



献立表

芋ほり遠足

10月になりお米や芋類、果物のおいしい季節になりました。今年もそう組さんとくま組さんが10月5日に芋ほりに行きます。子どもたちが一生懸命掘ったさつま芋は給食やおやつで使用し、おいしくいただきます。

姿勢よく食べよう

姿勢よく食べることは、見た目が見えただけではなく、食べものの消化吸収を助ける役目もあります。ひじをついたり片手をさげたりせず、足がぶらぶらする場合は安定するように足置き台などを使用し、背筋を伸ばして食べるよう声かけしましょう。

(いただきますごちそうさま 参照)

1日(土)

炊き込みご飯
米、鶏肉、人参、ごぼう、さつま揚げ、薄口醤油

玉葱の味噌汁
玉葱、えのき、油揚げ、葱、味噌、いりこ

バナナ菓子

牛乳

3日(月)

ご飯
魚の牛乳味噌煮
サバ、牛乳、生姜、醤油、味噌、酒、砂糖、きゃべつ

★厚揚げの炒め物
厚揚げ、玉葱、人参、ピーマン、油、味噌、生姜、醤油、みりん、砂糖、ケチャップ

かき玉汁
卵、玉葱、えのき、人参、葱、いりこ、醤油、塩

ながさわっ子まんじゅう
小麦粉、B.P、黒砂糖、酒、あんこ、片栗粉

牛乳

4日(火)

塩焼きそば
焼きそば麺、豚肉、イカ、玉葱、人参、ピーマン、きゃべつ、油、鶏がらだし、塩、青のり

ほうれん草の磯辺和え
ほうれん草、もやし、海苔、醤油

コーンスープ
コーン、クリームコーン、玉葱、パセリ、コンソメ、塩

バナナ

五平もち
もち米、米、砂糖、醤油、みりん、ごま

牛乳

5日(水)

遠足
(乳児組・きりん組)
芋ほり遠足
(くま組・そら組)

カルシウムラスク 牛乳
食パン、マーガリン、チーズ、ごま、青のり、グラニュー糖

6日(木)

ご飯
里芋と鶏肉のから揚げ
里芋、鶏肉、生姜、にんにく、片栗粉、塩、油、葱、醤油、酢、砂糖

スパゲティサラダ
スパゲティ、きゅうり、人参、チーズ、塩、こしょう、オリーブ油

きゃべつスープ
きゃべつ、玉葱、しめじ、鶏がらだし、塩、醤油

スイートパンプキン
南瓜、バター、砂糖、牛乳、レーズン、スキムミルク

牛乳

7日(金)

マーボー丼
米、豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、葱、生姜、にんにく、味噌、砂糖、片栗粉、ごま油、醤油、鶏がらだし

ごぼうサラダ
ごぼう、きゅうり、人参、ツナ、コーン、マヨネーズ、ごま、醤油

わかめのすまし汁
わかめ、玉葱、人参、いりこ、醤油、塩

オレンジ

フライドさつま芋
さつま芋、片栗粉、塩、油

牛乳

8日(土)

豚肉のハヤシライス
米、豚肉、玉葱、人参、しめじ、グリーンピース、ハヤシルー、油

もやしの和え物
もやし、きゅうり、人参、醤油

バナナ菓子

牛乳

10日(月)

スポーツの日

おやつ

11日(火)

ご飯
豆腐チャンプルー
焼豆腐、卵、豚肉、玉葱、人参、ニラ、ごま油、醤油、鶏がらだし

きゅうりの酢の物
きゅうり、もやし、ちくわ、わかめ、酢、砂糖、醤油

コンソメスープ
人参、玉葱、しめじ、パセリ、コーン、ウィンナー、コンソメ、塩

★いちごあんサンド
ロールパン、いちごジャム、あんこ

牛乳

12日(水)

醤油ラーメン
中華麺、豚肉、玉葱、もやし、かまぼこ、チンゲン菜、醤油、鶏がらだし

焼きししゃも
ししゃも、ブロッコリー

南瓜サラダ
南瓜、人参、きゅうり、玉葱、レーズン、マヨネーズ

オレンジ

ひじきおにぎり チーズ
米、ひじき、人参、さつま芋、薄口醤油

13日(木)

さつま芋ご飯
米、さつま芋、ごま、塩

魚の天ぷら
バトウ、酒、塩、天ぷら粉、油、トマト

切干大根の梅和え
切干大根、人参、小松菜、梅干し、砂糖、薄口醤油

おつゆの味噌汁
おつゆ、玉葱、えのき、葱、味噌、いりこ

★サクふわビスケット
ミックス粉、バター、牛乳、チョコ、レーズン

牛乳

14日(金)

ご飯
豚肉のつけ焼き
豚肉、玉葱、にんにく、りんご、醤油、ごま油

きゃべつの甘酢和え
きゃべつ、かまぼこ、塩、砂糖、酢

クリームシチュー
鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、コーン、ブロッコリー、小麦粉、牛乳、マーガリン、コンソメ、塩

アップルパイ
パイ生地、りんご、グラニュー糖

牛乳

15日(土)

遠足参観日

17日(月)

ロールパン
魚のムニエル
(タルタルソースかけ)
サケ、塩、こしょう、小麦粉、バター、卵、ピクルス、マヨネーズ

小松菜のコーン和え
小松菜、コーン、人参、醤油

白菜スープ
白菜、人参、えのき、わかめ、コンソメ、塩

南瓜団子
白玉粉、南瓜、豆腐、きな粉、塩、砂糖

牛乳

18日(火)

