

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
1	水	ササミのゴマフライ さつまいものさっぱりサラダ 味付のり		ささみ 50 卵 20 海苔 5 ツナ 28	小麦粉 10 パン粉 10 ケチャップ 10 さつまいも 60	キャベツ 10 胡瓜	おにぎ りの日
2	木	卵の花 ほうれん草のお浸し	オレンジ ゼリー	竹輪 10 鶏肉 10 卵の花 20 あげ 50 ひじき 1 ゼラチン 2	糸こんに 10 里芋 20 ごま 1 オレンジジュース 50	人参 20 青葱 4 牛蒡 10 椎茸 1 ほうれん草 30	
3	金	すき焼き風煮 ゆで卵 海苔の佃煮		竹輪 5 鶏肉 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	
4	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 キャベツ 20 もやし 15	
6	月	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	
7	火	豚肉となすの味噌炒め ベイクドポテト	さくさく種 実クッキー	厚揚げ 30 豚肉 20 味噌 10 卵 3	馬鈴薯 30 小麦粉 20 バター 7 南瓜の種 1 ごま 2	人参 15 玉葱 20 なす 30	
8	水	きのこご飯 味噌汁		豆腐 20 味噌 10 卵 37 揚げ 10 鶏肉 10 高野 3 わかめ 2 ひじき 2		青葱 5 人参 25 玉葱 15 えのき 10 牛蒡 10 椎茸 1	米一合
9	木	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		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	ブロッコリー 12 にんじん 6 コーン 3	
10	金	大豆とひじきの炒り煮 じゃこピーマン	ヨーグ ルト	揚げ 5 大豆 10 鶏 10 竹輪 5 ひじき 3 ちりめん 5 スキム 10	ごま 1	人参 30 牛蒡 5 ピーマン 20	
11	土	ハヤシライス ゆで卵		鶏肉 10 卵 30	ハヤシルー 20 馬鈴薯 20	人参 20 玉葱 30 マッシュルーム 20	※ごはん いります
14	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	
15	水	肉じゃが煮 ゆで卵		豚肉 10 卵 30 竹輪 10	馬鈴薯 35 糸こんにやく 5 ごま 2	人参 15 玉葱 35	
16	木	マーボー茄子 竹輪の生姜煮		竹輪 20 豚ミンチ 10 豆腐 30	片栗粉 5 ごま 1	人参 20 青葱 5 玉葱 30 干椎 茸 1 土生姜 4 筍 10 なす 30	
17	金	チキンライス ポトフスープ	りんごと さつま芋 のケーキ	鶏ミンチ 10 ウインナー 5 卵 40	コンソメ 5 馬鈴薯 10 ケチ ャップ 10 バター 5 さつま芋 6 ホットケーキミックス 9	人参 30 玉葱 40 青葱 5 コーン 5 マッシュルーム 1	
18	土						運動会
20	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	
21	火	カレイの西京焼き 切干大根の昆布和え	シュガー バターパン	鰈 60 味噌 10 卵 3 塩昆布 2 カニカマ 5	ごま 1 バター 10 ごま油 1 強力粉 20	人参 10 切干大根 5	
22	水	かぼちゃグラタン 牛蒡の金平		チーズ 10 牛乳 40 えび 5 牛 5 ベーコン 10	ごま 2 バター 6 小麦粉 3 パン粉 3 馬鈴薯 20	牛蒡 30 人参 20 しめじ 10 ブロッコリー 5 玉葱 15 コーン 5 南瓜 20	
23	木	赤飯 きのこ汁	ハロウィ ンプリン	揚げ 3 鶏もも 10 小豆 10 卵 13 牛乳 40	もち米 30 里芋 10 糸こんに 12 黒蜜 0.1	人参 10 青葱 2 しめじ 8 舞茸 7 えのき 9 南瓜 25	
24	金	シューマイ かぼちゃのヨーグルト マヨネーズサラダ		豚ミンチ 48 ヨーグルト 20	ごま油 2 片栗粉 2.5 ワンタンの皮 15 マヨネーズ 10	キャベツ 15 玉葱 15 南瓜 80 胡瓜 10 玉葱 8 レーズン 5	
25	土	焼きそば		豚肉 10 粉麩 5 竹輪 10	中華そば 100	人参 10 玉葱 10 キャベ ツ 10 青葱 5 もやし 10	
27	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	
28	火	チーズコロッケ ほうれん草とひじきのサラダ		牛ミンチ 10 卵 10 ツナ 5 ひじき 2	小麦粉 10 パン粉 5 マヨネーズ 10	人参 25 玉葱 20 ほうれん草 20	
29	水	和風ハンバーグ 人参グラッセ		合ミンチ 50 卵 20 豆腐 40 ひじき 2	ごま 2 パン粉 5 ケチャップ 5 さつま芋 10 小麦粉 20	人参 40 キャベツ 15 玉葱 40 ブロッコリー 10	
30	木	秋野菜カレー もやしのナムル	スイート ポテト	豚肉 20 スキム 5 卵 2	カレールー 20 小麦粉 2 ごま油 1 さつまいも 50 ごま 1 バター 3	人参 20 玉葱 20 コーン 10 もやし 30	
31	金	鯖の味噌煮 白和え		鯖 40 味噌 10 豆腐 30	ごま 3 糸こんに 5	人参 10 土生姜 2 ほうれん草 10	

