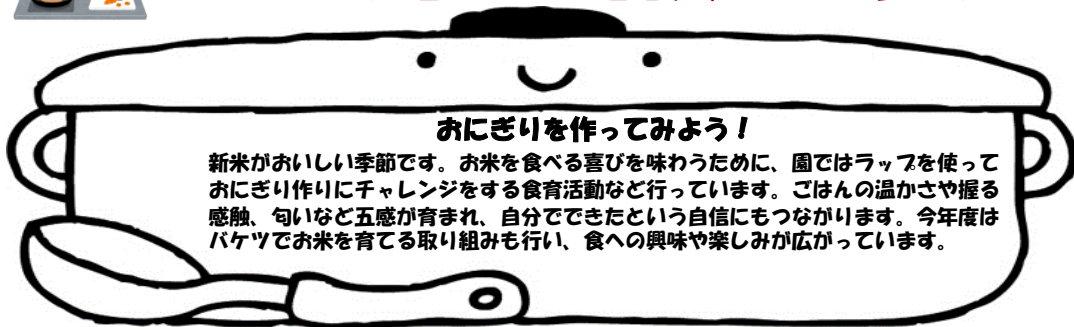




10月の献立表

令和4年10月発行
こくふ子ども園



おにぎりを作ってみよう!

新米がおいしい季節です。お米を食べる喜びを味わうために、園ではラップを使っておにぎり作りにチャレンジをする食育活動など行っています。ごはんの温かさや握る感触、匂いなど五感が育まれ、自分でできたという自信にもつながります。今年度はバケツでお米を育てる取り組みも行い、食への興味や楽しみが広がっています。

1日(土)

運動会



	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
	ごはん カラフルミートローフ (豚ミンチ、ひじき、玉葱 人参、グリーンピース、塩 おから、パン粉、牛乳 コーン、ケチャップ) 人参のごま和え (人参、ブロッコリー ごま、醤油) ニラ玉すまし汁 (卵、ニラ、人参、もやし いりこ、醤油、塩)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き (鮭、人参、もやし、ニラ キャベツ、玉葱、白葱、油 小麦粉、生姜、みそ) 切干大根のきぬめ煮 (切干大根、さつま揚げ 人参、いんげん、砂糖 醤油) このごこ汁 (しめじ、えのき、椎茸 豆腐、葱、いりこ、醤油)	大豆ドライカレー (米、合挽ミンチ、人参 にんにく、水煮大豆、玉葱 グリーンピース、油 カレールウ) スイートポテトサラダ (さつま芋、人参、りんご きゅうり、マヨネーズ)	ごはん 炒りどり(鶏肉 人参、筍、ごぼう、蓮根 干し椎茸、いんげん、砂糖 こんにゃく、醤油、油) 小松菜のごま和え (小松菜、もやし、人参 醤油、ごま) じゃが芋のみそ汁 (じゃが芋、人参、玉葱 卵、葱、いりこ、みそ)	秋の Pasta (スパゲティ (ベーコン、しめじ、人参 えのき、玉葱、椎茸、塩 パセリ、醤油、バター) 南瓜のミルク煮 (南瓜、牛乳、コンソメ グリーンピース、砂糖) キャベツスープ (キャベツ、コーン、玉葱 ブロッコリー、コンソメ 塩、こしょう) 果物	スタミナ豚丼 (米、豚ミンチ、にんにく 生姜、葱、錦糸玉子、ごま 酒、砂糖、醤油) 小松菜の汁 (小松菜、えのき、人参 花麩、鶏がらだし、醤油) 果物 菓子 牛乳
おやつ	焼きそばパン(ロールパン、豚肉 中華麺、キャベツ、玉葱、人参 ピーマン、焼きそばソース) 牛乳	スイーツポテト (さつま芋、砂糖、バター 生クリーム、卵) 牛乳	ボンデケーキ (ミックス粉、白玉粉 牛乳、粉チーズ、油) 牛乳	みかん牛乳寒天 (牛乳、みかん、砂糖 寒天)	さつま芋の黒米おにぎり (米、さつま芋、黒米 醤油) 牛乳	

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
	体育の日 	うずめ飯 (米、鶏肉、里芋、人参 ごぼう、椎茸、厚揚げ かつお節、昆布、三つ葉 醤油、みりん、片栗粉) 小松菜のツナ和え (小松菜、ツナ、コーン マヨネーズ、醤油) 果物	ごはん 豆腐のカニあんかけ (豆腐、カニカマ、えのき グリーンピース、片栗粉 玉葱、人参、砂糖、醤油) 菜果サラダ (キャベツ、人参、みかん レーズン、きゅうり、砂糖 酢、塩、油) 春雨スープ(春雨 わかめ、鶏、花麩、ごま ごま油、鶏がらだし、塩)	ごはん ジャーマンポテト (じゃが芋、ウィンナー 人参、にんにく、パセリ 玉葱、バター、コンソメ こしょう) オーロラソース和え (ブロッコリー、コーン マヨネーズ、ケチャップ) オニオンスープ (玉葱、人参、小松菜、卵 しめじ、コンソメ、醤油) バナナヨーグルト (バナナ、ヨーグルト 砂糖) ウエハース	ごはん 魚のコーンマヨ焼き (魚、パセリ、チーズ、塩 コーン、マヨネーズ、塩) チンゲン菜の煮だし (チンゲン菜、油あげ 人参、鶏がらだし、醤油 ごま油) 厚揚げののりみ汁 (厚揚げ、豚肉、もやし 人参、干し椎茸、白葱、油 鶏がらだし、片栗粉) カルシウムラスク(食パン グラニュー糖、ごま、粉チーズ 青のり、マーガリン) 牛乳	鶏肉とごぼうのピラフ (米、鶏肉、ごぼう、人参 ピーマン、玉葱、コーン マーガリン、コンソメ、塩 こしょう) もやしのスープ (もやし、わかめ、大根 えのき、コンソメ、醤油) 果物 菓子 牛乳
おやつ		★きな粉と人参のビスケット (小麦粉、人参、きな粉、油 砂糖、ごま) 牛乳	豆乳ドーナツ (豆乳、ミックス粉、油 スキムミルク、砂糖) 牛乳			

