

2020年度

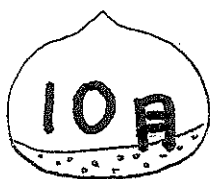
10月

給食献立表

あいのそのこども園

1(木)		2(金)☆		3(土)		5(月)☆		6(火)		
昼	満月オムライス	精白米・鶏ミンチ ニンニク・人参・卵 玉ねぎ・ケチャップ 食塩・油	ご飯	精白米	煮込みうどん	うどん・豚肉・人参 玉ねぎ・ほうれん草 ねぎ・醤油・みりん だし粉・油	ご飯	精白米	わかめご飯	精白米・わかめ 食塩・酒
	野菜スープ	シャウエッセン・人参 玉ねぎ・じゃがいも キャベツ・コンソメ	鮭のフライ	鮭・食塩・小麦粉 パン粉・ケチャップ ウスターソース・油			豚肉の 生姜焼き	豚肉・醤油・酒 生姜・みりん・油	白身魚の 照り焼き	カレー・ごま・醤油 酒・ごま油
15時	牛乳 梨 カル鉄スティック チーズ	※乳、卵、小麦	牛乳 小松菜の おやき	小松菜・ベーコン 人参・小麦粉・醤油 お好み焼き粉 ※小麦			キャベツの 酢の物	キャベツ・わかめ じゃこ・きゅうり みかん・砂糖・米酢	五色和え	小松菜・もやし 人参・しめじ・コーン かつお節・醤油
	466kcal	611kcal	487kcal	6778kcal	213kcal	266kcal	冬瓜スープ	冬瓜・人参・ねぎ ベーコン・中華だし 醤油	じゃがいも の味噌汁	じゃがいも・玉ねぎ だし粉・味噌
7(水)☆		8(木)		9(金)☆		10(土)		12(月)☆		
昼	コッペパン	※乳、卵、小麦	ご飯	精白米	ご飯	精白米	お弁当	かやくうどん	うどん・かしわ 人参・色板・卵 ほうれん草・ねぎ 油・砂糖・醤油 みりん・だし粉	
	白菜の クリーム煮	白菜・人参・玉ねぎ ベーコン・かしわ コンソメ・豆乳 クリームシチュールウ	魚の 人参衣焼き	ホキ・食塩・小麦粉 人参・油	鶏肉の コーンフレーク 焼き	かしわ・にんにく・生姜 コーンフレーク・醤油 マヨドレ・油			切干大根	切干大根・薄揚げ 人参・醤油・みりん 油・だし粉・砂糖
15時	フライドポテト	じゃがいも・食塩 油	ひじき煮	大豆・ひじき・人参 うす揚げ・だし粉 砂糖・醤油・油	青菜とトマトの サラダ	ほうれん草・ミニトマト シーチキン・油・米酢 醤油・砂糖	焼きかぼちゃ	かぼちゃ・食塩・油		
	442kcal	620kcal	435kcal	573kcal	614kcal	817kcal			422kcal	585kcal
13(火)		14(水)☆		15(木)		16(金)☆		17(土)		
昼	キャロットライス	精白米・人参・食塩 醤油	ご飯	精白米	ご飯	精白米	豆腐	きのこ スパゲッティ	スパゲッティ ローズハム・人参 玉ねぎ・ピーマン えのき・しめじ・油 醤油	
	ししゃもの ごま衣焼き	ししゃも・小麦粉・ごま 油	ふりかけ	※乳糖、さば、ごま 一部に小麦	さばの味噌煮	さば・味噌・しょうが 砂糖・醤油・酒	ハンバーグ	豚ミンチ・豆腐・ひじき 玉ねぎ・豆乳・パン粉 ケチャップ		
15時	大根の煮物	大根・人参・うす揚げ 酒・砂糖・醤油 だし粉	すき焼き風 煮物	豚肉・しらたき・人参 焼き豆腐・白菜・油 醤油・みりん・卵 長ねぎ・砂糖	五目金平	ごぼう・人参・筍 干し椎茸・しらたき 酒・みりん・砂糖・油 ごま・醤油	人参しりしり♪	人参・もやし・卵 シーチキン・食塩 醤油		
	364kcal	462kcal	499kcal	660kcal	427kcal	605kcal	大根と揚げ の味噌汁	大根・うす揚げ だし粉・味噌		
19(月)☆		20(火)		21(水)☆		22(木)		23(金)☆		
昼	三色丼♪	精白米・鶏ミンチ コーン・ほうれん草 砂糖・醤油・酒・食塩 焼きのり	ご飯	精白米	チキン マヨロール	ロールパン・レタス 卵・ささみ・マヨドレ	魚の ソースがけ	精白米	豆腐焼売	焼売の皮・酒 豚ミンチ・玉ねぎ 片栗粉・生姜・豆腐 干し椎茸・中華だし ごま油・醤油・砂糖
	白菜の味噌汁	白菜・うす揚げ わかめ・だし粉・味噌	白身魚の パン粉焼き	鱈・食塩・パン粉 カレー粉・油	トマトスープ	キャベツ・玉ねぎ 人参・ベーコン・トマト コンソメ・食塩	かつおとあさりの ササッとサラダ	ひじき・人参・大豆 小松菜・シーチキン あさり・マヨドレ ごま・醤油	カニカマサラダ	カニカマ・キャベツ 人参・マヨドレ・醤油
15時	牛乳 かぼちゃ団子♪ 畑の-snack (以上児) ブルー(未満児)	かぼちゃ・砂糖・ごま チーズ・片栗粉 ※小麦	牛乳 バナナ はとむぎおこし チーズ	じゃがいも・チーズ 小麦粉・片栗粉 コーン ※小麦、えび、ごま	ほうじ茶 五平餅	精白米・片栗粉 食塩・味噌・砂糖 ごま・みりん	豆腐ときこの 味噌汁	豆腐・えのき しめじ・だし粉 味噌	わかめスープ	わかめ・コーン・ねぎ しめじ・中華だし・食塩
	442kcal	624kcal	474kcal	620kcal	477kcal	662kcal	りんごゼリー	りんご・砂糖・寒天 りんごジュース	りんごゼリー	りんご・砂糖・寒天 りんごジュース
							牛乳 りんご 小魚せんべい チーズ	※小麦、えび、ごま	牛乳 ホットケーキ	ホットケーキミックス 卵・牛乳・バター・油 はちみつ
							牛乳 ポップコーン		牛乳 ホットケーキ	ホットケーキミックス 卵・牛乳・バター・油 はちみつ
	442kcal	624kcal	474kcal	620kcal	477kcal	662kcal	474kcal	648kcal	571kcal	782kcal

