

令和3年 10月予定献立表

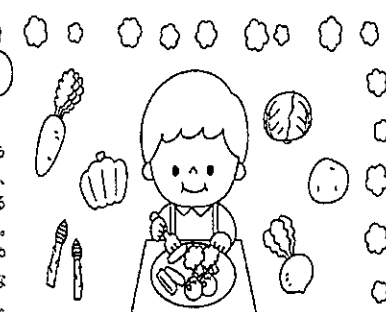


給食だより

10月は運動会や園外保育など、子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。行事を体験することで、子どもの成長を感じられることも多いと思います。それらの行事を楽しむためにも、たくさん給食を食べて風邪にも負けない身体を作りましょう。

野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの感覚はとて敏感で、大人が感じるよりも苦く、堅く感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみてください。



ハロウィンって何?

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



日	曜	献立	離乳食献立名	おやつ		食材	エネルギー量 kcal	
				AM 未満児	PM 全園児			
1	金	五目混ぜご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁 梨	おかゆ かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁 なし	ウエハース	牛乳 ポテコ	こめ たけのこ にんじん しいたけ あぶらあげ いんげん かぼちゃ 鶏ひき肉 はくさい だいこん しめじ ねぎ なし	未満児 508 以上児 605	
2	土	ツナサンド ポテトサラダ 牛乳			のみもの おやつ			
4	月	ごはん さばの味噌煮 れんこんきんぴら ジャがいもみそ汁	おかゆ 魚のほくし煮 ジャがいもみそ汁	ビスコ	麦茶 きつまいも蒸しパン	こめ さば れんこん にんじん ジャがいも わかめ	未満児 511 以上児 604	
5	火	ミートソーススパゲティ チーズサラダ コンソメスープ パナナ	煮込みスパゲティ パナナ	クラッカー	牛乳 フレンチトースト	スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん キャベツ チーズ はくさい しめじ ベーコン パナナ	未満児 511 以上児 607	
6	水	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ トマトスープ	パン粥 ひき肉とやさいのやわらか煮 トマトスープ	コーンフレーク	牛乳 ビーノ	ロールパン 鶏もも肉 キャベツ にんじん スイートコーン たまねぎ はくさい 大豆水煮 セロリ	未満児 509 以上児 604	
7	木	チキンカレーライス 温野菜 福神漬け フルーツヨーグルト	おかゆ とりそぼろ 温野菜 くだもの	人参スティック	ゼリー	こめ 鶏こま肉 ジャがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー かぼちゃ 福神漬け ヨーグルト もも缶 バイン缶 キウイフルーツ	未満児 509 以上児 606	
8	金	ごはん コロッケ キャベツの塩昆布和え きこのみそ汁	おかゆ キャベツののりとろ煮 みそ汁	せんべい	白ぶどうジュース パームクーヘン	こめ ジャがいも キャベツ きゅうり にんじん しいたけ しめじ ジャがいも ねぎ	未満児 511 以上児 604	
9	土	運動会						
11	月	ごはん 煮込みハンバーグ かにサラダ 水菜のスープ	おかゆ 煮込みしろみ魚 水菜のスープ	ブリッツ	麦茶 ワインナーパイ	こめ 豚ひき肉 たまねぎ しめじ マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり カニ風味かまぼこ みずな ベーコン	未満児 510 以上児 605	
12	火	きのこごはん 高野豆腐煮 キャベツのおかか和え たまねぎのみそ汁	おかゆ 高野豆腐煮のやわらか煮 みそ汁	ふかしざつま芋	牛乳 ドーナツ	こめ 鶏こま肉 しめじ えのき しいたけ にんじん 高野豆腐 ほうれん草 キャベツ たまねぎ ジャがいも わかめ あさつき	未満児 511 以上児 608	
