



10月献立表













令和元年10月発行
こくふ子ども園

秋の食材で骨を強くしよう
骨を強くする栄養素とい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、干し椎茸にはビタミン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。



1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金) 音楽指導	5日(土)
ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 (豆腐、人参、チンゲン菜、エビ、玉葱、にんにく、砂糖、生姜、ケチャップ、醤油、片栗粉) 小松菜のおかか和え (小松菜、人参、かつお節、醤油) 玉葱のすまし汁 (玉葱、人参、わかめ、いりこ、塩、醤油) 揚げパン(ロールパン、アーモンドプードル、油、グラニュー糖) 牛乳	ごはん 魚のピカタ (魚、卵、チーズ、葱、塩、小麦粉、こしょう) ひじきの煮物 (ひじき、人参、いんげん、糸こんにゃく、油、醤油、砂糖) じゃが芋のみそ汁 (じゃが芋、玉葱、人参、なす、いりこ、みそ) 果物 オレンジゼリー (オレンジジュース、寒天、みかん) ウエハース	肉うどん (うどん、牛肉、人参、葱、玉葱、卵、いりこ、醤油、みりん) あさりのしぐれ煮 (水煮あさり、生姜、酒、醤油、みりん) ほうれん草の磯和え (ほうれん草、人参、のり、醤油) 鮭おにぎり  (米、鮭フレーク、ごま) チーズ	ごはん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、酒、塩、砂糖、醤油、油) マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり、人参、ツナ、コーン、ハム、マヨネーズ) 南瓜のポターージュ (ウインナー、玉葱、南瓜、パセリ、マーガリン、牛乳、小麦粉、コンソメ) 果物 きなこ団子 (白玉粉、きなこ、砂糖、塩) 牛乳	カルシウムご飯 (米、わかめ、しらす、かつお節、ごま、桜エビ、ごま油、みりん、醤油、酒) もやしのみそ汁 (もやし、玉葱、人参、わかめ、いりこ、みそ) 果物 菓子  牛乳

7日(月) 水泳教室	8日(火) 神楽教室	9日(水)	10日(木)	11日(金) サッカー大会	12日(土)
ロールパン あんかけ焼きそば (中華麺、豚肉、人参、ピーマン、キャベツ、玉葱、ごま油、塩、こしょう、片栗粉、鶏がらだし、醤油) ポテトスープ (じゃが芋、玉葱、しめじ、卵、塩、こしょう、コンソメ)  果物 しおっぱおにぎり (米、しおっぱ)  チーズ 	ごはん 豚大根(豚肉、大根、人参、こんにゃく、生姜、みそ、砂糖、醤油、みりん) カラフルサラダ (キャベツ、人参、きゅうり、カニカマ、酢、砂糖、塩) きのこのすまし汁 (えのき、しめじ、椎茸、塩、醤油、いりこ) 黒糖ケーキ(ミックス粉、卵、黒糖、牛乳、バナナ、バター、スキムミルク) 牛乳	ごはん 魚の照り焼き (魚、砂糖、醤油、みりん、酒) キャベツのゆかり和え (キャベツ、ゆかりの素、人参) 油揚げみそ汁  (玉葱、人参、油揚げ、わかめ、いりこ、みそ) フローズンヨーグルト (ヨーグルト、生クリーム、パイン、もも、みかん、グラニュー糖) 牛乳	ごはん 揚げだし豆腐 (豆腐、片栗粉、油、葱、かつお節、醤油、みりん) 中華きゅうり (きゅうり、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢) オニオンスープ (玉葱、人参、しめじ、塩、醤油、パセリ、コンソメ) 果物 マカロニのあべ川 (マカロニ、きなこ、砂糖、塩) 牛乳	ごはん ベーコンとじゃが芋の煮物 (じゃが芋、ベーコン、油、人参、玉葱、しめじ、砂糖、コンソメ、グリーンピース、醤油) 三色和え (もやし、ほうれん草、人参、醤油) 豆腐のみそ汁 (豆腐、玉葱、人参、葱、いりこ、みそ) チーズピザ (ピザ生地、チーズ) 牛乳	チキンライス (米、鶏肉、人参、玉葱、コーン、グリーンピース、コンソメ、ケチャップ、塩、マーガリン、こしょう) コンソメスープ (人参、玉葱、しめじ、コンソメ、醤油、塩) 果物 菓子  牛乳

