

給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	もも・さくら
1	火	鶏肉のマヨネーズ焼き 卵スープ 大根とツナの昆布和え パナナ	鶏肉 玉葱 しめじ マヨドレッシング/大根 ツナ 人参 胡瓜 塩昆布 /豆腐 玉葱 人参 卵 青梗菜 鶏ガラ/パナナ	牛乳 メロントースト	牛乳 メロントースト
2	水	麻婆春雨 すまし汁 大学かぼちゃ オレンジ	豚ミンチ 玉葱 人参 椎茸 なら 春雨 ケチャップ みそ にんにく 生姜/ 麩 人参 えのき 葱/かぼちゃ ごま/オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー お菓子	牛乳 ぶどうゼリー お菓子
3	木	ホワイトシチュー オーロラソース和え チキンナゲット オレンジ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 しめじ ブロッコリー バター 小麦粉 コンソメ 牛乳/マカロニ 胡瓜 人参 ハム ケチャップ マヨネーズ /チキンナゲット/オレンジ	新米の ごま塩おにぎり	新米の ごま塩おにぎり
4	金	きのこ入り豚肉の生姜炒め ハムサラダ 豆乳みそ汁 オレンジ	豚肉 玉葱 生姜 しめじ えのき /ハム キャベツ 胡瓜 人参 /大根 人参 揚げ豆腐 豆乳 葱 みそ/オレンジ	牛乳 今川焼 梨 するめ	牛乳 パン するめ
5	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
7	月	けんちんうどん のり塩ポテト ひじきの五目煮 パナナ	豚肉 大根 人参 ごぼう 揚げ 葱 うどん/ じゃがいも 青のり 米粉/ /ひじき 人参 揚げれんこん いんげん/パナナ	牛乳 りんごの ガレット	牛乳 りんごの ガレット
8	火	ポークビーンズ うまっコリー すまし汁 オレンジ	豚肉 大豆水煮 玉葱 人参 じゃがいも グリンピース にんにく ケチャップ/ツナ ブロッコリー コーン すりごま/豆腐 玉葱 人参 ほうれん草/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
9	水	おでん 胡瓜の酢の物 みそ汁 パナナ	大根 卵 ちくわ 平天 こんにゃく 人参/胡瓜 わかめ かまぼこ /豆腐 白菜 揚げみそ/パナナ	牛乳 お好み焼き マカロニ	牛乳 お好み焼き マカロニ
10	木	鱈のねぎみそ焼き 卵の花煮 五目汁 オレンジ	鱈(白身魚) 葱 みそ/おから 人参 揚げ ごぼう こんにゃく 葱/大根 人参 里芋 豆腐 鶏肉 葱 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
11	金	干草焼き さつま芋のぎんびら もやしのスープ オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 人参 椎茸 卵 葱/さつまいも ピーマン ごま /もやし 人参 葱 豆腐 鶏ガラ/オレンジ	牛乳 柿 レモンクッキー	牛乳 柿 レモンクッキー
12	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
15	火	鶏肉の棒棒鶏焼き みそ汁 切干のごまドレサラダ オレンジ	鶏肉 生姜 ごま油 玉葱/切干 人参 胡瓜 ごまドレッシング /小松菜 豆腐 揚げ みそ/オレンジ	牛乳 チーズサレ	牛乳 チーズサレ
16	水	豚肉のボン酢マヨ炒め 信田和え すまし汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 ボン酢 マヨネーズ/ほうれん草 もやし 人参 揚げ /豆腐 人参 しいたけ 葱/オレンジ	牛乳 きのこ スバグティ	牛乳 きのこ スバグティ
17	木	鶏肉とレバーのケチャップソース キャベツのごま和え みそ汁 オレンジ	鶏肉 レバー 片栗粉 ケチャップ 玉葱 生姜/キャベツ 胡瓜 すりごま 人参/南瓜 人参 揚げ みそ/オレンジ	ヨーグルト パナナ	ヨーグルト パナナ
18	金	ポトフ ちくわのカレー焼き グリーンサラダ パナナ	ウィンナー じゃがいも 人参 玉葱 キャベツ コンソメ /ちくわ カレー粉/ブロッコリー 胡瓜 コーン/パナナ	牛乳 お菓子 昆布	牛乳 お菓子
19	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
21	月	豆腐ハンバーグ しらす和え みそ汁 パナナ	鶏ミンチ 玉葱 人参 みそ 葱 豆腐/キャベツ しらす ほうれん草 糸けすり/大根 南瓜 揚げみそ/パナナ	牛乳 さつまいも チップス	牛乳 さつまいも チップス
22	火	南瓜グラタン 土佐酢和え 豆腐のスープ オレンジ	南瓜 豚ミンチ 玉葱 人参 ほうれん草 小麦粉 パン粉 牛乳 バター 粉チーズ/白菜 人参 胡瓜 糸けすり /豆腐 人参 なら /オレンジ	鶏ごぼう おにぎり	鶏ごぼう おにぎり
23	水	鮭フライ 納豆和え みそ汁 パナナ	鮭(白身魚) パン粉 小麦粉 とんかつソース/小松菜 人参 キャベツ 納豆/豆腐 なめこ 葱 みそ/パナナ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 フレンチトースト
24	木	松風焼き おかか和え かき玉汁 オレンジ	鶏ミンチ 豆腐 しいたけ 玉ねぎ 人参 ごま みそ 卵/胡瓜 ブロッコリー ちくわ 糸けすり/卵 玉葱 青梗菜/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
25	金	♪お誕生日会♪	三色丼 切干の洋風煮 みそ汁 ゼリー(オレンジ)	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
26	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
28	月	カレーシチュー 魚肉ソーセージ 大豆のサラダ オレンジ	豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 ブロッコリー しめじ/大豆 胡瓜 人参 卵 ごまドレッシング/ソーセージ/オレンジ	牛乳 ヨーグルト スコーン	牛乳 ヨーグルト スコーン
29	火	みそ肉じゃが チーズサラダ すまし汁 オレンジ	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく いんげん みそ/チーズ キャベツ 胡瓜/豆腐 えのき 人参 葱/オレンジ	牛乳 きなこ揚げパン	牛乳 きなこ揚げパン
30	水	鶏肉とさつまいもの旨煮 シルバーサラダ みそ汁 オレンジ	鶏肉 片栗粉 さつまいも 玉葱 人参 いんげん/胡瓜 人参 マロニー コーン/大根 豆腐 みそ 揚げ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
31	木	鱈のおろし煮 のっぺい汁 青菜の錦糸和え パナナ	鱈(白身魚) 生姜 大根 葱/ほうれん草 人参 卵 えのき /大根 人参 ごぼう 厚揚げ 葱 片栗粉/パナナ	牛乳 南瓜ケーキ	牛乳 南瓜ケーキ