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金) 誕生日会	22日(土)
	ごはん 高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、鶏肉、人参 玉葱、グリーンピース、卵 砂糖、醤油、酒、いりこ) 菜果なます (大根、きゅうり、みかん 砂糖、塩、酢) のっぺい汁(里芋、人参 ごぼう、しめじ、油あげ こんにゃく、白葱、いりこ 塩、醤油、片栗粉)	ごはん ししゃものカレー揚げ (ししゃも、天ぷら粉、油 カレー粉) ひじきのマリネ (ひじき、人参、きゅうり コーン、ハム、砂糖、酢 醤油、ごま油) なめこのみそ汁(なめこ あさり、豆腐、いりこ 白葱、人参、玉葱、みそ)	他人丼 (米、豚肉、玉葱、人参 卵、葱、かまぼこ、しめじ 砂糖、醤油、みりん) かぼちゃのみそ汁 (南瓜、えのき、油あげ わかめ、豆腐、白葱、みそ いりこ) 果物	ごはん 酢鶏(鶏肉 人参、ピーマン、干し椎茸 玉葱、パイン、ケチャップ 人参、筍、片栗粉、酒、酢 醤油、油、砂糖、塩) 春雨サラダ(春雨 カニカマ、きゅうり 人参、醤油、マヨネーズ) 青菜とたまごのスープ (チンゲン菜、えのき、卵 人参、花麩、鶏がらだし) ゆかりおにぎり (米、ゆかり粉、ごま) 牛乳	ごはん くるくるハンバーグin秋 (合挽ミンチ、玉葱 パン粉、塩、こしょう、卵 牛乳、パイ生地、しめじ バター、ハヤシルウ) ポテトサラダ(じゃが芋 きゅうり、ハム、チーズ コーン、マヨネーズ) マカロニスープ(人参 (マカロニ、玉葱、塩 ブロッコリー、コンソメ) ハッピーケーキ(牛乳、バター ミックス粉、紫芋、砂糖、卵 生クリーム、砂糖菓子) 牛乳	秋の香ごはん (米、しらす、さつま芋 人参、舞茸、鶏肉、醤油) 厚揚げのみそ汁 (厚揚げ、人参、玉葱 葱、いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳
おやつ	ココア牛乳もち (牛乳、ココア、砂糖、塩 きな粉、片栗粉)	芋ようかん (さつま芋、砂糖、塩 寒天) 牛乳	ヨーグルト ウエハース			

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
	ごはん サーモンフライ (鮭、天ぷら粉、パン粉 塩、こしょう、油) りんごの柚子サラダ (りんご、白菜、柚子、油 きゅうり、砂糖、塩) けんちん汁(豆腐 大根、人参、白葱、里芋 鶏肉、ごぼう、油あげ いりこ、醤油、みりん) ぶどうゼリー (ぶどうジュース、寒天 砂糖) クラッカー	遠足 	カレーうどん(うどん 牛肉、玉葱、しめじ、人参 白葱、カレールウ、片栗粉 みりん、醤油、かつお節) 和風サラダ (ほうれん草、人参、ハム もやし、ごま、マヨネーズ 醤油) 果物	さつま芋ごはん (米、さつま芋、ごま塩) ひじきの玉子焼き (高野豆腐、鶏肉、ひじき 玉葱、卵、グリーンピース 人参、砂糖、醤油、酒 油) 豚汁 (豚肉、大根、白菜、人参 ごぼう、油あげ、えのき 白葱、いりこ、みそ) 果物 マカロニ安梧川 (マカロニ、きな粉、砂糖 塩) 牛乳	ごはん グリルチキン (鶏肉、塩、こしょう ブロッコリー) 金時豆の煮物 (金時豆、砂糖、塩、醤油) 花麩のスープ(豆腐 わかめ、しめじ、人参、卵 花麩、鶏がらだし、醤油) かぼちゃ蒸しパン(南瓜 ミックス粉、スキムミルク 砂糖、牛乳、レーズン) 牛乳	麻婆豆腐丼 (米、豚ミンチ、人参、葱 干し椎茸、玉葱、にんにく 生姜、ごま油、砂糖、醤油 鶏がらだし、豆腐、みそ) 中華スープ (春雨、人参、ニラ、醤油 もやし、鶏がらだし) 果物 菓子 牛乳
おやつ		あんパン 牛乳	おやき(米、しらす 桜エビ、青のり、チーズ みりん、醤油、片栗粉) 牛乳			

親子で作れる簡単おやつレシピ

きな粉とにんじんのビスケット(11日)

★作り方

- ①ボウルにきな粉と小麦粉をふるい入れ、にんじんと砂糖、白ごま、サラダ油を入れ混ぜ合わせる。
- ②①を2~3mmの厚さに伸ばし、食べやすい大きさに切る。
- ③オーブントースターの天板に②を並べ、上にホイルをかけて約3分焼き、ホイルをはずし5分ほど焼いたら完成。

★材料(1人分)

きな粉	大さじ1/2	砂糖	小さじ1/4
小麦粉	大さじ1	白ごま	小さじ1/4
にんじん(すりおろし)	大さじ1	サラダ油	小さじ1/4

「いただきますごちそうさま」引用

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。