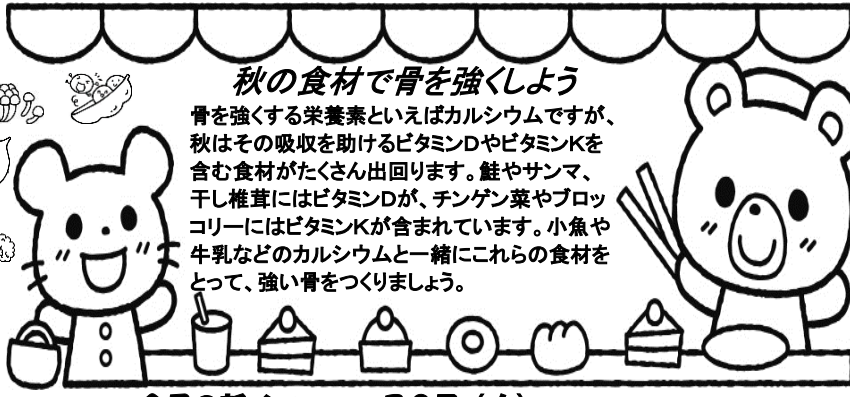




10月献立表



令和2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。

今月の新メニュー 20日(火)
・さんまの炊き込みごはん ・カルシウムビスケット

	1日(木) お月見会	2日(金) 音楽指導	3日(土)	
	ごはん 炒り豆腐 (豆腐、鶏ミンチ、干し椎茸、玉葱、人参、グリーンピース、竹輪、砂糖、醤油、油) ポパイサラダ (ほうれん草、コーン、人参、ハム、マヨネーズ、こしょう) 大根のみそ汁 (大根、人参、葱、いりこ、しめじ、みそ) 果物 人参団子 (白玉粉、人参、きな粉、砂糖、塩) 牛乳	ごはん パンプキンキッシュ (ベーコン、南瓜、人参、卵、玉葱、ほうれん草、バター、牛乳、塩、生クリーム、チーズ、こしょう) 野菜のかみかみおえ (キャベツ、人参、いんげん、ごま、かつお節、砂糖、醤油) 春雨スープ (豚肉、春雨、人参、ニラ、醤油、コンソメ、塩) ジャムサンド (食パン、いちごジャム、マーガリン) 牛乳	豚玉丼 (米、豚肉、人参、玉葱、しめじ、卵、葱、醤油、砂糖、酒、塩) わかめとコーンのすまし汁 (玉葱、わかめ、コーン、いりこ、醤油、塩) 果物 菓子 牛乳	
	5日(月)	6日(火)	7日(水)	
	ごはん 魚の塩焼き (魚、塩) ココロサラダ (きゅうり、人参、さつまい、チーズ、マヨネーズ、酢、レモン) 小松菜のすまし汁 (小松菜、大根、水煮あさり、塩、醤油、いりこ) 果物 りんごゼリー (りんご缶、寒天、砂糖、りんごジュース)	ごはん 高野豆腐の卵とじ (鶏肉、高野豆腐、人参、玉葱、干し椎茸、卵、砂糖、いりこ、塩、醤油、酒) 即席和え (キャベツ、人参、しらす、醤油、塩っぺ、ごま油) もやしのみそ汁 (もやし、えのき、大根、葱、いりこ、みそ) 大学芋 (さつまい、ごま、油、砂糖、醤油、みりん、酢) 牛乳	ごはん ジャーマンポテト (じゃが芋、人参、玉葱、パセリ、ウインナー、バター、にんにく、コンソメ、こしょう) ほうれん草のコーンとえ (ほうれん草、コーン、ごま、醤油) 豆乳スープ (ベーコン、白菜、しめじ、人参、ブロッコリー、豆乳、コンソメ、塩) フルーツポンチ (バナナ、白桃、みかん、パイナップル、寒天、砂糖)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 (鶏肉、にんにく、生姜、砂糖、酢、醤油) ごぼうのサラダ (ごぼう、きゅうり、ハム、人参、コーン、マヨネーズ) えのきのみそ汁 (えのき、玉葱、わかめ、豆腐、いりこ、みそ) ボンテージョ (ミックス粉、白玉粉、牛乳、粉チーズ、油) 牛乳
おやつ				
	8日(木)	9日(金) サッカー教室	10日(土)	
	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 (鶏肉、にんにく、生姜、砂糖、酢、醤油) ごぼうのサラダ (ごぼう、きゅうり、ハム、人参、コーン、マヨネーズ) えのきのみそ汁 (えのき、玉葱、わかめ、豆腐、いりこ、みそ) ボンテージョ (ミックス粉、白玉粉、牛乳、粉チーズ、油) 牛乳	みそラーメン (中華麺、豚肉、人参、葱、もやし、玉葱、にんにく、コーン、みそ、鶏がらだし) あさりのしぐれ煮 (あさり水煮、生姜、醤油、酒、みりん、砂糖) きゅうりとわかめの酢の物 (きゅうり、わかめ、しらす、ごま、かまぼこ、酢、醤油、砂糖) 果物 梅とおかかのおにぎり (ミックス粉、白玉粉、牛乳、粉チーズ、油) 牛乳 チーズ	ハヤシライス (米、牛肉、じゃがいも、人参、玉葱、グリーンピース、にんにく、ハヤシルウ) 野菜スープ (人参、しいたけ、玉葱、塩、葱、醤油、鶏がらだし) 果物 菓子 牛乳	
おやつ				
	12日(月)	13日(火) 神楽教室	14日(水)	