※ 米一合の場合は、お米を一合ご持参ください。（10／8）
尚、日付に○印の日は、ごはんは、いりません。（8日と17日と23日です）
1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。
11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）

読書の秋です！
絵本で食育

ずっと人気の定番

子どもたち憧れのかすてら！
「ぐりとぐら」 福音館書店
(作／中川李枝子 絵／大村百合子)

たくさん並んだパンが人気
「からすのパンやさん」 偕成社
(作・絵／かこさとし)

作ってみたいくなる
子どもが作るみそしるの写真絵本
「みそしるをつくる」 ブロンズ新社
(文／高山なおみ 写真／長野陽一)

ホットケーキを作る過程を絵で楽しむ
「しろくまちゃんのほっとけーき」
こぐま社 (作／わかやまけん)

野菜が楽しい！

リズムカルな言葉が
おもしろい
「おやさいとんとん」
岩崎書店
(作／真木文絵
絵／石倉ヒロユキ)

野菜の断面で、
当てっこも楽しい
「やさいのおなか」
福音館書店
(作・絵／きうちかつ)

野菜たちのマラソン大会！
「おやおや、おやさい」
福音館書店
(文／石津ちひろ
絵／山村浩二)

こんな絵本もいかが？

好き嫌いすると……
ちょっと怖い結末が
「たべてあげる」 教育画劇
(文／ふくべあきひろ
絵／おおのこうへい)

口から入った食べ物が、
体の中で旅をする
「たべもののたび」 童心社
(作／かこさとし)

独特な詩と版画の絵が素敵
「たべちゃうぞ」 リーブル
(詩／山中利子 絵／早川純子)

かぼちゃのヨーグルトマヨネーズサラダ

材料：10人分	
かぼちゃ	800g
塩	1g
こしょう	2g
胡瓜	100g
玉ねぎ	80g
レーズン	50g
ヨーグルト	200g
マヨネーズ	100g
塩	1g



- 〈作り方〉
- ① かぼちゃは種と皮を取り、適当な大きさに切って蒸す。
(茹でるか電子レンジにかけてもよい)
潰して塩、こしょうで下味をつけ冷ましておく。

② 胡瓜と玉ねぎは薄切りに軽く茹でて冷めたら絞る。
レーズンは熱湯で30秒ほど茹でて湯を切る。

③ 溶いたヨーグルト、マヨネーズ、塩を混ぜて、ヨーグル
トマヨネーズを作る。仕上げに上からかける用に、2割
ほどを別にとりおく。

④ 冷めた①に②と③を加えて和える。

⑤ 器に盛り付け、とっておいたヨーグルトマヨネーズを
かける。レーズンを二つ、目のようにのせると、お化
けのようになる。

