



教育部 献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名(調味料は記載されていません)	行事
1 火	麦ご飯 コロック ブロッコリーと南瓜のツナサラダ 豚汁 ショア	480 17.9 13.6 1.0	五分つき米 麦 さつまいも マッシュポテト パン粉 中濃ソース ブロッコリー 南瓜 ツナ マヨネーズ ごま 豚肉 人参 大根 里芋 豆腐 葉ねぎ ショア	
2 水	麦ご飯 豆腐入りハンバーグ さつまいのグラッセ キャベツと豚肉のスープ	440 17.6 12.4 1.1	米 麦 豚肉 豆腐 玉葱 干し椎茸 人参 鶏卵 パン粉 小麦粉 スキムミルク さつまい バター キャベツ 春雨 豚肉 小松菜	
3 木	お弁当の日			
4 金 	麦ご飯 白菜の旨煮 しゅうまい ゼリー	423 19.2 13.4 1.7	五分つき米 麦 白菜 豚肉 厚揚げ 春雨 人参 しめじ 葉ねぎ オイスターソース 鶏肉 豚肉 玉葱 生姜 にんにく 大豆粉 りんご果汁 セラチン	
7 月	麦ご飯 鶏肉とさつまいのごま和え お魚はんぺん 白菜のミルクスープ ヤクルト	450 17.9 11.9 1.3	米 麦 鶏肉 生姜 人参 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン さつまい ごま 白身魚すり身 コーン 枝豆 米粉 白菜 しめじ 南瓜 人参 ベーコン 牛乳 スキムミルク ヤクルト	運動会代休日 わんぱく給食
8 火	麦ご飯 ツナオムレツ ハムと胡瓜のサラダ 秋の味噌汁 ミニチーズ	359 17.1 11.5 1.5	五分つき米 麦 ツナ 鶏卵 コーン 玉葱 バター パセリ ケチャップ ハム 胡瓜 玉葱 レタス 和風ドレッシング しめじ ごぼう ほうれん草 里芋 油揚げ チーズ	
9 水 	麦ご飯 ししゃものふわふわ揚げ ささみと胡瓜の中華和え 白菜の豆乳味噌汁 ミニゼリー	412 22.5 11.7 1.3	米 麦 ししゃも 小麦粉 ケチャップ マヨネーズ 鶏ささみ 胡瓜 人参 ごま 白菜 しめじ 人参 豚肉 豆乳 オレンジ果汁 セラチン	
10 木	麦ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 白和え えのきともやしのスープ ショア	436 21.6 11.8 1.5	五分つき米 麦 鶏肉 赤味噌 柿 ほうれん草 人参 しらたき 豆腐 ごま 豚肉 えのきたけ もやし 葉ねぎ ショア	
11 金	麦ご飯 あじのさんが焼き マカロニサラダ 飛鳥汁	400 16.9 14.4 1.4	五分つき米 麦 あじ たら 玉葱 人参 ごぼう ねぎ たけのこ マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 ハム チーズ マヨネーズ 鶏肉 白菜 人参 えのきたけ ごぼう 豆腐 牛乳	
15 火 	麦ご飯 さばのカレー焼き 柿なます さつまいとほうれん草の味噌汁 プリン	404 18.4 13.5 1.0	五分つき米 麦 さば カレー粉 生姜 柿 大根 胡瓜 さつまい 油揚げ ほうれん草 豆乳 カラメルソース 水あめ	
16 水	わかめご飯 鶏肉とレバーのりんごソース 春雨サラダ 味噌汁 ショア	450 19.8 10.7 1.9	α米 わかめ 鶏肉 豚レバー 生姜 りんご 春雨 胡瓜 ハム みかん缶 なめこ わかめ 葉ねぎ ショア	
17 木 	マーボー豆腐丼 ブロッコリーの和風マヨネーズ ヨーグルト	411 21.7 11.3 1.2	五分つき米 麦 豚肉 豆腐 にんにく 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 白ねぎ 赤味噌 ブロッコリー 鶏ささ身 マヨネーズ ごま ヨーグルト	
18 金	麦ご飯 香味ローストチキン 胡瓜といり卵のサラダ レタススープ	407 17.9 13.7 1.3	五分つき米 麦 鶏肉 にんにく 生姜 みかん果汁 上新粉 小麦粉 ごま バター 胡瓜 人参 ハム 鶏卵 レタス 玉葱 人参 豚肉 切干し大根	