	ごはん 豆腐の五目あんかけ (豆腐、えのき、なめこ、人参、ほうれん草、玉葱、みりん、塩、醤油、片栗粉) 和風サラダ (キャベツ、もやし、人参、竹輪、ごま、マヨネーズ、醤油) あさりのスープ (あさり水煮、えのき、人参、卵、小松菜、醤油、コンソメ、塩) 杏仁豆腐 (寒天、牛乳、砂糖、白桃、みかん、パイナップル、キウイ)	ごはん 鶏のからあげ (鶏肉、にんにく、酒、塩、醤油、こしょう、油) 小松菜としめじの和え物 (小松菜、コーン、しめじ、醤油) わかめのみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、みそ、いりこ) マカロニ安倍川 (マカロニ、きな粉、砂糖、塩) 牛乳	秋のスパゲティ (スパゲティ、ベーコン、玉葱、人参、しめじ、椎茸、えのき、醤油、塩、油、こしょう) ブロッコリーの甘酢和え (ブロッコリー、きゅうり、みかん、砂糖、酢、醤油、塩) オニオンスープ (玉葱、人参、キャベツ、ウインナー、コンソメ、醤油、塩) 果物 じゃことわかめのおにぎり (米、わかめ、ふりかけ、しらす) チーズ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 (鶏肉、にんにく、生姜、砂糖、酢、醤油) ごぼうのサラダ (ごぼう、きゅうり、ハム、人参、コーン、マヨネーズ) えのきのみそ汁 (えのき、玉葱、わかめ、豆腐、いりこ、みそ) ボンテージョ (ミックス粉、白玉粉、牛乳、粉チーズ、油) 牛乳
おやつ				
	15日(木)	16日(金) 運動教室	17日(土) 運動会	
	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 (鶏肉、にんにく、生姜、砂糖、酢、醤油) ごぼうのサラダ (ごぼう、きゅうり、ハム、人参、コーン、マヨネーズ) えのきのみそ汁 (えのき、玉葱、わかめ、豆腐、いりこ、みそ) ボンテージョ (ミックス粉、白玉粉、牛乳、粉チーズ、油) 牛乳	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き (魚、小麦粉、バター、人参、キャベツ、玉葱、もやし、葱、みそ、醤油、生姜、油) きゅうりのゆかり和え (きゅうり、ゆかり粉) ニラスープ (ニラ、春雨、玉葱、人参、卵、鶏がらだし、塩) 甘納豆蒸しケーキ (ミックス粉、牛乳、砂糖、卵、ほうれん草、甘納豆) 牛乳	カレーピラフ (米、エビ、人参、玉葱、コーン、パセリ、カレー粉、マーガリン、コンソメ、塩、こしょう) じゃが芋のみそ汁 (じゃが芋、しめじ、葱、いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳	
おやつ				
	19日(月)	20日(火) 養護学校交流会	21日(水) 誕生日会	
	ごはん チキンチャップ (鶏肉、玉葱、にんにく、生姜、トマトケチャップ、トマト缶、ウスターソース、砂糖、中濃ソース) スパゲティサラダ (スパゲティ、きゅうり、ハム、人参、チーズ、塩、オリーブ油) なすのみそ汁 (なす、玉葱、しめじ、葱、みそ、いりこ) フルーチェ (フルーチェの素、牛乳)	☆さんまの炊き込みご飯 (米、さんま、しめじ、人参、油あげ、ごぼう、薄口醤油、みりん) 中華きゅうり (きゅうり、ごま、砂糖、醤油、ごま油、酢) 豚汁 (豚肉、人参、さつまい、大根、豆腐、油あげ、葱、いりこ、みそ) 果物 ☆カルシウムビスケット (小麦粉、ごま、粉チーズ、油、スキムミルク、グラニュー糖) 牛乳	ごはん 豚大根 (豚肉、大根、人参、生姜、こんにゃく、みそ、砂糖、醤油、みりん) ブロッコリーのごま和え (ブロッコリー、しらす、ごま、醤油) 豆腐となめこの汁 (豆腐、なめこ、えのき、葱、みそ、いりこ) チーズケーキ (クリームチーズ、グラニュー糖、卵、小麦粉、生クリーム、レモン汁) 牛乳	ごはん カレーうどん (うどん、豚肉、玉葱、人参、ねぎ、油あげ、カレールウ、かつお節、醤油) 焼きししゃも (ししゃも) 三色和え (もやし、きゅうり、人参、しらす、かまぼこ、ごま、醤油) 果物 さつまいのおにぎり (米、さつまい、塩) 牛乳 チーズ
