

10月給食献立予定表

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	火	ササミのゴマフライ コロコロお豆のサラダ 味付のり		ささみ 50 卵 20 海苔 5 チーズ 5 ミックスピーズ 20	小麦粉 10 パン粉 10 ケチャップ 10 さつまいも 10	キャベツ 10 人参 5	おにぎりの日
2	水	卵の花 ほうれん草のお浸し		竹輪 10 鶏肉 10 卵の花 20 あげ 50 ひじき 1	こんにゃく 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	園庭開放
3	木	豚肉となすの味噌炒め フライドポテト	ヨーグルト	厚揚げ 30 豚肉 20 味噌 10 スキム 10	馬鈴薯 30	人参 15 玉葱 20 なす 30 いんげん 5	祖父母参観
4	金	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 いんげん 5	祖父母参観 米一合
5	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	
7	月	大豆と厚揚げのそぼろ煮 胡瓜とカニカマの酢の物		厚揚げ 6 大豆 10 わかめ 2 鶏ミンチ 15 カニカマ 5	糸こんにゃく 20 片栗粉 1	人参 30 いんげん 5 胡瓜 20 牛蒡 5 干椎茸 1 玉葱 20	音楽教室
8	火	鶏肉の唐揚げ スパゲティ	さくさく種実クッキー	鶏肉 50 合ミンチ 5 卵 3	スパゲティ 40 片栗粉 10 ケチャップ 10 小麦粉 20 バター 7 南瓜の種 1 ごま 2	人参 10 玉葱 20 土生姜 2 キャベツ 20 ピーマン 5	健康診断
9	水	キャベツしゅうまい えのきとわかめの中華風		豚ミンチ 10 豆腐 12 わかめ 2	ごま 1 ごま油 2 片栗粉 2	人参 3 生椎茸 3 えのき 10 キャベツ 30 筍 5 コーン 1	お話し会 園庭開放
10	木	鯖の味噌煮 小松菜とわかめのナムル	米粉ドーナツ	鯖 40 味噌 5 豆腐 15	ごま 3 米粉 20	人参 10 土生姜 2 小松菜 30 わかめ 3	ハロウ タイム
11	金	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	
12	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 いりません
15	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	運動教室
16	水	肉じゃが煮 ゆで卵		牛肉 10 卵 30 竹輪 10	馬鈴薯 35 小麦粉 12 糸こんにゃく 5	人参 15 玉葱 35 いんげん 5	園庭開放
17	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	ヨーグルト	白身魚 60 ベーコン 4 スキム 10	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	
18	金	チキンライス ポトフスープ		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	人参 30 玉葱 40 青葱 5 コーン 5 マッシュルーム 1	
19	土						運動会
21	月	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	糸こんにゃく 5 麩 3	人参 10 白菜 10 玉葱 10 牛蒡 10 干椎茸 1	運動会予備日
22	火	豆腐入り肉団子スープ ピーマンサラダ	りんごとさつま芋のケーキ	海老 5 豚ミンチ 20 卵 5 豆腐 30	片栗粉 1 コンソメ 3 バター 5 ピーマン 8 ごま油 1 さつま 芋 6 ホットケーキミックス 9	人参 40 青葱 5 玉葱 10 白菜 20 胡瓜 5 コーン 6 土生姜 1 りんご 9	避難訓練 園庭開放
23	水	スコップコロッケ ほうれん草とひじきのサラダ		合ミンチ 10 ツナ 10 ひじき 5 チーズ 10	馬鈴薯 30 パン粉 10 ごま 3	人参 30 玉葱 20 ほうれん草 30	お話し会 園庭開放
24	木	秋野菜カレー もやしのナムル		豚肉 20 スキム 5	カレールー 20 小麦粉 2 ごま油 1 さつまいも 30 ごま 1	人参 20 玉葱 20 コーン 10 にんにく 1 もやし 30	大部三園 交流会
25	金	赤飯 きのこのっぺい汁	シュガーバターパン	豆腐 20 揚げ 5 小豆 10	もち米 30 里芋 10 バター 10 板こんにゃく 5 強力粉 20	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
26	土	焼きそば		豚肉 10 粉屋 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	
28	月	マーボー豆腐 竹輪の生姜煮		竹輪 20 豚ミンチ 10 豆腐 60	片栗粉 5 ごま 1	人参 20 青葱 5 玉葱 30 干椎茸 0.5 土生姜 4 筍 10	
29	火	大豆とひじきの炒り煮 じゃこピーマン	ハロウィンケーキ	揚げ 5 大豆 10 鶏 10 竹輪 5 ひじき 3 ちりめん 5	ごま 1 ホットケーキミック ス 20	人参 30 いんげん 5 牛蒡 5 ピーマン 20	
30	水	かぼちゃシチュー ポパイサラダ		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	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	大部三園ふれ あい運動会 園庭開放
31	木	カレイの西京焼き 切干大根の昆布和え		鰯 60 味噌 10 卵 3 塩昆布 2 カニカマ 5	ごま 1 ごま油 1	人参 10 切干大根 5	

※ 米一合の場合は、お米を一合ご持参ください。(10/4)
尚、日付に○印の日は、ごはんは、いりません。(4日と18日と25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。
12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)

10月10日は 目の愛護デー

目の健康を守る栄養素代表、
ビタミンAを紹介します。

ビタミンAの働き

- 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- 抵抗力をつける
- 暗い所での視力を保つ

ビタミンAの多い食品

レバー ウナギ
緑黄色野菜
など

ビタミンAが不足すると...

- かぜをひきやすい
- 肌の乾燥、目が乾く
- 暗い所で見えにくくなる

ビタミンAの効率的なとり方

油と一緒にとると、体に吸収しやすくなる。油で炒めたり、揚げたりする料理がおすすめ。

ハロウィンってなあに？

ハロウィンの起源は、昔、アイルランドなどに住んでいたケルト人のお祭り。古代ケルトの暦で大晦日にあたる10月31日の夜に死者の霊が戻ってくるというわれ、悪霊を追い払うために火をたいていました。カボチャのランタンが有名ですが、初めはカブをくり抜いて作っていたとか。その後、移住したアメリカにはカブがなかったため、カボチャで作るようになり、それが世界各国に広まっていったのです。



にんじんも入っているよ 野菜入り豆腐ナゲット

今月の新メニューです！

- <材料> 4人分
- 木綿豆腐 200g
 - ツナフレーク (缶) 48g
 - 玉葱 80g
 - 人参 40g
 - コーン缶 40g
 - 米粉 28g
 - ケチャップ 適量
 - 揚げ油 適量

- <作り方>
- ① 木綿豆腐はできるだけ水をしっかり切っておく。
 - ② 玉葱・人参はみじん切りにする。
 - ③ コーン缶・ツナ缶は水分・油分を切っておく。
 - ④ 水切りした豆腐をつぶし、人参・玉葱・コーン・ツナ・米粉を混ぜる。
 - ⑤ 180℃の油で、形成しながらきつね色になるまで揚げる。
 - ⑥ 最後にケチャップを付け、出来上がり。



[手作りおやつについて]
8日(火) さくさく種実クッキー (3. 4. 5歳児)
ごまクッキー (0・1・2歳児)
・3歳以上児は噛む力を養うために、カボチャの種の入ったさくさく種実クッキー、3歳未満児は噛みやすいごまクッキーを用意します。