

10月献立表

日	曜	献立名	昼 食			午前おやつ (0~2歳児)	午後おやつ (全園児)
			主 な 材 料 名				
			からだを つくるもの	力や熱に なるもの	体の調子をよくするもの		
2	月	ご飯 鶏肉の磯辺焼き キャベツのごまマヨネーズ すまし汁	鶏肉 絹ごし豆腐	米 ごま マヨネーズ	青のり キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのき	牛乳 ハッピーターン	牛乳 ベジたべる
3	火	ご飯 さわらのムニエル ごぼうのきんぴら 野菜と大豆のスープ	さわら 水煮大豆	米 薄力粉 バター しらたき ゴマ油 砂糖 ごま じゃがいも	ごぼう にんじん ピーマン はくさい	牛乳 エースコイン	牛乳 焼きそば(おやつ)
4	水	ロールパン スパニッシュオムレツ ブロッコリーと人参のサラダ クリームスープ	鶏卵 ベーコン	ロールパン じゃがいも 砂糖 オリーブ油	たまねぎ ほうれんそう 赤ピーマン ブロッコリー にんじん コーン キャベツ	牛乳 ビスコ	お茶 わかめおにぎり
5	木	ハヤシライス レタスとツナのサラダ 柿	豚肉 マグロ水煮缶	米 油 砂糖 ゴマ油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ グリーンピース レタス きゅうり 柿	牛乳 ハッピーターン	牛乳 きなこ蒸しパン
6	金	ご飯 カレーの煮つけ 小松菜の和え物 味噌汁	カレー 油揚げ 味噌	米 砂糖	こまつな にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	牛乳 エースコイン	牛乳 豆腐ドーナツ
7	土	チャーハン さつまいものサラダ 中華スープ	豚肉 鶏卵 絹ごし豆腐	米 ゴマ油 さつまいも マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース いんげん キャベツ もやし	牛乳 ビスコ	牛乳 チョコスクッキー
10	火	きのこ入り豚丼 かまぼこサラダ 春雨スープ	豚肉 蒸しかまぼこ	米 砂糖 片栗粉 ごま マヨネーズ はるさめ	たまねぎ にんじん えのき しめじ ねぎ キャベツ コーン ニラ	牛乳 エースコイン	牛乳 クラッカーサンド(ブルーベリー)
11	水	ご飯 さばのねぎ味噌焼き 人参と大根のしりしり もずくスープ	さば 味噌 マグロ水煮缶 絹ごし豆腐	米 砂糖 ゴマ油 ごま	ねぎ にんじん だいこん 青ピーマン もずく たまねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 麩のラスク
12	木	ミートスパゲティ 白菜とコーンのサラダ コンソメスープ 梨	牛ミンチ	スパゲティ 油 マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトケチャップ はくさい きゅうり コーン かぼちゃ ほうれんそう	牛乳 ハッピーターン	牛乳 フライドポテト(コンソメ)
13	金	ご飯 さわらの塩焼き 卵の花炒り 味噌汁	さわら 鶏ミンチ 粉おから 油揚げ 厚揚げ 味噌	米 砂糖 こんにゃく 油 砂糖 さといも	にんじん 干しいたけ ほうれんそう ごぼう ねぎ	牛乳 エースコイン	牛乳 かつぱえびせん
14	土	運動会					
16	月	麻婆丼 ちくわのごま酢和え 中華スープ パイナップル缶	豆腐 豚ミンチ 味噌 竹輪	米 ゴマ油 砂糖 片栗粉 ごま	にんじん ねぎ もやし きゅうり だいこん にんじん えのき チンゲンサイ パイナップル缶	牛乳 ハッピーターン	牛乳 サッポロポテト
17	火	ご飯 カレーの照り焼き ほうれん草と卵のナムル すまし汁	カレー 鶏卵 油揚げ	米 砂糖 ごま さといも こんにゃく	ほうれんそう にんじん ねぎ	牛乳 エースコイン	牛乳 ヨーグルトケーキ
18	水	ロールパン 鶏肉のパン粉焼き 大豆とマカロニのサラダ コンソメスープ	鶏肉 マグロ水煮缶 水煮大豆 絹ごし豆腐	ロールパン パン粉 オリーブ油 マカロニ マヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ チンゲンサイ	牛乳 ビスコ	お茶 ひじきおにぎり

園の都合により献立を変更する場合があります。

献立平均給与栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
未満児	475 kcal	17.9 g	16.1 g	1.3 g
以上児	505 kcal	20.2 g	15.6 g	1.5 g

