



10月の献立表



2020年

すぎのこ幼稚園 認定こども園

日 曜	献立名		あが	黄	みどり
	昼食	◎10時おやつ ○午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 木	きのご飯 いものこ汁 えびカツ ほうれん草の彩り和え	◎せんべい ○クリームブッセ	あぶらあげ とうふ ぶたにく えびカツ とりにく	こめ さとちも	しめじ まいたけ にんじん ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ ほうれん草 カリフラワー コーン
2 金	食パン いちごジャム 牛乳 ハンバーガー ポテトサラダ オレンジゼリー	◎えびせん ○焼きおにぎり	ぎゅうにゅう ハンバーガー ロースハム	しょくぼん いちごジャム じゃがいも マヨネーズ オレンジゼリー	きゅうり にんじん
3 土	中華丼 幼児牛乳 アーモンドカル	◎お菓子 ○お菓子 野菜ジュース	ぶたにく エビ うずらたまご ぎゅうにゅう いわし	こめアーモンド ごま	たけのこ たまねぎ ピーマン にんじん はくさい ほししいたけ
5 月	あんかけうどん 厚焼卵 スティックチーズ ヨーグルト	◎せんべい ○アップルパイ	ぶたひき あつやきたまご チーズ ヨーグルト	うどん	ほうれん草 たまねぎ にんじん しめじ ねぎ
6 火	ごはん すまし汁 いわしのごま味噌煮 キャベツの磯和え ゼリー	◎ビスケット ○パウムクーヘン	とうふ いわしのごま味噌煮 ちくわ	こめ ごま ゼリー	だいこん まいたけ ねぎ キャベツ もやし にんじん やきのり
7 水	ごはん 中華スープ 八宝菜 シュウマイ カルシウムヨーグルト	◎ハイハイ ○パンケーキ	ぶたにく エビ シュウマイ カルシウムヨーグルト	こめ	わかめ えのきたけ コーン ねぎ たけのこ たまねぎ ごまつな にんじん はくさい ほししいたけ
8 木	ごはん みそ汁 若鶏ももの照り焼き ミモザサラダ	◎クッキー ○ポパイ ホットケーキ	あぶらあげ 若鶏ももの照り焼き 卵	こめ ドレッシング	ごまつな たまねぎ しめじ ブロッコリー カリフラワー アスパラ にんじん
9 金	フィッシュバーガー 牛乳 マカロニサラダ パナナ	◎せんべい ○フルーチェ	白身魚フライ ぎゅうにゅう ロースハム	ハンバーガーパン マカロニ マヨネーズ	にんじん きゅうり コーン パナナ
12 月	肉豆腐丼 みそ汁 アーモンドカル ヨーグルト	◎ビスケット ○スイートポテト	ぶたにく とうふ いわし ヨーグルト	こめアーモンド ごま	はくさい にんじん えのきたけ ねぎ もやし いら
13 火	ベーコンときのこのスパゲティ 牛乳 トマトオムレツ ブロッコリーとツナサラダ	◎ハイハイ ○パナナ蒸しパン	ベーコン ぎゅうにゅう トマトオムレツ ツナ	スパゲッティ マヨネーズ	ほうれん草 しめじ まいたけ たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり
14 水	お弁当の日 		◎クッキー ○ベルギーワッフル		
15 木	ごはん みそ汁 鮭のチーズカツ ほうれん草とチキンサラダ カルシウムヨーグルト	◎せんべい ○焼きドーナツ	鮭のチーズカツ 鶏ささみ カルシウムヨーグルト	こめ ドレッシング	だいこん さやいんげん にんじん ねぎ ほうれん草 キャベツ
16 金	黒パン ポークシチュー イタリアンサラダ りんご	◎えびせん ○フルーツ ヨーグルト	ぶたにく	黒パン じゃがいも ビーフシチュールー ドレッシング	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ カリフラワー アスパラ きゅうり りんご
17 土	中華丼 幼児牛乳 アーモンドカル	◎お菓子 ○お菓子 野菜ジュース	ぶたにく エビ うずらたまご ぎゅうにゅう いわし	こめアーモンド ごま	たけのこ たまねぎ ピーマン にんじん はくさい ほししいたけ
19 月	タンメン 南瓜の煮物 スティックチーズ ヨーグルト	◎せんべい ○今川焼き	ぶたにく チーズ ヨーグルト	ちゅうかめん ラーメンスープ	キャベツ にんじん しめじ もやし いら コーン ねぎ かぼちゃ
20 火	ごはん みそ汁 さんまのオレンジ煮 白菜のかに風味和え みかん	◎ビスケット ○スティックパン	とうふ さんまのオレンジ煮 カニかま	こめ	なめこ にんじん ねぎ はくさい もやし みかん
21 水	味噌マーボー豆腐丼 中華スープ ほうれん草のお浸し カルシウムヨーグルト	◎ハイハイ ○キャロットケーキ	とうふ ぶたひき かつおぶし カルシウムヨーグルト	こめ かたくりこ ごま	たまねぎ ねぎ いら えのきたけ にんじん キャベツ わかめ ほうれん草 もやし
22 木	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ 大根と厚揚げの煮物 りんご	◎クッキー ○マドレーヌ	鶏のから揚げ あつあげ	こめ ふ さとちも	ごまつな まいたけ ねぎ だいこん しめじ にんじん さやいんげん ごぼう りんご
23 金	ホットドッグハンバーガー 牛乳 ひじきと野菜のサラダ パナナ	◎せんべい ○プリン	ハンバーガー ぎゅうにゅう ツナ	パン ドレッシング	ひじき ブロッコリー キャベツ にんじん パナナ
24 土	カレーライス 幼児牛乳 アーモンドカル	◎お菓子 ○お菓子 野菜ジュース	ぶたにく ぎゅうにゅう いわし	こめ じゃがいも カレールウ アーモンド ごま	にんじん たまねぎ
26 月	ごはん みそ汁 もろ竜田揚げ 肉じゃが マスカットゼリー	◎ビスケット ○カステラ	あぶらあげ もろ竜田揚げ ぶたにく	こめ じゃがいも マスカットゼリー	ほうれん草 もやし ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん
27 火	みそ煮込みうどん ごまだれ肉団子 アーモンドカル ヨーグルト	◎ハイハイ ○ふかし芋	とりにく とうふ ごまだれ肉団子 いわし ヨーグルト	うどん さとちもアーモンド ごま	だいこん にんじん ねぎ ほうれん草
28 水	お弁当の日 		◎クッキー ○ベルギーワッフル		
29 木	ごはん みそ汁 いわしの梅煮 菜種和え カルシウムヨーグルト	◎せんべい ○肉まん	とうふ いわし梅煮 卵 カルシウムヨーグルト	こめ	キャベツ わかめ ねぎ ほうれん草 にんじん
30 金	南瓜のカレー丼 牛乳 ブロッコリーサラダ パナナ	◎えびせん ○パンケーキ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも カレールウ ドレッシング	かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー パナナ