24(土)		26(月)☆		27(火)		28(水)☆		29(木)		
昼	お弁当	ご飯	精白米	中華	中華麺・豚肉・人参 白菜・もやし・筍 中華だし・みりん 醤油・片栗粉	ご飯	精白米	栗ご飯	精白米・栗・食塩 酒・醤油・みりん	
		鮭の マヨネーズ焼き	鮭・マヨドレ 食塩	ブロッコリーの 中華和え	ブロッコリー・ごま油 砂糖・米酢・醤油	高野豆腐入り 焼きつくね♪	鶏ミンチ・高野豆腐 人参・れんこん・食塩 片栗粉・醤油・酒 みりん	ちくぜん煮	竹輪・かしわ・人参 ごぼう・じゃがいも こんにゃく・みりん・油 砂糖・だし粉・醤油	
		小松菜の お浸し	小松菜・人参・じゃこ 醤油・みりん			キャベツと豆 のツナサラダ	キャベツ・パプリカ ミックスピーンズ シーチキン・マヨドレ	小松菜と揚げ の味噌汁	うす揚げ・小松菜 だし粉・味噌	
		豆腐の味噌汁	木綿豆腐・わかめ チンゲン菜・味噌 だし粉			えのきの 味噌汁	えのき・玉ねぎ わかめ・だし粉・味噌			
15時		牛乳 カップケーキ	ホットケーキミックス 干しぶどう・牛乳・卵 バター・砂糖	牛乳 柿 ひじきスティック チーズ	※乳、小麦	牛乳 カステラ ポテトチップス	※乳、卵、小麦	牛乳 みかん 黒ごまかりんとう チーズ	※小麦、ごま	
			483kcal	668kcal	395kcal	522kcal	555kcal	780kcal	484kcal	657kcal
30(金)☆		31(土)		・日付横の☆は手作りおやつの日マークです。 ・献立名の横の♪は新メニューのマークです。 ・配り物のおやつ、及び煮豆の欄の※印は含まれるアレルギーです。 ・一番下の数字は、左が3歳未満児、右が3歳以上児のエネルギーを表しています。						
昼	きのこカレー	精白米・しめじ・豚肉 玉ねぎ・じゃがいも 人参・エリンギ・豆乳 コンソメ・カレールウ 油	チンゲン菜と 卵のあんかけ そば							中華麺・チンゲン菜 人参・しめじ・色板 卵・中華だし・醤油 みりん・片栗粉
	コールスロー サラダ	りんご・干しぶどう キャベツ・きゅうり 米酢・油・砂糖 食塩								
15時	ほうじ茶 マカロニあべかわ 味付けいりこ (以上児) ブルー(未満児)	マカロニ・黄な粉 砂糖・食塩 ※ごま								
		547kcal	707kcal	248kcal	310kcal					



給食だより

2020年度
あいのそのこども園

栄養素たっぷりのきのこ

秋の食材に欠かせないきのこ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。きのこを食べることで、便秘も良くなります。また、きのこはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれています。

- ・しいたけ、まいたけ → 免疫力をサポート
- ・エリンギ → 食物繊維とナイアシンが特に豊富。歯ごたえ抜群!
- ・えのきたけ → 精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富。

食育活動

今日は、季節の献立として「栗ご飯」が登場します。



○10日(土)、24日(土)は給食はありません。登園される方はお弁当を持参して下さい。



10月の行事食 月見団子

中秋の名月(十五夜)は、1年でも特に美しいとされる旧暦8月15日の月のこと。月に見立てた団子をススキと一緒に飾ります。団子の数は、十五夜にちなんで15個であったり、1年の月の数である12個であったり、土地によって様々です。また、収穫への感謝と豊作を願って芋を飾ることもあり、「芋名月」とも呼ばれます。十三夜は「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。今年の十五夜は10月1日、十三夜は10月29日です。

ふのラスク

- 材料
- ・おつゆふ... 10g
 - ・砂糖... 8g
 - ・有塩バター... 10g

作り方

- ①鍋に有塩バターを溶かし、おつゆふに全体的に回しかける。
- ②砂糖をまぶし混ぜる。
- ③天板にクッキングシートを引き、2を重ならないように広げる。
- ④170度のオーブンで10分ほどこんがり焼け目がつくまで焼けば出来上がり。
ホットプレートやフライパンでも代用可能です。