ご飯
★豆腐のチーズはさみフライ
豆腐、チーズ、小麦粉、パン粉、油、ソース、トマト

さつま芋の含め煮
さつま芋、砂糖、醤油

沢煮楠
豚肉、人参、ごぼう、えのき、白葱、塩、醤油、いりこ

カルピスゼリー
カルピス、黄桃、寒天

牛乳

19日(水)

和風スパゲティ
スパゲティ、にんにく、ベーコン、玉葱、人参、ピーマン、しめじ、あさり、バター、かつお節、醤油、塩

ほうれん草の花和え
ほうれん草、もやし、卵、醤油

鶏がらスープ
玉葱、椎茸、チンゲン菜、じゃが芋、鶏がらだし、塩

バナナ

鮭おにぎり
米、押麦、鮭フレーク

牛乳

20日(木)

魚のかば焼き丼
米、サンマ、小麦粉、酒、醤油、みりん、砂糖、油、ほうれん草

れんこんの炒めなます
れんこん、人参、あさり、油、酢、砂糖、醤油

なめこの味噌汁
なめこ、玉葱、かぶ、味噌、いりこ

りんご

さつま芋のチーズサンド
さつま芋、チーズ

牛乳

21日(金)

ご飯
鶏肉のさっぱり煮
鶏肉、酒、にんにく、砂糖、醤油、酢、コーン

さつま芋ごまサラダ
さつま芋、人参、いんげん、ごま、醤油、砂糖、塩

とろみ汁
人参、玉葱、白菜、大根、葱、片栗粉、いりこ、醤油、塩

★かりんとうドーナツ
小麦粉、B.P、黒砂糖、塩、ごま、卵、油

牛乳

22日(土)

スタミナ納豆丼
米、納豆、豚ミンチ、にんにく、生姜、ごま油、葱、砂糖、酒、醤油

小松菜の味噌汁
小松菜、玉葱、おつゆ、いりこ、味噌

オレンジ菓子

牛乳

24日(月)

真だくさんうどん
うどん、鶏肉、玉葱、人参、白菜、葱、油揚げ、いりこ、醤油、みりん、塩

オープン焼き
卵、鶏肉、じゃが芋、玉葱、しめじ、グリーンピース、コンソメ、塩、こしょう、オリーブ油

ブロッコリーのおかか和え
ブロッコリー、人参、かつお節、醤油

ツチペおにぎり
米、押麦、ツナ、塩昆布

チーズ

25日(火) 誕生会

ご飯
くるくるハンバーグ
合ミンチ、玉葱、卵、パン粉、牛乳、スキムミルク、コーン、パイ生地、ケチャップ、ソース、バター、砂糖、トマト缶

ひじきのマリネ
ひじき、きゅうり、人参、もやし、酢、砂糖、醤油

ココロスープ
さつま芋、大根、人参、グリーンピース、コンソメ、塩

モンブラン 牛乳
小麦粉、卵、グラニュー糖、生クリーム、さつま芋、栗

26日(水)

オータムカレー
米、押麦、にんにく、豚肉、玉葱、人参、れんこん、さつま芋、しめじ、酒、油、カレールウ、醤油

小松菜のごま和え
小松菜、オクラ、人参、ごま、醤油

りんごプリン
牛乳、卵、砂糖

27日(木) 蒸し芋会

ご飯
厚揚げと春雨の煮物
厚揚げ、春雨、人参、ニラ、豚肉、玉葱、椎茸、生姜、にんにく、鶏がらだし、醤油、砂糖、みりん、酒

◆納豆サラダ
納豆、きゅうり、たくあん、かつお節、麺つゆ

里芋の味噌汁
里芋、人参、玉葱、葱、いりこ、味噌

ぶかし芋
牛乳

28日(金)

ご飯
★魚のエビチリ風
サワラ、片栗粉、油、玉葱、にんにく、味噌、ケチャップ、鶏がらだし、酒、砂糖、ブロッコリー

南瓜の含め煮
南瓜、醤油、砂糖

★春雨の豆乳スープ
チンゲン菜、人参、玉葱、春雨、コンソメ、味噌、豆乳

オレンジ

牛乳もち
(ココアかけ)
牛乳、片栗粉、砂糖、ココア

29日(土)

シーフードピラフ
米、玉葱、人参、エビ、あさり、ワインナー、コンソメ、パセリ、マーガリン

中華スープ
白菜、椎茸、わかめ、鶏がらだし、塩、醤油

オレンジ菓子

牛乳

31日(月)

ハロウィンライス
米、鶏肉、人参、玉葱、塩、こしょう、ケチャップ、コンソメ、バター、海苔、きゅうり、じゃが芋、パイ生地、チョコ

りんごサラダ
りんご、きゃべつ、きゅうり、レーズン、ごま油、酢、砂糖

パンプキンスープ
南瓜、玉葱、ベーコン、パセリ、牛乳、マーガリン、小麦粉、コンソメ

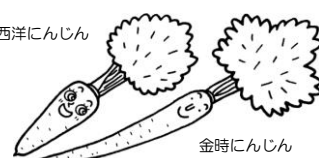
お楽しみクッキー 牛乳
小麦粉、バター、砂糖、牛乳、アーモンドフォームル、ココア、食紅、飾り

旬の食材

にんじん

原産は中東といわれ、ヨーロッパに伝わった西洋系とアジアに伝わった東洋系があり、一般に食べられているのは西洋系の五寸にんじんです。生でも食べられ、炒めものやあえもの、煮込み料理と用途が幅広く1年中出回っていますが、甘味や栄養が増すのは秋から冬にかけてです。また、正月料理のお煮しめや雑煮に用いられる東洋系の金時にんじんは、西洋にんじんより味が濃く、晩秋から冬にかけて旬を迎えます。

(いただきますごちそうさま 参照)



●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。

●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。

★印は新しいメニューです。

◆印は紹介アレンジメニューです。