

平成29年度10月献立予定表 ※都合により献立、材料を変更する場合があります。

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	
2	16	30	魚のごまみそ焼き レタス のっぺい汁	スキムミルク ☆さつまいも 人参のチヂミ	牛乳 みかん	牛乳 白身魚 米 みそ 鶏肉 煮干 だし 脱脂粉乳 かつおだし	精白米 麦 すりごま 植物油 さといも 片栗 粉 米粉 さつまいも ごま油 黒ごま 砂糖 (三温糖)	みかん レタス だい こん にんじん ごぼう こんにやく 生しい たけ 青ねぎ
3	23	火	麦ごはん わかめスープ(たまねぎ) 高野豆腐の卵とじ 柿なます	スキムミルク なし かりんとう	牛乳 キウイ	牛乳 塩わかめ 鳥 がらだし 鶏ひき肉 鶏卵 高野豆腐 煮 干しだし 脱脂粉乳	精白米 麦 植物 油 砂糖(三温糖) すりごま かりん とう	キウイフルーツ たま ねぎ はくさい に んじん グリンピース かぶ かき なし
4	18	水	麦ごはん 清汁(豆腐・えのきたけ) 魚の天火焼き、サラダ菜 チンゲン菜の中華風和え物	スキムミルク きなこよせ	牛乳 もも (缶)	牛乳 木綿豆腐 かつお・昆布だし さば 粉チーズ コンソ メ きな粉 豆乳	精白米 麦 小麦 粉 植物油 ごま 油 砂糖(三温糖) すりごま	もも(缶) えのきたけ 青ねぎ たまねぎ トマト にんにく パセリ トマトケ チャップ サラダな チンゲン サイ もやし しめじ
5	19	木	麦ごはん 納豆の天ぷら かぼちゃの素揚げ 野菜スープ(豚肉入り)	スキムミルク かき あられ	牛乳 ウエハース	牛乳 納豆 あお のり 鶏卵 豚肉 鳥がらだし 脱脂 粉乳	ウエハース 精白米 麦 小麦粉 揚げ 油 じゃがいも 植 物油 あられ	にんじん かぼ ちや キャベツ たま ねぎ セロリ パセリ かき
6	20	金	パン マカロニグラタン トマト コンソメスープ	豆乳 大学い も	牛乳 パン (缶)	牛乳 鶏肉 ベー コン 脱脂粉乳 鳥 がらだし 粉チー ズ えび 豆乳	パン マカロニ マーガリン 小麦粉 パン粉 砂 糖(三温糖) さつま いも 揚げ油 黒ご ま	パンアップル(缶) たま ねぎ にんじん しめじ グリンピース ミート トマト チンゲンサイ コーン、ホール(缶)
7	21	土	チャンポン 飲むヨーグルト	牛乳 りんご ビスケット	牛乳 バナ ナ	牛乳 豚肉 いか あ さり水煮(缶) かま ぼこ 鳥がらだしド リンクヨーグルト	中華めん 中華 スープの素 ごま 油 ビスケット	バナナ たまねぎ キャベツ もやし に んじん 青ねぎ しょうが りんご
10		火	パン 鶏肉と南瓜の カレークリームシチュー ひじきの和風サラダ	フルーツ ヨーグルト ウエハース	牛乳 せんべい	牛乳 鶏肉 鳥が らだし 脱脂粉乳 かまぼこ ひじき プレーンヨーグルト	せんべい パン 植物 油 バター 小麦粉 マヨネーズ 砂糖(三温 糖) すりごま ウエハ ース	かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリ きゅうり パンアップル (缶) 黄桃(缶)
11	25	水	麦ごはん すまし汁(生しいたけ・白玉 ふ) 鴨門煮(じゃがいも) もやしのごま和え	スキムミルク かぼちゃと 豆腐の 米粉ケキ	牛乳 なし	牛乳 煮干しだし 牛肉 いか 厚揚げ 野菜昆 布 竹輪 脱脂粉乳 木 綿豆腐 豆乳	精白米 麦 白玉ふ じやがいも 植物油 砂糖(三温糖) すり ごま 米粉	なし 生しいたけ 青ね ぎ こんにやく にんじ ん さやいんげん しょう が もやし きゅうり かぼちゃ
12	26	木	さといもごはん 青身魚の元気揚げ トマト 五目みそ汁	スキムミルク サブレ バナナ	牛乳 チー ズ	牛乳 プロセスチー ズ 鶏肉 油揚げ 魚 煮 干しだし 米みそ 麦 みそ 脱脂粉乳	精白米 麦 さとい も 植物油 黒ご ま 小麦粉 揚げ 油 サブレ	ごぼう にんじん しょうが しそ葉 ト マト なす こんにやく 青ねぎ バナナ
13	27	金	麦ごはん にら玉スープ はるさめのそぼろ煮 さつまいもの白和え	スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳 みかん	牛乳 鶏卵 鳥が らだし 豚ひき肉 絹ごし豆腐 米み そ 脱脂粉乳	精白米 麦 植物油 は るさめ 砂糖(三温糖) さつまいも すりごま 小麦粉 黒砂糖	みかん にら たま ねぎ キャベツ にんじ ん 青ねぎ しょうが しめじ みつば
14	28	土	カレーうどん なし	牛乳 カステラ	牛乳 もも (缶)	牛乳 豚肉 脱脂 粉乳 鳥がらだ し	干しうどん 植物 油 カレールウ カステ ラ	もも(缶) たまね ぎ にんじん ビー マン しょうが トマト ピューレ なし
17	31	火	麦ごはん 豆腐の野菜あんかけ きのこのかき玉汁	豆乳 りんごの トースト	牛乳 バナ ナ	牛乳 鶏肉 木綿 豆腐 かつおだし 鶏卵 かつお・昆 布だし 豆乳	精白米 麦 砂糖 (三温糖) 片栗粉 サントイッチ用パン マーガリン	バナナ にんじん 乾 しいたけ 青ねぎ 生しいたけ しめじ たまねぎ りんご
♪誕生会♪			カレーライス えびフライ レタス フライドポテト かにスパサラダ ゼリー	みかジュース チーズケキ	牛乳 ウエハース	牛乳 脱脂粉 乳 鳥がらだ し えび 鶏卵 か に ほたて ク リームチーズ	じゃがいも マーガリン カレールウ 小麦 粉 パン粉 揚げ油 ス パゲティ マヨネーズ 砂糖 バター ホット ケキミックス	たまねぎ にん じん りんご グ リンピース トマ トピューレ きゅ うり レタス
24		火						