日	曜	献立名	屋 食			午前おやつ (0~2歳児)	午後おやつ (全園児)
			主 な 材 料 名				
			からだを つくるもの	カや熱に なるもの	体の調子をよくなるもの		
19	木	ご飯		米		牛乳 ハッピーターン	牛乳 ワッフル
		ささみのチーズフライ	鶏ささみ 鶏卵 パルメザンチーズ	小麦粉 パン粉 油			
		ブロッコリーの中巻和え		砂糖 ゴマ油 ごま	ブロッコリー きゅうり にんじん		
		コンソメスープ	絹ごし豆腐		たまねぎ だいこん		
20	金	ご飯		米		牛乳 エースコイン	牛乳 ずんだ蒸しパン
		さばの照りマヨ焼き	さば	砂糖 マヨネーズ			
		柿なます			だいこん にんじん かき		
		異汁(ごじる)	水煮大豆 油揚げ 味噌	さといも	かぶ ほうれんそう		
21	土	塩焼きそば	豚ミンチ	中華麺 ゴマ油	キャベツ にんじん ねぎ 青のり	牛乳 ビスコ	牛乳 ぱりんこ
		マセドアンサラダ	ロースハム	じゃがいも マヨネーズ	きゅうり		
		コンソメスープ			たまねぎ もやし チンゲンサイ		
		バナナ					
23	月	ご飯		米		牛乳 ハッピーターン	牛乳 マリービスケット
		卵焼き(具入り)	鶏卵 鶏ミンチ	砂糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ		
		大豆とひじきの煮物	水煮大豆		ひじき ほうれんそう		
		味噌汁	油揚げ 味噌	さつまいも			
24	火	ご飯		米		牛乳 エースコイン	牛乳 さつまいもケーキ
		カレイのオーロラソース焼き	カレイ	マヨネーズ	トマトケチャップ		
		白菜のおかか和え	蒸しかまぼこ かつお節		はくさい ほうれんそう		
		すまし汁			かぼちゃ たまねぎ えのき こまつな		
25	水	ご飯		米		牛乳 ビスコ	牛乳 クリームパン
		鶏肉の竜田揚げ	鶏肉	片栗粉 油			
		小松菜のサラダ	ベーコン	砂糖 オリブ油	こまつな にんじん もやし コーン		
		中華スープ	はんぺん		たまねぎ チンゲンサイ		
26	木	野菜ラーメン	豚肉	中華麺 ゴマ油	たまねぎ にんじん もやし コーン にら	牛乳 ハッピーターン	牛乳 スイートポテト
		ごぼうサラダ	ロースハム	マヨネーズ ごま	ごぼう きゅうり		
		バナナ			バナナ		
27	金	ご飯		米		牛乳 エースコイン	牛乳 シュークリーム (ハロウィン風)
		ミートローフ	合い挽きミンチ 牛乳 鶏卵 チーズ	パン粉	たまねぎ にんじん トマトケチャップ		
		ブロッコリーのサラダ		砂糖 オリブ油	ブロッコリー コーン		
		パンブキンスープ			かぼちゃ パセリ		
28	土	スバゲティナポリタン	ウインナーソーセージ	スバゲティ	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 青ピーマン ケチャップ	牛乳 ビスコ	牛乳 源氏パイ
		キャベツの和風サラダ	かつお節	砂糖	キャベツ コーン		
		コンソメスープ	絹ごし豆腐	じゃがいも	ほうれんそう		
		ヨーグルト	プレーンヨーグルト				
30	月	ご飯		米		牛乳 ハッピーターン	牛乳 ホームパイ
		鶏肉のごまマヨネーズ焼き	鶏肉 味噌	マヨネーズ ごま			
		秋の筑前煮	竹輪 豚肉 いんげん	さつまいも こんにゃく 砂糖	れんこん にんじん ごぼう しいたけ		
		すまし汁			乾わかめ だいこん		
31	火	ご飯		米		牛乳 エースコイン	牛乳 手作りクッキー
		鮭の照り焼き	鮭	砂糖			
		ほうれん草とツナのサラダ	マグロ水煮缶	オリブ油	ほうれんそう もやし にんじん		
		豚汁	豚肉 油揚げ 味噌	こんにゃく ゴマ油	だいこん ごぼう ねぎ		

給食だより



🍄 栄養たっぷりのキノコ 🍄

キノコは食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでいるため、便秘改善や塩分の過剰摂取を抑制する効果があります。

- ・椎茸、舞茸...免疫力をサポートする。
- ・エリンギ...食物繊維やナイアシンが豊富。
- ・えのき茸...精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富。

👁️ 目にいい食べ物は？

10月10日は目の愛護デーです。目の健康にはビタミンのほか魚のDHA、ブルーベリーのアントシアニンも効果的です。

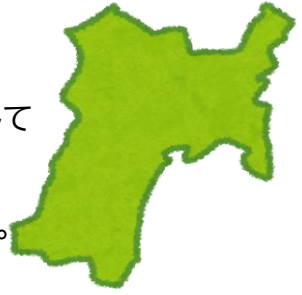
- ・ビタミンA...緑黄色野菜・レバー・バター
- ・ビタミンB1...レバー・豚肉・ウナギ・麦

<10月20日 食育メニューの日！ 宮城県>

○ごはん

○さばの竜田揚げ

宮城県石巻市の沖には金華山という島があり、その周囲の根に生息して回遊しないサバのことを金華鯖というブランド名で出荷しています。金華鯖は大型で、脂肪率が15%以上あり、石巻の名産となっています。



○柿なます

宮城県は南部の丸森町や白石市を中心に、秋から冬にかけて、上質の干し柿（ころ柿）が作られています。なますは人参と大根が定番ですが、柿を加えることで自然な甘味が加わります。※旬の時期なので、生柿を使用します。

○呉汁(ごじる)

大豆をすり潰したものを「呉(ご)」または「醐」といい、呉汁とは、その呉を味噌汁にいれたものを指します。



<おやつ>

○牛乳

○ずんだ蒸しパン

ずんだとは、枝豆をつぶして砂糖や塩を入れて甘くした餡のことで、仙台にはずんだを専門に取り扱う店もあり、地元で親しまれています。