給食MEMO

・アーモンドカルの提供は、より組からとしています。チューリップ組、たんぼぼ組、ひまわり組は、チーズに変更させていただきます。

・ちゅうりっぷ組、たんぼぼ組、ひまわり組の食パン以外のパンの日は、バターロールを提供しています。

・園の都合で献立の内容が変更になることがあります。

<平均給与栄養量>

3歳未満児 : エネルギー 479Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.7g 塩分 1.6g
3歳以上児(昼食のみ): エネルギー 423Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 12.0g 塩分 1.5g

給食だより

暑さも少し和らぎ、木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れを感じられるようになってきました。この時季は、果物や野菜など様々な食材が旬をむかえます。是非、旬の食材をいっぱい味わって、季節を感じてみてください。実りの秋を楽しみましょう！



食事のマナーを身につけましょう



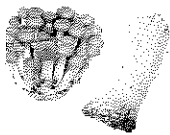
おいしい食べものは、楽しく食事をする事で、より一層おいしくいただくことができます。そのためには、まわりの人とよい気持ちで食べられるマナーが必要です。マナーとは、堅苦しい決まり事ということではなく、相手を思いやる気持ちです。マナーを守って、楽しくおいしくいただきましょう。

基本の食事マナー

いくつできているか、チェックしてみましょう。

<p><input type="checkbox"/>チェック1 食事中に立ち歩かないで食べることができる。</p> 	<p><input type="checkbox"/>チェック2 口に食べものを入れたまま話さないで食べることができる。</p> 	<p><input type="checkbox"/>チェック3 正しい姿勢で食べることができる。</p> 
<p><input type="checkbox"/>チェック4 スプーンやはしを上手に使うことができる。</p> 	<p><input type="checkbox"/>チェック5 好き嫌いなく、残さず食べることができる。</p> 	<p><input type="checkbox"/>チェック6 「いただきます」と「ごちそうさま」が言える。</p> 

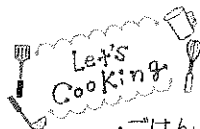
「今月のおすすめ食材」



天然のきのこは、9~11月頃が旬のものが多く、秋が旬の食べ物です。

天然物のえのきは、茶褐色でカサが大きいように、一般的に流通しているきのこは品種改良し、栽培されていて、いつでも食べることが出来ます。

食物繊維やビタミンが豊富で、便秘を予防したり、体の調子を整えてくれます。



<材料> 大人4個分。

- ・ごはん : 4人分
- ・牛肉 : 300g
- ・えのき : 1パック
- ・マッシュルーム : 1缶(100g程)
- ・バター又は油 : 12g

<調味料>

- ・ケチャップ : 100g
- ・デミグラスソース : 120g
- ※市販のルウを使用しても良いです
- ・水 : 150g
- 盛り付け(お好みで)
- ・生クリーム 適量 ・乾燥パセリ 適量

<作り方>

1. 牛肉はひと口大に、玉ねぎは薄切りにします。
2. マッシュルームはスライスに、えのき、しめじは石づきを切り落とし、カットします。
3. 鍋にバターを熱し、玉ねぎをよく炒めてから、牛肉、きのこも加えてさらに炒めます。
4. 調味料又はルウを加え、弱火でほどよい濃度まで煮込みます。
5. 器に盛り付け、お好みでパセリ、生クリームをかけます。

ビーフストロガノフ