13	水	かき玉うどん 生揚げの煮物 りんご	煮込みそうめん りんご	フチダノン	ジョア かつばえびせん	ゆでうどん たまねぎ しいたけ たまご なたと あさつき 鶏こま肉 生揚げ りんご	未満児 510 以上児 607	
14	木	ごはん 肉じゃが キャベツのゆかり和え みそ汁	おかゆ 肉じゃが みそ汁	大根スティック	りんごジュース ホットケーキ	こめ 豚こま肉 ジャがいも たまねぎ にんじん しらたき いんげん キャベツ はくさい しめじ	未満児 509 以上児 603	
15	金	食パン 白身魚フライ キャベツサラダ コンソメスープ	パン粥 魚のほくしあん やさいスープ	魚肉ソーセージ	牛乳 チョコイス	食パン ホキ キャベツ ツナ缶 にんじん ベーコン たまねぎ みずな	未満児 508 以上児 603	
16	土	ハムカツサンド スパゲティサラダ 牛乳			のみもの おやつ			
18	月	ごはん 生姜焼き ブロッコリーのおかか和え 大根のみそ汁	おかゆ ひき肉と野菜のうま煮 大根のみそ汁	人参スティック	牛乳 クリームパン	こめ 豚こま肉 たまねぎ もやし にんじん ブロッコリー だいこん わかめ	未満児 508 以上児 606	
19	火	広東麺 わかめサラダ ゼリー	煮込みそうめん ゼリー	バナナチップス	お誕生メニュー	中華めん はくさい しいたけ たけのこ にんじん えび いか なたと きくらげ わかめ カニ風味かまぼこ キャベツ ゼリー	未満児 511 以上児 604	
20	水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 一口がんも煮 すまし汁	おかゆ 鮭のほくし煮 すまし汁	ウエハース	オレンジジュース マドレーヌ	こめ さけ キャベツ にんじん もやし がんもどき あさつき ふ	未満児 509 以上児 606	
21	木	食パン チキンときのこのトマト煮 ジャコサラダ コーンシチュー	パン粥 ひき肉とやさいのトマト煮 スープ	ブロッコリー煮	牛乳 黒糖蒸しパン	食パン 鶏こま肉 たまねぎ れんこん しめじ エリンギ キャベツ しらす きゅうり ジャがいも にんじん ベーコン スイートコーン	未満児 510 以上児 608	
22	金	園外保育						
23	土	玉子サンド ポテトサラダ 牛乳			のみもの おやつ			
25	月	ごはん 焼き魚 切り干し大根煮 みそ汁	おかゆ ポイル魚のほくし みそ汁	せんべい	飲むヨーグルト おとつと	こめ さば きりぼしたいこん にんじん あぶらあげ もやし わかめ	未満児 509 以上児 604	
26	火	ごはん 八宝菜 中華和え スープ	おかゆ ひき肉とやさいの中華風あん スープ	オースかまぼこ	麦茶 スイートポテト	こめ 豚こま肉 はくさい たけのこ いか エビ にんじん きくらげ しいたけ いんげん もやし きゅうり わかめ とうふ あさつき	未満児 511 以上児 606	
27	水	けんちんうどん キャベツのなめたけ和え キャンディチーズ グレープフルーツ	煮込みそうめん グレープフルーツ	フチダノン	牛乳 動物ビスケット	ゆでうどん さといも 鶏こま肉 はくさい だいこん にんじん しいたけ あぶらあげ ねぎ キャベツ もやし チーズ グレープフルーツ	未満児 508 以上児 603	
28	木	ごはん ささみフライ キャベツの即席漬け 豚汁	おかゆ ひき肉とキャベツのうま煮 みそ汁	大根スティック	牛乳 ブリッツ	こめ ささみ キャベツ きゅうり にんじん 豚こま肉 だいこん とうふ はくさい さといも ねぎ	未満児 508 以上児 603	
29	金	ジャムパン マカロニ炒め チーズサラダ コーンスープ	パン粥 マカロニと野菜の柔らか煮 コーンスープ	バナナ	麦茶 かぼちゃケーキ	食パン マカロニ たまねぎ にんじん ロースハム キャベツ チーズ スイートコーン	未満児 511 以上児 603	
30	土	白身フライサンド スパゲティサラダ 牛乳						

※午前おやつでは毎回カルシウム麦茶を提供しています。
※献立は材料の都合により変更する場合があります。

