

# 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・ぼら	もも・さくら
1	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
3	月	豚肉のボン酢マヨ炒め もやし和え物 みそ汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 ボン酢 マヨネーズ/胡瓜 もやし 人参 揚げ /南瓜 豆腐 揚げ みそ 葱/オレンジ	牛乳 おからマドレーヌ	牛乳 おからマドレーヌ
4	火	ホワイトシチュー ちりめんサラダ 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/ちりめんじゃこ キャベツ 胡瓜 わかめ /チキンナゲット/オレンジ	小松菜と大豆の カルシウム おにぎり	小松菜と大豆の カルシウム おにぎり
5	水	鶏レバーのケチャップ煮 南瓜のサラダ みそ汁 パナナ	鶏モモ 鶏レバー 玉葱 生薑 ケチャップ 片栗粉/南瓜 胡瓜 ごま マヨネーズ/豆腐 大根 人参 ほうれん草/バナナ	牛乳 あべかわ マカロニ	牛乳 あべかわ マカロニ
6	木	豚肉の柳川風 すまし汁 イタリアンスパゲティ オレンジ	豚肉 玉葱 人参 しめじ 卵 小松菜/麩 人参 えのき 葱 /スパゲティ 胡瓜 人参 コーン オリブ油/オレンジ	牛乳 お菓子 チーズ	牛乳 お菓子 チーズ
7	金	さんまのカレー焼き 卵の花煮 具たくさんみそ汁 パナナ	さんま (白身魚) カレー粉 片栗粉/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/バナナ	牛乳 今川焼 するめ	牛乳 パン するめ
8	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
11	火	きのこ入り豚肉の生姜炒め ツナサラダ 豆乳スープ パナナ	豚肉 玉葱 生姜 しめじ えのき /ツナ キャベツ 胡瓜 人参 /大根 人参 揚げ 豆腐 豆乳 葱 鶏ガラ/バナナ	牛乳 きなこ かりんとう	牛乳 きなこ かりんとう
12	水	鯖のケチャップソース ブロッコリーのごま和え すまし汁 オレンジ	鯖 (白身魚) 生姜 小麦粉 玉葱 人参 ケチャップ/ブロッコリー 胡瓜 すりごま 人参/豆腐 人参 小松菜/オレンジ	牛乳 抹茶と小豆の パウンドケーキ	牛乳 抹茶と小豆の パウンドケーキ
13	木	鶏肉の棒鶏焼き みそ汁 土佐酢和え オレンジ	鶏肉 生薑 ごま油 玉葱/白菜 ほうれん草 人参 かにかま 糸けすり /キャベツ 玉葱 揚げ みそ/オレンジ	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
14	金	鶏肉とさつまいもの旨煮 シルバーサラダ 吉野汁 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 /豆腐 大根 人参 椎茸 葱 片栗粉/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
15	土	運動会			
17	月	野菜たっぷりラーメン ゆで卵 ひじきの五目煮 オレンジ	豚肉 キャベツ 玉葱 人参 椎茸 もやし 中華めん 中華だし/ 卵/ひじき 人参 揚げ れんこん いんげん/オレンジ	牛乳 大豆の スコーン	牛乳 大豆の スコーン
18	火	みそ肉じゃが チーズサラダ すまし汁 みかん	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 わかめ 人参 葱/みかん	牛乳 きのこ スパゲティ	牛乳 きのこ スパゲティ
19	水	干草焼き さつまいものオレンジ煮 もやしのスープ バナナ	鶏ミンチ 玉葱 人参 椎茸 卵 葱/さつまいも オレンジジュース /もやし 人参 葱 ごま 鶏ガラ/バナナ	牛乳 アメリカン ドッグ風ケーキ	牛乳 アメリカン ドッグ風ケーキ
20	木	鮭フライ 納豆和え みそ汁 オレンジ	鮭 (白身魚) パン粉 小麦粉 とんかつソース/小松菜 人参 白菜 納豆/豆腐 なめこ 葱 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
21	金	ハンバーグ きのことソース ナムル かき玉汁 みかん	豆腐 鶏ミンチ 豚ミンチ 卵 パン粉 玉葱 椎茸 ハヤシルウ /ほうれん草 人参 もやし ごま油 すりごま/玉葱 人参 豆腐 卵 葱/みかん	牛乳 じゃこ カステラ	牛乳 じゃこ カステラ
22	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
24	月	松風焼き ごまドレッシング和え 五目汁 柿	鶏ミンチ 玉葱 人参 豆腐 みそ ごま 卵/キャベツ 胡瓜 かにかま ごま/揚げ 大根 人参 ごぼう 里芋 葱 /オレンジ	牛乳 米粉と豆腐 のブラウニー	牛乳 米粉と豆腐 のブラウニー
25	火	ポテトグラタン のり和え わかめスープ オレンジ	じゃが芋 人参 玉葱 豚ミンチ ほうれん草 小麦粉 バター 牛乳 パン粉 粉チーズ/白菜 えのき のり佃煮/玉葱 わかめ 人参 白葱 鶏ガラだし/オレンジ	切干大根ご飯	切干大根ご飯
26	水	鯖のおろし煮 みそ汁 青菜の錦糸和え パナナ	鯖 (白身魚) 生姜 大根 葱/ほうれん草 人参 卵 えのき /キャベツ 人参 厚揚げ 葱 みそ/バナナ	牛乳 カルピス 蒸しパン	牛乳 カルピス 蒸しパン
27	木	鶏肉のすっきり煮 すまし汁 大根とツナの昆布和え オレンジ	鶏肉 生姜 にんにく/大根 ツナ 人参 塩昆布 胡瓜 /豆腐 はんぺん 人参 葱/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
28	金	月お誕生日会	カレーピラフ 鶏肉のパン粉焼き セリー (オレンジ) ブロッコリーおかか和え 南瓜入りミルクスープ	牛乳 ケーキ クッキー	牛乳 ケーキ
29	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
31	月	チキンカレースープ 蒸し肉団子 胡瓜の酢の物 パナナ	鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ カレールー/胡瓜 わかめかまぼこ/豚ミンチ 玉葱 干し椎茸 コーン/バナナ	牛乳 マシュマロ サンド	牛乳 マシュマロ サンド

