

平成30年度

10月給食予定献立表



認定こども園 あけぼの幼稚園

日	10時のおやつ (1・2歳児のみ)	昼食	主な材料	3時のおやつ
1 (月) 白ご飯	スキムミルク ビスケット	さんまの蒲焼き ほうれん草のおかか和え 厚揚げのとろみ汁	<ul style="list-style-type: none"> さんま 酒 片栗粉 油 醤油 三温糖 みりん ほうれん草 キャベツ 人参 削り節 醤油 砂糖 厚揚げ 豚ミンチ もやし 人参 長ネギ 干しいちげ 片栗粉 本だし 三温糖 醤油 	スキムミルク 簡単アップルパイ (春巻きの皮 三温糖 りんご さつま芋 レモン 油)
2 (火) 白ご飯	スキムミルク クッキー	ピピン丼 春雨サラダ 味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉 にんにく ほうれん草 大豆もやし 人参 大根 ごま ごま油 油 醤油 三温糖 酒 酢 春雨 ハム 胡瓜 人参 コーン マヨネーズ 塩 こしょう 生揚げ わかめ もやし 大根葉 ねぎ いりこ 味噌 	スキムミルク オレンジゼリー (オレンジジュース 三温糖 アガー みかん缶) 菓子
3 (水)	スキムミルク クラッカー	パン 牛乳 鶏のオーロラソース焼き ひじきとナッツのサラダ コンソメスープ	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉 塩 こしょう ケチャップ マヨネーズ ひじき ビーナツ 人参 胡瓜 コーン 油 はちみつ 醤油 酢 塩 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ 油 コンソメ 塩 こしょう 	お茶 ごまチュウール (小麦粉 白ごま 黒ごま 卵 マーガリン 三温糖)
4 (木) 白ご飯 少なめ	スキムミルク 卵ボーロ	わかめうどん ツナふりかけ 千切大根の五目煮	<ul style="list-style-type: none"> うどん 鶏肉 つけ揚げ わかめ 人参 玉ねぎ ねぎ 出汁昆布 削り節 醤油 ツナフレーク ほうれん草 コーン ごま 醤油 三温糖 酒 千切大根 人参 大豆 生揚げ こんにゃく ごま油 醤油 三温糖 みりん 	スキムミルク アップルケーキ (小麦粉 ベーキングパウダー 卵 マーガリン 三温糖 生クリーム りんご 砂糖)
5 (金) 白ご飯	スキムミルク せんべい	鮭のポテト焼き 卵とマカロニのサラダ ビーフンスープ	<ul style="list-style-type: none"> 鮭 塩 こしょう じゃが芋 牛乳 オリーブ油 マーガリン ピザ用チーズ パン粉 パセリ マカロニ 卵 胡瓜 りんご キャベツ コーン マヨネーズ 塩 こしょう ビーフン 筍 人参 干しいちげ 小松菜 ごま油 中華だし醤油 	スキムミルク アーモンドいりこ (いりこ スライスアーモンド 醤油 三温糖 みりん) 菓子
6 (土) 白ご飯	スキムミルク ビスケット	肉じゃが ごま酢和え 味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉 人参 玉ねぎ グリンピース じゃが芋 系こんにゃく 油 三温糖 醤油 みりん 胡瓜 もやし 人参 キャベツ ごま 三温糖 酢 醤油 豆腐 玉ねぎ 南瓜 ねぎ いりこ 味噌 	スキムミルク フライドパンキン (南瓜 油)
