

10月給食だより

こども献立表

3. 4. 5歳さん

曜日	主 食	お か す	主な材料と体内での働き			屋おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	
1 木	ゆかりご飯(白米)	十五夜*・じゃが芋そぼろ煮・ひじきの彩りサラダ・お月見汁	精白米・じゃがいも・黒砂糖・純米酢・白玉団子・麩	大豆ミンチ・厚揚げ・芽ひじき・ちりめん・出し昆布・だし削り	ゆかり・玉葱・人参・グリーンピース・赤ピーマン・胡瓜・太もやし・大根・しめじ・みつば	黒豆マフィン
2 金	秋の栗りカレー	コーナガ・レコナガス・フルーツポンチ・食べる煮干	発芽玄米・さつまいも・加フルク・純米酢・黒砂糖・オリーブ油・白絞油	いりこ・合挽き肉・しらす干し・にぼし	かぼちゃ・しめじ・玉葱・人参・キャベツ・コーン・蓮根・パプリカ・キウイ・パイナップル	きなこクッキー
3 土	焼うどん	野菜スープ・果物	うどん・ソース・じゃがいも・ごま油	大豆ミンチ・削りぶし・青のり粉・わかめ・出し昆布	人参・玉葱・キャベツ・とうもろこし・太もやし・青ねぎ・りんご	スナックアラカルト
5 月	わかめご飯	さけの野菜甘辛あん・ホトトギス風・味噌汁	発芽玄米・オリーブ油・黒砂糖・片栗粉・じゃがいも	いりこ・炊きこみ揚げ・しゃげ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・青ネギ・パセリ粉・茄子・小松菜	りんご寒天
6 火	もち麦ご飯	中華丼・もやし納豆・かぼちゃ焼売・中華スープ	精白米・ごま油・片栗粉・じゃがいも	もち麦・豚肉・納豆・南瓜焼売・出し昆布・だし削り	椎茸・キャベツ・白菜・玉葱・ピーマン・人参・コーン・太もやし・胡瓜・ゆかり・にら	フルーツポンチ
7 水	きのおろしうどん	かぼちゃと大豆の大学炒め・キャベツの和え物・食べる煮干し	うどん・オリーブ油・ごま・黒砂糖・純米酢	刻みあげ・だし削り・出し昆布・蒸し大豆・にぼし	玉葱・人参・椎茸・エリンギ・なめこ・しめじ・青ねぎ・大根・かぼちゃ・キャベツ・胡瓜・ゆかり	蒸しパン(小豆)
8 木	レンコンご飯	麻婆茄子・切干ひじき納豆・えのき味噌汁	発芽玄米・黒砂糖・片栗粉・純米酢	塩昆布・いりこ・大豆ミンチ・味噌・味噌・納豆・芽ひじき・出し昆布・だし削り	れんこん・茄子・玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・胡瓜・切干大根・えのき茸・にら	チャーハン
9 金	枝豆とじゃこの玄米ご飯	鯖の塩麹焼き・キャベツとコーナガ・野菜スープ	発芽玄米・塩麹・オリーブ油・純米酢・黒砂糖・じゃがいも・ごま油	いりこ・大住・ちりめん(瀬戸内)・さば・しらす干し・わかめ・出し昆布・だし削り	枝豆・キャベツ・コーン・玉葱・人参・あおなご	お麩ラスク
10 土	和風ナポリタン	コーナガ・果物	パゲッティ・黒砂糖・じゃがいも	大豆ミンチ・味噌・わかめ・出し昆布・だし削り	人参・玉葱・キャベツ・ピーマン・コーン・トマト・太もやし・青ねぎ・りんご	お米でかぼちゃマフィン
12 月	赤飯	創立記念日*肉じゃが風・わかめ納豆・なめこ汁・食べる煮干し	発芽玄米・じゃがいも・系こんにやく・黒砂糖	いりこ・大豆ミンチ・納豆・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌・にぼし	玉葱・人参・イグツ・胡瓜・キャベツ・なめこ・青ねぎ	豆腐のスクッシュ
13 火	コーンご飯	鶏唐揚げ・わかめ・わかめスープ	精白米・片栗粉・小麦粉・油・オリーブ油・お好みソース	塩昆布・鶏肉・大豆ミンチ・わかめ・出し昆布・だし削り	コーン・パプリカ・ズッキーニ・茄子・玉葱・トマト・ニンニク・人参・にら	ぶどう寒天
14 水	きのおろしスパゲティ	安納芋ふかし・リンゴサラダ・食べる煮干し	パゲッティ・黒砂糖・さつまいも・純米酢・オリーブ油	大豆ミンチ・味噌・しらす干し・だるるにぼし	しめじ・えのき茸・舞茸・人参・玉葱・キャベツ・コーン・トマト・りんご	おにぎり