14日(月)	15日(火) 味覚の話・魚の解体	16日(水) 誕生会・健康診断	17日(木) 遊びまじりの会	18日(金) サッカー大会予備日	19日(土)
体育の日  おやつ おやつ	たらこスパゲティ (スパゲティ、バター、にんにく、たらこ、玉葱、油、塩、こしょう、醤油、のり) わかめの酢の物 (きゅうり、しらす、砂糖、わかめ、みかん、醤油、酢) 卵スープ (卵、人参、玉葱、葱、塩、鶏がらだし、醤油) 菜飯おにぎり  (米、菜飯の素) 牛乳	ごはん 厚揚げチャンプルー風 (厚揚げ、豚肉、人参、玉葱、にら、もやし、醤油、ごま油、干し椎茸) 大豆サラダ (水煮大豆、じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ、マヨネーズ) もやしのすまし汁 (もやし、わかめ、玉葱、いりこ、塩、醤油) モンブラン(小麦粉、卵、グラニュー糖、牛乳、バター、生クリーム、栗の甘露煮、さつま芋) 牛乳	ごはん 魚のコーンマヨネーズ焼き (魚、塩、酒、マヨネーズ、コーン、パセリ、チーズ) キャベツのごま和え (キャベツ、きゅうり、ごま、わかめ、しらす、砂糖、酢、醤油) 人参スープ(人参、玉葱、パセリ、牛乳、コンソメ、生クリーム) 大学芋(さつま芋、ごま、砂糖、醤油、みりん、油、酢) 牛乳	ドライカレー (米、合ミンチ、人参、玉葱、レーズン、にんにく、油、カレールウ、醤油) きゅうりのしおっぱ和え (きゅうり、しおっぱ、醤油)  果物 牛乳寒みかんソースかけ (みかん、コーンスターチ、寒天、牛乳、砂糖) 牛乳	あなごご飯 (米、あなご、人参、酒、ごぼう、醤油、砂糖、のり、みりん) 玉葱のすまし汁 (玉葱、えのき、わかめ、いりこ、塩、醤油)  果物 菓子  牛乳

21日(月) 水泳教室	22日(火)	23日(水) 秋の遠足	24日(木) 神楽教室	25日(金) 養護学校との交流会	26日(土)
ごはん チキンムニエル (鶏肉、塩、こしょう、油、カレー粉、チーズ、小麦粉) もやしのじゃこ入りお浸し (もやし、人参、しらす、醤油、ごま油) 小松菜のみそ汁 (小松菜、大根、いりこ、水煮あさり、みそ) ヨーグルト ウエハース	即位礼正殿の儀 	お弁当の日 	ごはん 魚の磯辺フライ (魚、塩、酒、油、パン粉、てんぷら粉、青のり) コールスローサラダ (キャベツ、人参、塩、油、酢、きゅうり、マヨネーズ、こしょう) かきたま汁 (卵、えのき、玉葱、塩、わかめ、いりこ、醤油) 果物 カルピス蒸しパン (ミックス粉、カルピス、卵) 牛乳	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ (豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、片栗粉) ほうれん草のコーン和え (ほうれん草、コーン、ごま、醤油) 玉葱のみそ汁 (玉葱、人参、しめじ、いりこ、みそ)  プリン (牛乳、グラニュー糖、卵)	秋の香ご飯 (米、鶏肉、人参、しめじ、さつま芋、しらす、醤油、塩) わかめスープ (玉葱、しめじ、わかめ、コーン、いりこ、醤油、塩) 果物 菓子  牛乳

28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木) 音楽指導
ごはん おからハンバーグ (合ミンチ、おから、玉葱、人参、牛乳、パン粉、卵、ケチャップ、中濃ソース、塩) きんぴら (ごぼう、糸こんにゃく、油、人参、ごま、いんげん、砂糖、醤油) ニラ玉スープ(ニラ、玉葱、コーン、卵、わかめ、鶏がらだし、塩、醤油) 手作りメロンパン (ロールパン、ミックス粉、バター、砂糖、レモン汁、卵) 牛乳	みそラーメン (中華麺、豚肉、もやし、人参、玉葱、葱、コーン、みそ、鶏がらだし) 金時豆の煮物 (金時豆、砂糖、塩、醤油) きゅうりとえのきの酢の物 (きゅうり、えのき、醤油、わかめ、砂糖、酢)  果物 ひじきおにぎり(ひじき、米、鶏肉、油揚げ、人参、しらす、醤油) チーズ	ごはん 魚のチーズ焼き (魚、塩、こしょう、酒、チーズ、青のり) ポテトサラダ (じゃが芋、きゅうり、塩、人参、コーン、こしょう、ハム、マヨネーズ) 白菜のスープ (玉葱、人参、白菜、塩、コンソメ、醤油) みそまんじゅう (小麦粉、BP、グラニュー糖、塩、水、みりん、みそ、砂糖) 牛乳	ピピンパ (米、牛肉、醤油、生姜、ごま油、油、ほうれん草、酢、砂糖、醤油、もやし、コンソメ、ごま、醤油、人参) 田舎汁 (人参、ごぼう、鶏肉、豆腐、南瓜、白葱、いりこ、みそ)  果物 きな粉トースト (食パン、マーガリン、きな粉、砂糖) 牛乳

今月の
リクエストメニュー

今月のリクエストクラスは…れんげ組です!

10月17日(木)
魚のコーン
マヨネーズ焼き

10月18日(金)
牛乳寒みかん
ソースかけ

~れんげ組からひとこと~
お魚が好きなので、手でつまんで、よく食べています。
(リクエストメニューの日には、レシピを配布いたします。ぜひ、お持ち帰り下さい。)

3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。