おやつ				
	22日(木)	23日(金)	24日(土)	
	カレーうどん (うどん、豚肉、玉葱、人参、ねぎ、油あげ、カレールウ、かつお節、醤油) 焼きししゃも (ししゃも) 三色和え (もやし、きゅうり、人参、しらす、かまぼこ、ごま、醤油) 果物 さつまいのおにぎり (米、さつまい、塩) 牛乳 チーズ	<p style="text-align: center;">お弁当の日</p> 	カルシウムごはん (米、わかめ、桜エビ、ごま、しらす、かつお節、みりん、酒、醤油、ごま油) きのこスープ (えのき、しめじ、舞茸、醤油、塩、コンソメ) 果物 菓子 牛乳	
おやつ				
	26日(月)	27日(火) 神楽教室	28日(水) 音楽指導(午後)	
	ごはん 厚揚げと春雨の煮物 (厚揚げ、春雨、人参、ニラ、豚肉、にんにく、生姜、玉葱、砂糖、醤油、片栗粉) ひじきのマリネ (ひじき、人参、きゅうり、ハム、コーン、砂糖、酢、醤油、ごま油) ふのみそ汁 (小松菜、玉葱、麩、いりこ、みそ) あんこパイ (パイシート、白あん、卵) 牛乳	ごはん サーモンフライ (鮭、塩、パン粉、こしょう、天ぷら粉、ブロッコリー、油) 切干大根の含め煮 (切干大根、さつまい、いんげん、人参、砂糖、醤油) 白菜のすまし汁 (白菜、人参、玉葱、葱、いりこ、塩、醤油) ぶどうゼリー (ぶどうジュース、砂糖、寒天) クラッカー	和風焼きそば (中華麺、豚肉、さつまい、人参、玉葱、ピーマン、椎茸、イカ、醤油、塩、こしょう) ポテトサラダ (じゃが芋、きゅうり、人参、塩、ウインナー、マヨネーズ、チーズ、こしょう) 玉ねぎのみそ汁 (玉葱、人参、しめじ、葱、いりこ、みそ) 果物 塩キャラメルラスク (食パン、アーモンド、砂糖、バター、生クリーム) 牛乳	中華丼 (米、豚肉、白菜、干し椎茸、玉葱、たけのこ、人参、イカ、にんにく、生姜、ピーマン、鶏がらだし、油、醤油、塩、ごま油、片栗粉) ハンサムスープ (春雨、人参、きゅうり、ハム、ごま、ごま油、酢、醤油、砂糖) たまごスープ (卵、人参、玉葱、カニかま、葱、鶏がらだし、醤油) にんじんむしパン (ミックス粉、人参、牛乳、オレンジジュース、卵、砂糖、バター、油) 牛乳
おやつ				
	29日(木) 養護学校交流会	30日(金)	31日(土)	
	中華丼 (米、豚肉、白菜、干し椎茸、玉葱、たけのこ、人参、イカ、にんにく、生姜、ピーマン、鶏がらだし、油、醤油、塩、ごま油、片栗粉) ハンサムスープ (春雨、人参、きゅうり、ハム、ごま、ごま油、酢、醤油、砂糖) たまごスープ (卵、人参、玉葱、カニかま、葱、鶏がらだし、醤油) にんじんむしパン (ミックス粉、人参、牛乳、オレンジジュース、卵、砂糖、バター、油) 牛乳	ごはん ポークビーンズ (豚肉、水煮大豆、人参、玉葱、じゃが芋、トマト缶、グリーンピース、砂糖、醤油、トマトケチャップ、塩、中濃ソース) ほうれん草の小魚和え (ほうれん草、人参、しらす、ごま、醤油) コーンスープ (コーン缶、もやし、人参、塩、わかめ、コンソメ) 果物 かぼちゃプリン (南瓜、卵、グラニュー糖、牛乳、バター)	秋の香ごはん (米、鶏肉、人参、しめじ、しらす、さつまい、塩、薄口醤油) 玉ねぎと豆腐のみそ汁 (玉葱、人参、豆腐、葱、いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳	
おやつ				

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。