15 木	コッパパン	豆乳シチュー・小松菜おかか和え・フルーツポンチ	こつぱん・さつまいも・シチューフレーク	大豆ミンチ・豆乳・削りぶし	玉葱・人参・コーン・ブロッコリー・小松菜・キャベツ・ミックスフルーツ・みかん・バナナ	きなこおはぎ
16 金	玄米ライス	野菜カレー・キャベツとコーナガ・ゼリー	発芽玄米・オリーブ油・じゃがいも・お好みソース・加フルク・純米酢・黒砂糖・オリーブゼリー	いりこ・合挽き肉・しらす干し	玉葱・人参・コーナガ・ニンニク・キャベツ・コーン	バナナマフィン
17 土	具だくさんうどん	青のりホトトギス・果物(バナナ)	うどん・里芋・じゃがいも・オリーブ油	大豆ミンチ・刻みあげ・絹揚げ・だし削り・出し昆布・青のり	玉葱・人参・椎茸・なめこ・青ねぎ・バナナ	お米でいちごスティック
19 月	さつま芋ご飯	手作りトパーゲ甘辛あん・ごま納豆・味噌汁	発芽玄米・薩摩芋・じゃがいも・片栗粉・ごま油・黒砂糖・ごま・麩	いりこ・塩昆布・豆腐・ツルメ・納豆・味噌・だし削り・出し昆布	玉葱・青ねぎ・キャベツ・人参・太もやし	ブルーベリー
20 火	おこわうどん	鮭の加パソ粉焼き・ブロッコリーの豆乳ソース・味噌汁	発芽玄米・ごま油・小麦粉・パン粉・オリーブ油	いりこ・油揚げ・しゃげ・まめまーじゅ・削りぶし・豆乳・刻みあげ・出し昆布・だし削り・味噌	ササゲ・椎茸・人参・枝豆・ツルメ・ニンニク・ブロッコリー・コーン・玉葱・太もやし・青ねぎ	豆乳プリン
21 水	田舎うどん	高野豆腐の煮物・わかめ納豆・食べる煮干し	うどん・里芋・黒砂糖・じゃがいも・こんにやく	刻みあげ・だし削り・出し昆布・高野・わかめ・納豆・にぼし	大根・椎茸・人参・青ねぎ・いんげん・キャベツ・コーン	チャーハン
22 木	黒米ご飯	麻婆大根・春雨野菜の甘酢和え・豆腐すまし汁・梨	黒米・発芽玄米・ごま油・黒砂糖・片栗粉・春雨・純米酢	いりこ・鶏ミンチ・味噌・わかめ・豆腐・出し昆布	大根・玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・コーン・キャベツ・えのき茸・みつば・和梨	黒糖味噌マフィン
23 金	鮭ごはん	五目煮・フライドポテト風・豚汁	精白米・ごま・こんにやく・黒砂糖・じゃがいも・オリーブ油・里芋	鮭・大豆・あつあげ・だし削り・豚肉・出し昆布・味噌	ごぼう・人参・イグツ・パセリ粉・玉葱・大根・青ネギ	みかん寒天
24 土	ちゃんぽん	揚げ焼売・粉ふき芋	中華麺・オリーブ油・じゃがいも	大豆ミート・ほうれん草焼売	太もやし・人参・玉葱・キャベツ・コーン・パセリ粉	スナックアラカルト
26 月	栗ごはん	さんま塩焼き・ネバネバ納豆・舞茸汁	発芽玄米・長芋	いりこ・昆布かつ・秋刀魚・納豆・かつお節・豆腐・わかめ・味噌・だし削り	人参・オリーブ・玉葱・舞茸・みつば	大豆粉バナナケーキ
27 火	玄米ご飯	きのこの大豆ミソカレー・ピーンズサラダ・パイナップル	発芽玄米・じゃがいも・油・加フルク・黒砂糖・純米酢・オリーブ油	いりこ・大豆ミンチ・ミックスピーンズ・しらす干し	玉葱・人参・しめじ・エリンギ・キャベツ・パイナップル	さつま芋クッキー
28 水	玄米ご飯	鶏唐揚げ・大根ツツガ・すまし汁	発芽玄米・片栗粉・小麦粉・油・純米酢・黒砂糖・ねりごま・ごま	いりこ・鶏肉・ツ・豆腐・わかめ・出し昆布	大根・胡瓜・人参・玉葱・えのき茸・みつば	豆腐白玉ゼンざい
29 木	ツナとごぼうご飯	豆腐のうま煮・ツツガ納豆・秋茄子汁・食べる煮干し	発芽玄米・じゃがいも・黒砂糖・片栗粉・麩	いりこ・ツナ・豆腐・納豆・出し昆布・だし削り・味噌・にぼし	ごぼう・人参・玉葱・水炊きツツガ・イグツ・白菜・ツツガ・茄子	コーンスティック
30 金	菜飯(白米)	パソ粉・手作りの焼きカボチャ・ツツガ・ブロッコリー・ツツガ和え・コーナガ	精白米・黒砂糖・オリーブ油・小麦粉・パン粉	鶏ミンチ・豆腐・ツ・削りぶし・豆乳	南瓜・玉葱・枝豆・ブロッコリー・コーン・人参・コーン	かぼちゃクッキー
31 土	焼きそば	すまし汁・果物(バナナ)	中華麺・ソース	大豆ミンチ・削りぶし・青のり粉・わかめ・出し昆布・だし削り	人参・玉葱・キャベツ・とうもろこし・えのき茸・みつば・バナナ	お米でマフィン