実りの秋

～秋が旬の食材紹介～

秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんと増します。来たるべき冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。秋にとれる魚には脂がたっぷりのってて体をあたため、イモ類は体のエネルギー源となります。果実や木の実も豊富です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。


新米

日本人の主食、お米が収穫の時を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚とあわせて、おいしい新米を味わいましょう。




さつまいも

焼きいも・お菓子などにも大活躍のさつまいもは秋の味覚の代名詞。ホクホクと甘く子どもに人気があります。主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。




しいたけ

食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロール低下の効果があります。表面には傷がなく肉厚、ひだのはっきりしているものを選ぶのがコツ。旨味成分が豊富なので、煮物、五目飯、炒めもの、天ぷらなどが合います。




さんま

秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富。口先と尾が黄色くなっているものが脂ののりが良い証拠です。




柿

熟し加減によってさまざまな歯ごたえ、甘さが楽しめる柿。ビタミンCが豊富でみかんの約2倍です。干し柿にすると甘さが倍増しますが、ビタミンCは酸化してなくなります。柿なますやサラダでもおいしくいただけます。



りんご

そのまま食べるほかに、お菓子やサラダなど様々な楽しみがあります。ペクチンを多く含む、調整作用・排便効果があります。血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。



<ひじきの和風サラダ> 4人分

- かまぼこ: 1/2本
- 芽ひじき: 25g
- 水: 90g
- みりん: 小さじ1/2
- しょうゆ: 小さじ1
- きゅうり: 1本
- 人参: 1/5本
- マヨネーズ: 大さじ3
- 砂糖: 少々
- しょうゆ: 小さじ1
- すりごま: 適量

- ①かまぼこきゅうりは、線切りにする。
- ②芽ひじきを水に戻して洗い、みりん、しょうゆ、水で下煮し、水気を切り冷ます。
- ③すりごま、砂糖、マヨネーズ、しょうゆを合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ひじき、きゅうり、かまぼこをドレッシングで和える。

子どもにも人気のメニューです。
自宅でも作ってみてください♪



10月5日は梅組さんと薔薇組さんは芋掘り遠足ですね。掘ってきてくれたさつまいもは、次の日の3時のおやつで大学芋にして、みんなに出したいと思えます。秋が旬のさつまいもに触れ、たくさん掘ってきてくださいね♪ みんなで楽しみにしています!



作: 道永 明日香