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4年10月1日

木々が色づき、朝と夜には冷たい風が吹く今日この頃。虫たちのなく声が秋の深まりを感じさせます。秋は体を動かすことが気持ちのいい季節です。園でも運動会にむけて子供たちが毎日がんばって練習しています。たくさん運動して、おなかをすかせ、秋のおいしいご飯を味わって食べてほしいと思います。活動量も増え、子供たちの食欲が増すこの時期は心身ともに成長する時期です。食べ物がおいしく感じられるこの季節は好き嫌いをなくすチャンスでもあります。子供の成長に応じて少しずつ給食の量も増やしていく予定です。

10月の給食はさんま・きのご類やサツマイモ・里芋・柿など旬の食材を使った給食を取り入れています。

### 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

28(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。

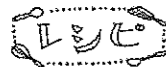
### 新米を食べよう!

ご飯は、栄養バランスに優れ、どんなおかずにも合わせやすいのが特徴です。粒状でたくさん噛むことが必要なため、噛む力を促すためにもおすすめです。特に朝食にご飯を食べると、腹持ちがよく、ぶどう糖を長時間にわたって安定して脳に送ることができます。

新米はやわらかくて粘りのある食感、白くて艶があり、甘い香りが特徴です。

お米などの農作物は農家の人が時間と手間をかけて一生懸命作ったものです。感謝の気持ちを忘れずに一粒まで残さず食べましょう。

豊里幼稚園のお米は、無農薬で作られた綾部のおいしいお米を使用しています。



### 雪玉クッキー

〈作り方〉

〈材料 2人分〉  
バター 25g  
絹ごし豆腐 40g  
薄力粉 80g  
砂糖 20g  
きな粉 5g  
粉糖 1g

- ① バターは電子レンジで溶かす。
- ② ボールに絹ごし豆腐をいれてつぶす。
- ③ ②に粉類・バターをいれて混ぜる。生地を30分ほど寝かせる。
- ④ 生地を丸める。
- ⑤ オーブンで200℃で15分焼く。
- ⑥ 焼きあがったら粉糖を全体にまぶす。

9月のお月見の前日に提供したクッキーです。

お豆腐がはいっているのでソフトな食感で子供達も「おいしい」とパクパク食べてくれました。

