たまねぎ □れんこん □ごぼう △調合油 濃口醤油 米酢 △三温糖 △片栗粉 □ブロッコリー ○かつお節 濃口醤油 みりん □キャベツ □もやし ○竹輪 かつお・昆布だし ○豆みそ	じゃこパン △ポップコーン ○牛乳	△食パン ○じゃこ □青のり △ごま △マヨネーズ	
19(木)	ごはん ローストチキン ほうれん草サラダ きのこのスープ	△精白米 ○鶏肉 □生姜 □にんにく みりん 濃口醤油 △調合油 □ほうれん草 □にんじん ○卵 △調合油 濃口醤油 米酢 △三温糖 ○じゃこ □えのき □しめじ □たまねぎ □コーン コンソメ 濃口醤油 酒 みりん	□オレンジ △畑のクラッカー △ラムネ ○牛乳	※小麦	

20(金)	ごはん 鱈の塩こうじ焼き ひじき入りポテトサラダ 小松菜とふの味噌汁	△精白米 ○たら △米こうじ □ひじき △じゃがいも □にんじん □コーン □グリーンピース △マヨネーズ △ごま 濃口醤油 □こまつな △ふ かつお・昆布だし ○豆みそ	りんごケーキ ○ぼりぼり小魚 □ブルー ○牛乳	△小麦粉 パーキングパウダー △三温糖 □りんご □レーズン △調合油 ○卵 ○豆乳 (以上児)※小麦(醤油)、ごま、大豆 (未満児)
21(土)	運動会			
23(月)	ごはん 焼きサバ もやしの胡麻和え 豆腐と人参の味噌汁	△精白米 ○サバ 食塩 □もやし □にんじん △ごま 濃口醤油 みりん ○豆腐 □にんじん □はくさい かつお・昆布だし ○豆みそ	□バナナ △畑のスナック ○チーズ ○牛乳	※小麦
24(火)	△コッペパン ホワイトシチュー ひじきとキャベツのサラダ カルピスゼリー 牛乳	※小麦、乳 ○鶏肉 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん △調合油 クリームシチュウルー ○豆乳 コンソメ □ひじき □キャベツ □にんじん □きゅうり △三温糖 食塩 △調合油 米酢 カルピス □寒天 ○牛乳	ふりかけおにぎり □ブルー △とろろ巻き昆布 ほうじ茶	△精白米 ふりかけ※乳、サバ、ごま、小麦 (以上児)
25(水)	親子丼 白菜の即席漬け わかめとふの味噌汁	△精白米 ○鶏肉 △調合油 □たまねぎ □にんじん ○かまぼこ □しいたけ だし粉 濃口醤油 みりん △三温糖 ○卵 □きざみのり □塩昆布 □はくさい □にんじん □わかめ □えのき △ふ かつお・昆布だし ○豆みそ	米粉の抹茶蒸しパン △ひじきあられ ○牛乳	△米粉 パーキングパウダー △三温糖 ○豆乳 △調合油 抹茶
26(木)	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 きゅうりの中華和え えのきとしめじの味噌汁	△精白米 ○牛肉 □たまねぎ □にんじん □いんげん にんにく □生姜 △調合油 △ごま油 濃口醤油 △三温糖 みりん △ごま □きゅうり ○じゃこ △三温糖 穀物酢 濃口醤油 △ごま油 □えのき □しめじ ○油揚げ かつお・昆布だし ○豆みそ	□りんご △胚芽スティック △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳
27(金)	栗ご飯 ちくわの磯部揚げと さつまいもの天ぷら 油揚げとキャベツの味噌汁	△精白米 △栗 濃口醤油 みりん 酒 食塩 ○竹輪 △小麦粉 □あおさ △調合油 △さつまいも △小麦粉 △調合油 ○油揚げ □キャベツ □もやし ○豆みそ かつお・昆布だし	マーマレードマフィン △小魚せんべい ○牛乳	△ホットケーキミックス ○卵 ○牛乳 △バター □マーマレード ※小麦(醤油)、えび、ごま
28(土)	お弁当			
30(月)	ごはん 照り焼きつくね ほうれん草のごまあえ もやしと豆腐の味噌汁	△精白米 ○鶏ミンチ ○豆腐 □長ねぎ □生姜 △片栗粉 □ひじき 食塩 △ごま △調合油 酒 △三温糖 濃口醤油 □ほうれん草 □にんじん △ごま 濃口醤油 みりん □もやし ○豆腐 □たまねぎ ○豆みそ かつお・昆布だし	スイートパンプキン △ポテトチップス ○牛乳	□かぼちゃ △さつま芋 △三温糖 △バター
31(火)	ごはん カレイの照り焼き じゃがいもの甘煮 チンゲン菜と揚げの味噌汁	△精白米 ○カレイ △ごま 濃口醤油 酒 △ごま油 △じゃがいも □にんじん △調合油 かつお・昆布だし △三温糖 濃口醤油 □さやえんどう □チンゲン菜 ○油揚げ かつお・昆布だし ○豆みそ	□パイナップル △揚げあられ ○牛乳	※小麦(醤油)、大豆



食育だより

実りの秋!食欲の秋!一年中で食べ物が一番美味しい季節ですね♪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良いことですね。献立でも旬の食材を取り入れながら、給食作りをしていきたいと思ひます。



★ご飯のひみつ★



みなさんが遊ぶときや勉強するとき、運動するときに必要なものはなんでしょう?答えは、“エネルギー”です。スマホやゲーム機も充電しないと動かなくなりますよね?それと同じで、エネルギーがないと私たちはどんな活動も出来ません。その活動のもとであり、“エネルギー”のもとになるのが、『ごはん』です。例えば、お茶碗一杯のごはんを食べると、30分以上走ったり、1時間以上自転車に乗ったり、1時間半以上歩いたり出来るだけのエネルギーを『ごはん』から得ることが出来ます。サッカーや野球なら30分以上、水泳だと1時間ちかく活動出来ます。『ごはん』にはそれだけすごい力があるのです!

お肉や魚、大豆などに多く含まれているたんぱく質も同様にみなさんの成長していくうえで欠かせない栄養分ですが、『ごはん』にもたくさん含まれています。ごはんはパンに比べて太りにくく、おなかの調子を整えてくれる食物繊維やビタミン、ミネラルといった体に良い成分がいっぱい含まれています。『ごはん』は、みなさんを支える元気の源なんです!



お知らせ

7(土)、28日(土)は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。

秋の食材で骨を強くしよう!!

骨を強くする栄養素と言えばカルシウムですが、秋はその吸収を助けるビタミンDやビタミンKを含む食材がたくさん出回ります。鮭やサンマ、干しシイタケにはビタミンDが、チンゲン菜やブロッコリーにはビタミンKが含まれています。小魚や牛乳などのカルシウムと一緒にこれらの食材をとって、強い骨をつくりましょう!



食べ物の香りを楽しもう♪

食べ物を美味しいと感じるには味だけではなく、香も大きく影響しています。苦手なものは鼻をつまむと香りが感じられないので食べられることがありますよね?“香り”と“美味しさ”を感じられるようになるには、色々な食材を体験することが大切です。魚の焼けるにおいやキノコの風味など、秋の食材の香りを楽しみましょう♪