9 (火) 白ご飯	スキムミルク クッキー	豆腐のまさご揚げ 千切大根のごま和え 大根とわかめのスープ	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐 えび 鶏ミンチ 卵 人参 グリンピース 塩 醤油 片栗粉 油 千切大根 小松菜 人参 すりごま 醤油 三温糖 マヨネーズ わかめ 大根 人参 えのき ごま 中華だし 醤油 	スキムミルク クリームマーマレードケーキ (クリームチーズ 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー マーガリン 卵 マーマレードジャム)
10 (水) 白ご飯 少なめ	スキムミルク クラッカー	和風ちゃんぽん もやしの中華サラダ カルシウムふりかけ	<ul style="list-style-type: none"> 中華めん 豚肉 鶏から えび キャベツ 人参 玉ねぎ きくらげ もやし ねぎ 中華だし 醤油 豚豚 胡瓜 もやし コーン ごま ごま油 醤油 三温糖 酢 花結び じゃこ 桜エビ ごま油 	スキムミルク ピザトースト (食パン チーズ 卵 ピザソース ベーコン ピーマン)
11 (木)	スキムミルク 卵ボーロ	鶏ごぼうバーガー 牛乳 チロリアンサラダ コーン卵スープ	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン 鶏肉 ごぼう 油 醤油 三温糖 レタス マヨネーズ パスタ ハム 胡瓜 人参 キャベツ マヨネーズ 塩 ケチャップ こしょう 卵 クリームコーン缶 玉ねぎ パセリ 片栗粉 コンソメ 塩 こしょう 	お茶 キャンディーポテト (さつま芋 油 三温糖 マーガリン オレンジジュース)
12 (金) ★誕生会	スキムミルク せんべい	ドライカレー しゃきしゃきサラダ わかめとえのきのスープ プリン ミックスジュース	<ul style="list-style-type: none"> 米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ビーマン レーズン にんにく 油 ケチャップ ウスターソース トマト缶 醤油 カレールー じゃが芋 ツナフレーク 胡瓜 人参 小松菜 醤油 三温糖 酢 ごま油 わかめ えのき 人参 ねぎ コンソメ 醤油 	スキムミルク きな粉クッキー (小麦粉 ベーキングパウダー マーガリン 三温糖 卵 きな粉 黒ごま)
13 (土) 白ご飯	スキムミルク ビスケット	納豆ごまそぼろ丼 レモン和え すまし汁	<ul style="list-style-type: none"> 豚ミンチ ひき割り納豆 にんにく 長ネギ ごま ごま油 味噌 三温糖 ハム もやし 人参 胡瓜 レモン 醤油 三温糖 酢 豆腐 かまぼこ えのき ねぎ 出汁昆布 削り節 醤油 	スキムミルク 果物 菓子
15 (月) 白ご飯	スキムミルク クッキー	豚肉のインド風ソテー 炒り卵サラダ もずくスープ	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉 塩 小麦粉 人参 ビーマン 玉ねぎ にんにく トマト缶 カレー粉 ウスターソース ケチャップ 卵 キャベツ 胡瓜 人参 油 りんご酢 塩 はちみつ もずく かにかま 豆腐 えのき ねぎ 出汁昆布 削り節 醤油 	スキムミルク ピーナツクッキー (小麦粉 ベーキングパウダー 卵 三温糖 マーガリン ビーナツ)
16 (火) 白ご飯	スキムミルク クラッカー	白身魚のタルタルソースかけ フレンチサラダ さつま汁	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚 卵 玉ねぎ パセリ 小麦粉 パン粉 油 酢 塩 マヨネーズ こしょう キャベツ 胡瓜 トマト みかん缶 油 三温糖 塩 りんご酢 さつま芋 こんにゃく 厚揚げ 鶏肉 人参 大根 ねぎ いりこ 味噌 	スキムミルク かぼちゃマフィン (小麦粉 ベーキングパウダー マーガリン 三温糖 スキムミルク 卵 南瓜)

