

10月献立表

苗場保育園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。おやつ飲み物は麦茶です。

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 金	ごはん 肉じゃが もやしとひじきのごま和え 切干大根のみそ汁	ねぎみそおにぎり にぼし	米、じゃがいも、焼ふ、 てんさい含蜜糖、ごま 油、油	豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、 ツナ油漬、厚けずり、いわし (煮干し)	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、ごま つな、キャベツ、ねぎ、切り干しだい こん、しらたき、ごま、ひじき
2 土	ごはん あんかけうどん いんげんの磯和え	さつまいもご飯 にぼし	米、干しうどん、さつ まいも、片栗粉	豚肉(もも)、油揚げ、にぼし、 かつお節	キャベツ、にんじん、いんげん、ねぎ、 えのきたけ、焼きのり、黒ごま、こんぶ (だし用)
3 日					
4 月	納豆ごはん 高野豆腐のトロトロ煮 粉ふきいも きやべつのみそ汁	おにぎり にぼし	じゃがいも、米、片栗粉	納豆、鶏ひき肉、凍り豆腐、豆 みそ、にぼし、油揚げ、ちりめ んじゃこ、いわし(煮干し)、か つお節	にんじん、だいこん、キャベツ、たま ねぎ、しいたけ、ねぎ、こまつな、焼きの り、ごま、しょうが、あおのり
5 火	押麦入りごはん ほっけ焼き 切干大根の煮物 里芋のみそ汁	きんぴらクッキー にぼし	中力粉、さいいも、油、 押麦、てんさい含蜜糖、 米	ほっけ(開き干し)、油揚げ、豆 みそ、にぼし、厚けずり、いわ し(煮干し)	にんじん、しらたき、こまつな、ごぼう、 切り干しだいこん、生わかめ、まいた け、ごま、干しいたけ
6 水	ごはん 酢鶏 こまつなの胡麻和え 豆腐のみそ汁	五平餅 にぼし	米、さつまいも、油、て んさい含蜜糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆 腐、豆みそ、にぼし、いわし (煮干し)	こまつな、れんこん、たまねぎ、かほ ちや、いんげん、ねぎ、にんじん、あお きのり、ねりごま、ごま、しょうが
7 木	黒米入りごはん さわらの塩焼き 五目煮 じゃがいものみそ汁	きのこの炊き込みごはん にぼし	米、じゃがいも、黒米、 焼ふ、てんさい含蜜糖	さわら、大豆(乾)、豚肉(も も)、豆みそ、にぼし、油揚げ、 厚けずり、いわし(煮干し)、か つお節	にんじん、ごぼう、たまねぎ、いんげ ん、板こんにやく、しめじ、まいたけ、え のきたけ、こんぶ(煮物用)、刻みこん ぶ
8 金	お弁当の日	ふかし芋 にぼし	さつまいも	にぼし	
9 土	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き いんげん お吸い物	マカロニきなこ にぼし	米、マカロニ、てんさい 含蜜糖、焼ふ	さけ、きな粉、にぼし、豆み そ、いわし(煮干し)	キャベツ、だいこん、いんげん、ほうれ んそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、ご ま
10 日					
11 月	納豆ごはん 厚揚げの中華風煮 さつまいもおレモン煮 あおきのみそ汁	豆乳ドーナツ にぼし	さつまいも、中力粉、 じゃがいも、揚げ油、て んさい含蜜糖、油、片 栗粉、豆乳マーガリン、 米	納豆、豆乳、厚揚げ、豚肉(も も)、豆みそ、にぼし、厚けず り、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、 レモン、ごま、あおきのり、しょうが
12 火	押麦入りごはん 焼き鮭 きんぴら炒め なめこのみそ汁	大豆のみそ炒めごはん にぼし	米、押麦、油、ごま油、 てんさい含蜜糖	さけ、大豆(乾)、豆みそ、に ぼし、ちりめんじゃこ、厚けず り、いわし(煮干し)	にんじん、れんこん、ごぼう、こまつな、 だいこん、なめこ、生わかめ、黒ごま
13 水	ごはん きのこハンバーグ いんげんの納豆和え さつまいものみそ汁	野菜蒸しパン にぼし	中力粉、さつまいも、 てんさい含蜜糖、油、豆 乳マーガリン、米	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、 納豆、豆みそ、にぼし、油揚 げ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、いんげん、にんじ ん、こまつな、れんこん、まいたけ、しめ じ、しいたけ、えのきたけ
14 木	黒米入りごはん 鯖の文化干し 温野菜 厚揚げのみそ汁	高野豆腐と鶏のそぼろ丼 にぼし	米、黒米、てんさい含 蜜糖	さば(開き干し)、厚揚げ、鶏 ひき肉、豆みそ、にぼし、凍り 豆腐、いわし(煮干し)	えのきたけ、にんじん、まいたけ、こまつ な、いんげん、干しいたけ、しょう が、たまねぎ、かほちや
15 金	ごはん 肉じゃが もやしとひじきのごま和え 切干大根のみそ汁	ねぎみそおにぎり にぼし	米、じゃがいも、焼ふ、 てんさい含蜜糖、ごま 油、油	豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、 ツナ油漬、厚けずり、いわし (煮干し)	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、こまつ な、キャベツ、ねぎ、切り干しだい こん、しらたき、ごま、ひじき
16 土	あんかけうどん いんげんの磯和え	さつまいもご飯 にぼし	米、干しうどん、さつ まいも、片栗粉	豚肉(もも)、油揚げ、にぼし、 かつお節	キャベツ、にんじん、いんげん、ねぎ、 えのきたけ、焼きのり、黒ごま、こんぶ (だし用)