玄関に、献立の写真を掲示しています。お迎えに来られた時、見てお帰り下さい。
都合により、献立を変更することがあります。

給食だより

10月

豊里幼稚園

令和6年10月1日

秋も深まり、園生活にも落ち着いた、なごやかな雰囲気を感じられるようになりました。
スポーツの秋、元気いっぱい外遊びを楽しめる、こちよい季節となりました。お散歩中
にも給食室からおいしそうな香りがして、「いい匂いがする」「おいしいご飯ありがと～」と
外からかわいい子供達の声が聞こえます。

運動会の練習もあり、体をいっぱい動かしている子供達。食欲もどんどんでてきて、ご飯
がたくさん食べられるようになったり、おかわりをする子もいて、子供達の成長を感じます。

さて、秋は実りの季節でもあり、1年中で一番食べ物のおいしい季節です。子供のころか
ら食べ物の匂いを知り、匂いの恵みを味わうことで、豊かな感性を育てたいですね。

今月のねらい


- *秋の味覚を味わう。
- *秋の収穫を喜び、感謝する。
- *うがい・手洗いをしっかりする。

今月の行事食


25(金)お誕生日会

園児は、ご飯はいりません。

コップとお箸を忘れないでね。



おはぎづくり



9月にきく組さんでおはぎづくりをしました。

秋の彼岸につくるのは「萩の花」が咲くので「おはぎ」といいます。園のおはぎはもち米とうるち米を半分づつ混ぜて作りまし。炊く前のお米の違いをみて、「白いほうもち米、いつも食べているのはちょっと透明のうるち米」ということを学びました。炊き上がったお米をちよつとつぶしてから、あんこをつつみ、きな粉をかけていただきました。「あんこが飛び出ちゃう」「うまかつつめた」「あんこ苦手だけどちよつと食べてみる！」と楽しみながら自分達で作ったおはぎを「おいしい♪」と喜んで食べてくれました。

◎ 秋の味覚 ◎

新米

日本人の主食、お米が収穫の時期を迎えます。
秋の味覚とあわせておいしい新米を味わいましょう。
◎お米はエネルギー源となり、たんぱく質・ビタミン・ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。
◎お米は「粒」なのでパンや麺類よりもしっかりと噛むことができます。

◎お米は淡泊な味でどんな料理でも組み合わせやすいので様々な食品とバランスよく食べることができます。



さつまいも

ホクホクとして甘みがあるので、焼きいも、お菓子、天ぷら、煮物など幅広い料理に使えます。食物繊維が豊富で、便秘解消に効果があります。
60~70℃でじっくり加熱がおすすめです。

きのこ

秋の食材にかかせないきのこ。低カロリーで、食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りもよく、汁ものや炒めものに使用します。香りがいいため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれています。

