

10月給食献立予定表

ほくしんこども園

日	曜	献立名	手作りおやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
2	月	卯の花 味付のり ほうれん草のごま和え		竹輪10 鶏肉10 ひじき1 卯の花20 あげ50 海苔5	こんにやく10 里芋20 ごま1	人参20 青葱4 牛蒡10 椎茸1 ほうれん草30	おにぎりの日
3	火	ササミのゴマフライ カニカマと胡瓜の酢の物		ささみ50 卵10 カニカマ5 わかめ2	小麦粉10パン粉10 胡麻10 ケチャップ10	胡瓜20 キャベツ10 人参5	
4	水	秋野菜カレー もやしのナムル	ヨーグルト	牛肉10 スキム10	カレールー20 ごま油2 馬鈴薯30 ごま1 南瓜10	人参25 玉葱20 コーン10 もやし30 茄子10	園庭開放
5	木	大豆とひじきの炒り煮 じゃこピーマン		揚げ5大豆10 鶏10 竹輪5 ひじき3 ちりめん5	ごま1	人参30 いんげん5 牛蒡5 ピーマン20	
6	金	マーボー茄子 フライドポテト		豚ミンチ10 豆腐10	片栗粉5 馬鈴薯30	人参20 青葱5 玉葱20 干椎茸1 土生姜1 茄子20	
7	土						運動会
10	火	五目卵焼き チーズ 春雨の酢の物		海老5 ハム5 卵50 豆腐20 チーズ10	春雨5	人参10 青葱5 玉葱10 胡瓜5	運動会予備日
11	水	かぼちゃグラタン 人参とひじきと鯖缶の きんぴら	りんごと さつま芋 のケーキ	チーズ10 牛乳40 えび5 ベーコン10 卵5 ひじき1 鯖缶14	ごま油1 パター6 小麦粉3 パン粉3 馬鈴薯20 さつま 芋6 ホットケーキミックス9	人参20 しめじ10 いんげん2 ブロッコリー5 玉葱15 コーン5 南瓜20 りんご9	お話し 園庭開放
12	木	カレーの西京焼き 里芋とほうれん草の おかかマヨ和え		鰹60 味噌10 鰹節1	里芋50 マヨネーズ4	人参5 ほうれん草30	ハロー タイム
13	金	きのご飯 味噌汁		豆腐20 味噌10 卵37 揚げ10 鶏肉10 高野3		ひじき2わかめ2青葱5人参 25玉葱15えのき10牛蒡10 椎茸1 いんげん5	米一合
14	土	五目ラーメン		焼豚10 卵30	中華そば100 ごま油3	人参15 青葱5 きゃべつ20 もやし15	
16	月	五目豆煮 えのきとわかめの中華風		竹輪10 鶏肉10 厚揚げ10 大豆10 わかめ2	ごま1 ごま油2	人参15大根10干椎茸1牛蒡 10えのき10コーン2玉葱20	
17	火	カレー味のフリッター じゃが芋とブロッコリーの サラダ	シュガー バター パン	白身魚60 ベーコン4	天ぷら粉10 カレー粉1 馬鈴薯12 マヨネーズ6 強力粉20 パター6	ブロッコリー12 にんじん6 コーン3	
18	水	高野の卵とじ煮 ウインナー		鶏ミンチ10 高野5 ウインナー20 卵50	馬鈴薯20	人参20 青葱5 干椎茸0.5 玉葱20	大部三園 運動会 園庭開放
19	木	チキンライス ポトフ風スープ	ヨーグルト	鶏ミンチ10 スキム10 ウインナー5 卵40	コンソメ5 馬鈴薯10 ケチャップ10	人参30 玉葱40 青葱5 コーン5 マッシュルーム1	避難訓練
20	金	すき焼き風煮 ゆで卵 海苔の佃煮		竹輪5 牛肉10 焼豆腐10 卵50 海苔5	糸こんにやく5 麩3	人参10 白菜10 玉葱10 牛蒡10 干椎茸1	音楽教室
21	土	スパゲティー		合ミンチ10	スパゲティー40 ケチャップ30	人参25 玉ねぎ40 ピーマ ン10 マッシュルーム30	
23	月	鶏肉の唐揚げ スパゲティ		鶏肉50 合ミンチ5	スパゲティ40 片栗粉10 ケチャップ10	人参10 玉葱20 土生姜2 キャベツ20 ピーマン5	運動教室
24	火	かぼちゃシチュー ポパイサラダ	スイート ポテト バー	鶏肉10 牛乳10 ウインナー10 卵10	小麦粉5マヨネーズ5シチュ ールウ20 アーモンドパウ ダー10さつま芋15 片栗粉5	人参25 ブロッコリー10 玉葱40 コーン5 南瓜30 ほうれん草30	大部三園 交流会
25	水	さばの回鍋肉風 切干大根の塩昆布和え		鯖40 カニカマ7 塩昆布1 赤みそ5 豆板醤1	ごま1 ごま油2 片栗粉2	切干大根5キャベツ40パブ リカ5 胡瓜7 人参10コー ン1 ピーマン5エリンギ5	お話し 園庭開放
26	木	和風ハンバーグ 人参グラッセ	ハロウイ ンケーキ	合ミンチ50 卵23 豆腐40 ひじき2	ごま2 パン粉5ケチャップ 5ホットケーキミックス20	人参40 キャベツ15 玉葱40 ブロッコリー10	
27	金	赤飯 きのこのっぺい汁		豆腐20 揚げ5 小豆10	もち米30 里芋10 板こん5	人参10 玉葱10 青葱5 大根10 生椎茸5 牛蒡5	誕生会 身体測定
28	土	ハヤシライス		牛肉10	ハヤシルウ20 馬鈴薯20	人参20 玉葱30 マッシュルーム20	※ごはん いりませ
30	月	ポークビーンズ マカロニサラダ		豚肉10 ハム5 大豆10	馬鈴薯40 ケチャップ15 マカロニ20 マヨネーズ10	人参20 玉葱20	
31	火	豆腐入り肉団子スープ ひじきの炒り煮		海老5 豚ミンチ20ひじき3 卵5 豆腐30 揚げ5 大豆10 鶏5 竹輪5	片栗粉1 コンソメ3	人参40 青葱5 玉葱10 白菜20 いんげん5 土生姜1 牛蒡5	