畑での野菜の収穫や業者納品の関係で、献立が変更になる場合があります。

半日保育・休園などの予定は、園だよりと照らし合わせてご覧ください。

新しく食べる食材が給食に出て心配な方は、担任にお声かけください。

この印のある時はスプーンを持たせてください。





日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名(調味料は記載されていません)	行事
21月	麦ご飯 鶏ささみチーズフライ ひじきと大豆の和風ポテトサラダ かきたま汁	413 21.5 12.2 1.4	米 麦 鶏ささみ チーズ 小麦粉 パン粉 中濃ソース じゃが芋 胡瓜 人参 コーン マヨネーズ 大豆 ひじき 鶏卵 白ねぎ しめじ	
22火	麦ご飯 煮魚 南瓜と豚肉の甘辛炒め 豆腐と青菜の味噌汁 野菜ゼリー	440 20.1 11.6 1.3	五分つき米 麦 いわし 梅 豚肉 南瓜 チンゲン菜 豆腐 油揚げ 葉ねぎ 人参 みかん	
23水	コーンラーメン 白身魚フリッター 納豆サラダ ヨーグルト	361 21.5 11.7 2.7	中華麺 コーン なんと もやし メンマ わかめ 葉ねぎ たら 片栗粉 納豆 マヨネーズ ほうれん草 人参 ヨーグルト	
24木	麦ご飯 黒はんぺんフライ ハンサンスー 厚揚げのとろみ汁 ミニチーズ	391 15.5 10.5 1.5	五分つき米 麦 黒はんぺん 小麦粉 パン粉 春雨 胡瓜 ハム 鶏卵 ごま 厚揚げ 豚ひき肉 もやし 人参 白ねぎ 干し椎茸 チーズ	
25金	ゆかりご飯 チキンチーズピカタ スイートポテトサラダ 豆乳味噌汁	407 19.7 12.6 1.4	五分つき米 麦 ゆかり 鶏肉 鶏卵 小麦粉 粉チーズ パセリ スキムミルク バター ケチャップ さつま芋 コーン 胡瓜 人参 りんご ハム マヨネーズ 大根 油揚げ えのきたけ 白ねぎ 豆乳	
28月	麦ご飯 太刀魚のフライ 蒸し野菜(南瓜といんげん) 呉汁 ショア	458 20.1 13.2 0.7	米 麦 たちお パン粉 中濃ソース 南瓜 いんげん ベーコン 大豆 鶏肉 切り干し大根 人参 しめじ 玉葱 油揚げ 葉ねぎ 豆乳 ショア	
29火	麦ご飯 豆腐のカレーあん ひじきとツナのサラダ ヨーグルト	414 15.0 11.9 1.0	五分つき米 麦 豆腐 豚肉 玉葱 人参 ほうれん草 じゃが芋 カレー粉 ひじき 玉葱 いんげん ツナ マヨネーズ ごま りんご ヨーグルト	
30水	麦ご飯 白身魚の五目あなかけ 柿のサラダ 中華風コーンスープ	401 16.7 11.5 1.5	米 麦 しいら 玉葱 人参 ピーマン 干し椎茸 柿 胡瓜 玉葱 チーズ 干しぶどう マヨネーズ ハム コーン 玉葱 ハム	
31木	焼きそば・コッペパン 鶏の唐揚げ 納豆和え物 フルーツポンチ	430 19.3 11.0 1.5	コッペパン 中華麺 キャベツ 人参 ピーマン 中濃ソース オイスターソース かつお節 青のり 鶏肉 生姜 納豆 胡瓜 ハム チーズ 人参 バナナ みかん缶 もも缶 パイン缶 いちごゼリー	お楽しみ献立

食育ニュース

暑かった夏が嘘のように、朝晩涼しい風が吹いてくるようになりました。
これから気候の良い時期になっていき、運動会の練習や外遊びでたくさん身体を動かすことが多くなることから、子どもたちの食欲も増えていきます。
沢山食べられるようになるタイミングで、給食のお米が新米に切り替わったり、おいしい旬の野菜や果物が出来ます。
給食にも旬の野菜や果物を取り入れました。たくさん遊んで、秋のおいしいご飯を給食で味わってほしいです。

年少クラス 食育報告:スイートポテトづくり

旬の野菜であるさつま芋を使ってスイートポテトを作りました。
(生地は給食室で作成を子どもたちで行いました) 最初に見本で丸めて見せながら作り方を説明すると、一生懸命スイートポテトの生地をクルクル丸める子どもたち「丸くなったよ」「先生見て!できたよ」「丸くならないな?」などとても楽しそうにスイートポテトを作りました。いろいろな形のスイートポテトができ、仕上げに給食室で焼いてお昼のデザートとしておいしく出来上がりました。
調理を体験することで苦手なものが食べられるようになることもあります。むく、丸めるなど簡単なことから少しづつお家でクッキングをやってみてはどうでしょうか。

10月のお楽しみ給食
10月31日のお楽しみ給食は「ひかり組さん」からのリクエストになります。
初めて「焼きそば」のリクエストをもらいました。楽しみにしててくださいね。

今月のレシピ

柿のサラダ

☆材料(4人分)☆

- 柿 3個(約680g)
- 胡瓜 1本(約75g)
- 玉葱 1/4個(約25g)
- プロセスチーズ 25g
- レズン 14g
- ハム 3枚(約25g)
- マヨネーズ 大さじ2

10月30日にできる柿のサラダを紹介します。
柿はビタミンCが豊富でサラダにしてもおいしい素材です。柿は少し硬めのもので作るとシャキシャキして美味しいです。

【作り方】

- ① 柿の皮をむき、いちょう切りに切る。
 - ② 胡瓜は輪切りにしサッと茹でる。玉葱は薄切りにし、柔らかく茹で水気を絞る。
 - ③ チーズは7~8mmの角切り、レズンはぬるま湯でサッと洗い水気を絞っておく。ハムは千切りに切る。
 - ④ 1. 2. 3を混ぜあわせ、マヨネーズであえる。
- ※お好みで塩・こしょうしてください。