17 (水)	スキムミルク 卵ボーロ	パン 牛乳 鶏のオーロラソース焼き ひじきとナッツのサラダ コンソメスープ	・鶏肉 塩 こしょう ケチャップ マヨネーズ ・ひじき ビーナツ 人参 胡瓜 コーン 油 はちみつ 醤油 酢 塩 ・玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ 油 コンソメ 塩 こしょう	お茶 ごまチュイル (小麦粉 白ごま 黒ごま 卵 マーガリン 三温糖)
18 (木) 白ご飯 少なめ	スキムミルク せんべい	わかめうどん ツナふりかけ 千切大根の五目煮	・うどん 鶏肉 つげ揚げ わかめ 人参 玉ねぎ ねぎ 出汁昆布 削り節 醤油 ・ツナフレーク ほうれん草 コーン ごま 醤油 三温糖 酒 ・千切大根 人参 大豆 生揚げ こんにゃく ごま油 醤油 三温糖 みりん	スキムミルク アップルケーキ (小麦粉 ベーキングパウダー 卵 マーガリン 三温糖 生クリーム りんご 砂糖)
19 (金) 白ご飯	スキムミルク ビスケット	豚肉&レバーカツ ひじきの白和え すまし汁	・豚肉 豚レバー 卵 小麦粉 パン粉 油 ソース 醤油 みりん ケチャップ ・ひじき 豆腐 つげ揚げ さつま芋 人参 すりごま 三温糖 醤油 みりん ・豆腐 わかめ えのき ねぎ 出汁昆布 削り節 醤油	スキムミルク ほうれん草蒸しパン (ホットケーキMIX 三温糖 ほうれん草 卵 マーガリン)
20 (土) 白ご飯	スキムミルク クッキー	肉じゃが ごま酢和え 味噌汁	・豚肉 人参 玉ねぎ グリンピース じゃが芋 系こんにゃく 油 三温糖 醤油 みりん ・胡瓜 もやし 人参 キャベツ ごま 三温糖 酢 醤油 ・豆腐 玉ねぎ 南瓜 ねぎ いりこ 味噌	スキムミルク フライドパンブキン (南瓜 油)
22 (月) 白ご飯	スキムミルク クラッカー	さんまの蒲焼き ほうれん草のおかか和え 厚揚げののどろみ汁	・さんま 酒 片栗粉 油 醤油 三温糖 みりん ・ほうれん草 キャベツ 人参 削り節 醤油 砂糖 ・厚揚げ 豚ミンチ もやし 人参 長ネギ 干ししいたけ 片栗粉 本だし 三温糖 醤油	スキムミルク 簡単アップルパイ (春巻きの皮 三温糖 りんご さつま芋 レモン 油)
23 (火) 白ご飯	スキムミルク 卵ボーロ	ビビンバ丼 春雨サラダ 味噌汁	・牛肉 にんにく ほうれん草 大豆もやし 人参 大根 ごま ごま油 油 醤油 三温糖 酒 酢 ・春雨 ハム 胡瓜 人参 コーン マヨネーズ 塩 こしょう ・生揚げ わかめ もやし 大根葉 ねぎ いりこ 味噌	スキムミルク オレンジゼリー (オレンジジュース 三温糖 アガー みかん缶) 菓子
24 (水)	スキムミルク せんべい	鶏ごぼうバーガー 牛乳 チロリアンサラダ コーン卵スープ	・ロールパン 鶏肉 ごぼう 油 醤油 三温糖 レタス マヨネーズ ・パスタ ハム 胡瓜 人参 キャベツ マヨネーズ 塩 ケチャップ こしょう ・卵 クリームコーン缶 玉ねぎ パセリ 片栗粉 コンソメ 塩 こしょう	お茶 キャンディーポテト (さつま芋 油 三温糖 マーガリン オレンジジュース)
25 (木) 白ご飯 少なめ	スキムミルク ビスケット	和風ちゃんぽん もやしの中華サラダ カルシウムふりかけ	・中華めん 豚肉 鶏から えび キャベツ 人参 玉ねぎ きくらげ もやし ねぎ 中華だし 醤油 ・豚肉 胡瓜 もやし コーン ごま ごま油 醤油 三温糖 酢 ・花結び じゃこ 桜エビ ごま油	スキムミルク ピザトースト (食パン チーズ 卵 ピザソース ベーコン ピーマン)
26 (金) 白ご飯	スキムミルク クッキー	鮭のポテト焼き 卵とマカロニのサラダ ビーフンスープ	・鮭 塩 こしょう じゃが芋 牛乳 オリーブ油 マーガリン ピザ用チーズ パン粉 パセリ ・マカロニ 卵 胡瓜 りんご キャベツ コーン マヨネーズ 塩 こしょう ・ビーフン 筍 人参 干ししいたけ 小松菜 ごま油 中華だし 醤油	スキムミルク アーモンドいりこ (いりこ スライスアーモンド 醤油 三温糖 みりん) 菓子
27 (土) 白ご飯	スキムミルク クラッカー	納豆ごまそぼろ丼 レモン和え すまし汁	・豚ミンチ ひき割り納豆 にんにく 長ネギ ごま ごま油 味噌 三温糖 ・ハム もやし 人参 胡瓜 レモン 醤油 三温糖 酢 ・豆腐 かまぼこ えのき ねぎ 出汁昆布 削り節 醤油	スキムミルク 果物 菓子
29 (月) 白ご飯	スキムミルク 卵ボーロ	豆腐のまさご揚げ 千切大根のごま和え 大根とわかめのスープ	・豆腐 えび 鶏ミンチ 卵 人参 グリンピース 塩 醤油 片栗粉 油 ・千切大根 小松菜 人参 すりごま 醤油 三温糖 マヨネーズ ・わかめ 大根 人参 えのき ごま 中華だし 醤油	スキムミルク クリームマーメレードケーキ (クリームチーズ 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー マーガリン 卵 マーメレードジャム)
30 (火) 白ご飯	スキムミルク せんべい	豚肉のインド風ソテー 炒り卵サラダ もずくスープ	・豚肉 塩 小麦粉 人参 ピーマン 玉ねぎ にんにく トマト缶 カレー粉 ウスターソース ケチャップ ・卵 キャベツ 胡瓜 人参 油 りんご酢 塩 はちみつ ・もずく かにかま 豆腐 えのき ねぎ 出汁昆布 削り節 醬 油	スキムミルク ビーナツクッキー (小麦粉 ベーキングパウダー 卵 三温糖 マーガリン ビーナツ)
31 (水) 白ご飯	スキムミルク ビスケット	白身魚のタルタルソースかけ フレンチサラダ さつま汁	・白身魚 卵 玉ねぎ パセリ 小麦粉 パン粉 油 酢 塩 マヨネーズ こしょう ・キャベツ 胡瓜 トマト みかん缶 油 三温糖 塩 りんご酢 ・さつま芋 こんにゃく 厚揚げ 鶏肉 人参 大根 ねぎ いりこ 味噌	スキムミルク かぼちゃマフィン (小麦粉 ベーキングパウダー マーガリン 三温糖 スキムミルク 卵 南瓜 トッピング)

★給食室より★

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。

<秋の味覚を楽しみましょう>

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まいたけなどおいしい食材が出回る季節です。

旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し味覚形成にも役立ちます。

