

日	主食	献立名	全児		未満児 材料 (分類: 六つの基礎食品)					
			午後おやつ (*は手作り)	午前おやつ	血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるもとになるもの		熱や力のもとになるもの	
					1	2	3	4	5	6
17 火木	ごはん	鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳	鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し だし昆布 おやつ昆布	小松菜 人参	玉葱 生姜 葱	米・酒・パン粉・醤油 スープの素・砂糖・おかき	サラダ油
19 土土	パン	汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	牛乳	豚肉 かまぼこ 鶏がら	牛乳	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱 バナナ	ローション・ビーフン スープの素・醤油・サブレ	サラダ油
29 火火	ごはん	いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳	いわしすり身 豆腐・味噌 かつお節	牛乳・白す干し 干若布・煮干し だし昆布・アロヒスチ	ブロッコリー 人参	生姜 葱	米・さつまいも・みりん 醤油・片栗粉・砂糖 クラッカー	サラダ油
4 金	ごはん	レバーのてり煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳 かりんとう	牛乳	鶏レバー 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	ほうれんそう	生姜・スイートコーン 大根・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 かりんとう	サラダ油
25 水金		焼そば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	牛乳	豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり 干若布	人参	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・ウスターソース スープの素・あられ	サラダ油
21 月	ごはん	筑前煮 もずく汁	牛乳 丸ポ一口	牛乳	鶏肉・さつま揚げ 厚揚げ かつお節	牛乳・昆布・もずく だし昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 干椎茸 葱	米・こんにやく・里芋 砂糖・醤油・丸ポ一口	サラダ油
22 火火	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *栗蒸しぱん	牛乳	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 キャベツ・片栗粉・酢 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油 栗甘露煮
23 水水	ごはん	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース	牛乳	鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳・スキムミルク 煮干し・だし昆布 干ひじき・飲むヨーグルト(鉄強化)	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・小麦粉・上新粉・砂糖 醤油・ウエハース	サラダ油
31 木木	ごはん	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 *豆腐ドーナッツ	牛乳	鯖 豆腐	牛乳 煮干し だし昆布	南瓜 チゲンサイ 人参	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油
28 金月	ごはん	チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 りんご	牛乳	鶏肉 ロースハム	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリーンピース 切干大根・胡瓜 りんご	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・醤油・酒 みりん	サラダ油 すりごま マヨドレ
26 土土	パン	ソイミートパンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	牛乳	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・えのき茸 キャベツ・スイートコーン	ローション・パンネ・トホエール キャベツ・醤油・スープの素	サラダ油 せんべい
18 水金	パン	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛乳	豚肉 卵 黄粉	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローション・春雨・醤油 スープの素・片栗粉・マカロニ	サラダ油 ごま油
30 水水	ごはん	ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クッキー	牛乳	ベーコン 豆腐 味噌	牛乳 煮干し あおさ	人参	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱・葱	米・砂糖・醤油・クッキー	サラダ油 白ごま

10月10日 目の愛護デー

テレビやゲーム、携帯電話・・・目の疲れることが多い時代です。目の大切さを考える日にしましょう。

目に良い食べ物は、ビタミンAを含む人参・かぼちゃは視力低下の予防になります。ビタミンB1を含む豚肉・大豆は視神経の働き助けてくれます。

お楽しみ会

テーマ〈おさかなをしよう〉
いつも給食食材を届けてくれる鐘ヶ江鮮魚店さんが来園されます!

人類が食した最古の果物といわれ、明治時代から栽培されています。皮には食物繊維やポリフェノールが含まれているので、薄めにむくのがポイントです。



栄養価 上段: 以上児 下段: 未満児

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
394	17.7	16.5	289	2.3	1.8	476	0.26	0.44	24
480	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
499	19.5	17.4	325	2	1.6	412	0.27	0.47	20

☆レバーのてい煮☆ 鉄分たっぷりレシピです!! お試しください!

材料 4人分 鶏レバー200g サラダ油小さじ1 A砂糖大さじ1・しょうゆ小さじ2・しょうが汁少々・水小さじ2・酒少々
レバーは食べやすい大きさに切り、水でよく洗い血抜きをし茹でる。鍋に油とレバーを入れ炒める。Aを加え照りが出るまで煮詰め、完成。