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 日					
18 月	納豆ごはん 高野豆腐のトロトロ煮 粉ふきいも きやべつのみそ汁	おにぎり にぼし	じゃがいも、米、片栗粉	納豆、鶏ひき肉、凍り豆腐、豆 みそ、にぼし、油揚げ、ちりめ んじゃこ、いわし(煮干し)、か つお節	にんじん、だいこん、キャベツ、たま ねぎ、しいたけ、ねぎ、こまつな、焼きの り、ごま、しょうが、あおのり
19 火	押麦入りごはん ほっけ焼き 切干大根の煮物 里芋のみそ汁	きんぴらクッキー にぼし	中力粉、さいいも、油、 押麦、てんさい含蜜糖、 米	ほっけ(開き干し)、油揚げ、豆 みそ、にぼし、厚けずり、いわ し(煮干し)	にんじん、しらたき、こまつな、ごぼう、 切り干しだいこん、生わかめ、まいた け、ごま、干しいたけ
20 水	ごはん 酢鶏 こまつなの胡麻和え 豆腐のみそ汁	五平餅 にぼし	米、さつまいも、油、て んさい含蜜糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆 腐、豆みそ、にぼし、いわし (煮干し)	こまつな、れんこん、たまねぎ、かほ ちや、いんげん、ねぎ、にんじん、あお きのり、ねりごま、ごま、しょうが
21 木	黒米入りごはん さわらの塩焼き 五目煮 じゃがいものみそ汁	きのこの炊き込みごはん にぼし	米、じゃがいも、黒米、 焼ふ、てんさい含蜜糖	さわら、大豆(乾)、豚肉(も も)、豆みそ、にぼし、油揚げ、 厚けずり、いわし(煮干し)、か つお節	にんじん、ごぼう、たまねぎ、いんげ ん、板こんにやく、しめじ、まいたけ、え のきたけ、こんぶ(煮物用)、刻みこん ぶ
22 金	カレーライス 切干大根のゆずポン酢和え	ふかし芋 にぼし	さつまいも、じゃがい も、油、米	豚肉(もも)、豆乳、にぼし、厚 けずり	にんじん、たまねぎ、キャベツ、かほ ちや、まいたけ、コーン缶、オクラ、切り 干しだいこん、生わかめ
23 土	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き いんげん お吸い物	マカロニきなこ にぼし	米、マカロニ、てんさい 含蜜糖、焼ふ	さけ、きな粉、にぼし、豆み そ、いわし(煮干し)	キャベツ、だいこん、いんげん、ほうれ んそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、ご ま
24 日					
25 月	納豆ごはん 厚揚げの中華風煮 さつまいもおレモン煮 あおきのみそ汁	豆乳ドーナツ にぼし	さつまいも、中力粉、 じゃがいも、揚げ油、て んさい含蜜糖、油、片 栗粉、豆乳マーガリン、 米	納豆、豆乳、厚揚げ、豚肉(も も)、豆みそ、にぼし、厚けず り、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、 レモン、ごま、あおきのり、しょうが
26 火	押麦入りごはん 焼き鮭 きんぴら炒め なめこのみそ汁	大豆のみそ炒めごはん にぼし	米、押麦、油、ごま油、 てんさい含蜜糖	さけ、大豆(乾)、豆みそ、に ぼし、ちりめんじゃこ、厚けず り、いわし(煮干し)	にんじん、れんこん、ごぼう、こまつな、 だいこん、なめこ、生わかめ、黒ごま
27 水	ごはん きのこハンバーグ いんげんの納豆和え さつまいものみそ汁	野菜蒸しパン にぼし	中力粉、さつまいも、 てんさい含蜜糖、油、豆 乳マーガリン、米	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、 納豆、豆みそ、にぼし、油揚 げ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、いんげん、にんじ ん、こまつな、れんこん、まいたけ、しめ じ、しいたけ、えのきたけ
28 木	黒米入りごはん 鯖の文化干し 温野菜 厚揚げのみそ汁	高野豆腐と鶏のそぼろ丼 にぼし	米、黒米、てんさい含 蜜糖	さば(開き干し)、厚揚げ、鶏 ひき肉、豆みそ、にぼし、凍り 豆腐、いわし(煮干し)	えのきたけ、にんじん、まいたけ、こまつ な、いんげん、干しいたけ、しょう が、たまねぎ、かほちや
29 金	ごはん 肉じゃが もやしとひじきのごま和え 切干大根のみそ汁	ねぎみそおにぎり にぼし	米、じゃがいも、焼ふ、 てんさい含蜜糖、ごま 油、油	豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、 ツナ油漬、厚けずり、いわし (煮干し)	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、こまつ な、キャベツ、ねぎ、切り干しだい こん、しらたき、ごま、ひじき
30 土	あんかけうどん いんげんの磯和え	さつまいもご飯 にぼし	米、干しうどん、さつ まいも、片栗粉	豚肉(もも)、油揚げ、にぼし、 かつお節	キャベツ、にんじん、いんげん、ねぎ、 えのきたけ、焼きのり、黒ごま、こんぶ (だし用)
31 日					
			エネルギー	560 kcal	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			たんぱく質	22.2 g	
			脂質	10.7 g	
			塩分	1.7 g	