※ 米一合の場合は、お米を一合ご持参ください。(10/13)
尚、日付に○印の日は、ごはんは、いりません。(13日と19日と27日です)
2日はおにぎりを作ってラップに包んでお弁当缶に入れてきてください。
28日の土曜日は、ごはんをご持参ください。(うさぎ組は、完全給食のため、ごはんはいりません)

元気エネルギーは 食事です!

スポーツの秋。子どもたちもめいっぱい体を動かしてあそんでいます。必要なエネルギーを毎日の食事からしっかりとるように心がけたいですね。

運動に必要な栄養素

- タンパク質**
筋肉のもとになる
卵・肉・魚・ダイズなど
- 炭水化物**
エネルギーのもとになる
ご飯・パン・いも類など
- ビタミンB1**
炭水化物をエネルギーに変える
豚肉・ウナギ・エダマメなど
- ビタミンC**
体の働きを調節する
イチゴ・レモン・ブロッコリーなど

栄養満点!
食物繊維、ビタミン、カリウムなどを含み、栄養バランスに優れています。特にビタミンCが豊富。サツマイモのビタミンCは、ほかの野菜に比べて熱に強いので、調理しても栄養価があまり落ちません。

保存は常温で
サツマイモは寒さに弱いので、常温保存がお勧め。土を落とさず、表面をよく乾かしてから保存します。その際、ポリ袋には入れず、新聞紙でくるんで段ボール箱に入れ、風通しのよい所に置きましょう。



さつま芋を食べよう スイートポテトバー

- <材料> 4人分
- さつま芋.....60g
 - 砂糖.....18g
 - 薄力粉.....20g
 - 片栗粉.....20g
 - アーモンドパウダー.....38g
 - サラダ油.....22g
 - 黒ごま.....0.8g

- <作り方>
- さつま芋を皮付きのまま柔らかくなるまで茹でる。ボウルに入れ、めん棒でつぶす。
 - ①に砂糖を加え、ゴムベラ等で滑らかになるまで練り合わせる。
 - 別のボウルに粉類を入れ、混ぜ合わせる。
 - ③に②とサラダ油を加え、よく混ぜ合わせる。
 - クッキングシートの上に生地を置き、めん棒で1cmの厚さにのばし、適当な大きさに切る。つまようじやフォークで模様を付け、黒ごまを散らす。
 - 160℃に温めたオーブンで約25分焼いて冷ます。