今月の予定

8日(金)・・・お弁当の日

10日(日)・・・フレイター

10月後半・・・さつまいも堀



食欲の秋

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。今年の夏も非常に暑く子どもたちの食欲も落ちていましたが、涼しくなると共に食欲も戻ってきたように感じます。楽しそうに食事をしている姿を見ると、本当に幸せな気持ちになります。秋といえは”食欲の秋”です。さつまいもや栗・秋刀魚(さんま)やきのこなど、今が旬の食べ物がたくさんあります。給食でも秋の味覚をたくさん食べていこうと思えます。

さつまいもと大豆の甘辛揚げ

《材料》 子ども4人分

さつまいも …80g
大豆 …30g～40g
(水煮大豆でも可)
片栗粉 …8g
揚げ油 …適量
しょうゆ …小さじ1
砂糖 …小さじ1



《作り方》

- ①さつまいもは一口サイズに適当な大きさにカットし、素揚げする。(さつまいもに油を塗り、オーブンで焼いてもよい。)
- ②乾燥大豆は、一度煮て水をよく切る。水煮大豆の場合は水をよく切っておく。
- ③大豆に片栗粉をよくまぶして、揚げる。
- ④別の鍋で☆の調味料を火にかける。砂糖が溶けたら、揚げたさつまいもと大豆をよくからめる。
- ⑤大豆に付けた片栗粉が、少し溶けて全体がよくからんだら出来上がり！！