

10月給食だより



董幼稚園 R7. 9. 25

(月)		1 (水)	2 (木)	3 (金)
☆天候や都合によって、献立やおやつを急に変更することがあります。ご了承ください。	月平均の栄養価 エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.4 Ca 284 mg 食塩相当量 1.2 g	栗おこわ 牛乳 豚汁 しゅうまい	たまごあんかけ 牛乳 うどん コロッケ みかん寒天	ハヤシライス 牛乳 ヨーグルトサラダ
		白米 もち米 栗 ゴマ しゅうまい 人参 大根 ごぼう 豚肉 豆腐 あげ 小松菜 玉葱 蒟蒻 味噌 酒 みりん 昆布 かつお	うどん 鶏肉 人参 しめじ かまぼこ 卵 あげ 小松菜 椎茸 醤油 みりん かつお 片栗粉 白だし 牛乳 寒天 砂糖 みかん バニラエッセンス コロッケ 油	白米 人参 玉葱 豚肉 トマト ハヤシルウ デミグラスソース ワイン ケチャップ 砂糖 しめじ みかん パイン もも パナナ 梨 ヨーグルト 生クリーム
エネルギー 食塩相当量		539 kcal 1.6 g	454 kcal 1.4 g	592 kcal 1.2 g
おやつ		きなこもち	—	ビスコ
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
バターコッペ 牛乳 煮込みハンバーグ 根菜のポトフ	ゆかりごはん 牛乳 関東煮 きんぴら	中華飯 牛乳 にら玉汁	シーチキンご飯 牛乳 にゅうめん 金時豆	カレーうどん 牛乳 和風サラダ
パン ハンバーグ ケチャップ ソース 砂糖 デミグラスソース トマトピューレ ワイン キャベツ ジャガイモ ウインナー 人参 ベーコン 玉葱 パセリ ごぼう レンコン コンソメ 鶏ガラ スープ ローリエ	白米 ゆかり 大根 人参 半平 竹輪 がんも 醤油 砂糖 かつお 昆布 みりん レンコン ごま油 醤油 砂糖 みりん ゴマ ごま油	白米 人参 豚肉 いか えび 玉葱 白菜 小松菜 筍 きくらげ 醤油 中華スープ 片栗粉 生姜 豆腐 にら あげ えのき 卵 鶏ガラスープ 醤油 酒 ゴマ ごま油	白米 シーチキン 醤油 砂糖 あげ 鶏肉 葱 そうめん 人参 椎茸 舞茸 白だし 醤油 かつお 昆布 茄子 金時豆 砂糖	うどん 鶏肉 人参 玉葱 葱 かまぼこ あげ かつお カレー ルウ 醤油 みりん 椎茸 小松菜 大根 人参 ブロッコリー 切り干し大根 ツナ 和風ドレッシング
536 kcal 1.5 g	564 kcal 1.3 g	504 kcal 0.6 g	554 kcal 1.0 g	355 kcal 1.5 g
お月見大福	ホームパイ	ぱりんこ	黒棒	—
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
スポーツの日	振替休日	チャーハン 牛乳 ワンタンスープ パイン	ちゃんぽんめん 牛乳 豆腐の味噌掛け	バス遠足
		白米 ハム 葱 人参 卵 中華 スープ 醤油 ワンタン 豚肉 玉葱 青梗菜 えのき 人参 切り干し大根 パイン	ちゃんぽんめん 豚肉 エビ 葱 蒲鉾 生姜 鶏がらスープ 醤油 もやし 玉葱 半平 きくらげ キャベツ いか ちゃんぽんスープ 豆腐 鶏肉 味噌 砂糖 酒	
		431 kcal 0.7 g	410 kcal 1.4 g	
		新潟仕込み	—	
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
しそひじきご飯 牛乳 のっぺい汁 白身魚フライ	黒豆おこわ 牛乳 田舎汁 野菜の胡麻和え	ウインナーと 牛乳 コーンのピラフ かにかまと卵のスープ ミニゼリー	三色ご飯 牛乳 すいとん汁 パイン	祖父母参観日 新入園児面接
白米 ひじき ゆかり ゴマ 豆腐 あげ 鶏肉 小松菜 人参 大根 舞茸 茄子 醤油 白だし かつお 昆布 白身魚フライ 油	白米 もち米 黒豆 砂糖 醤油 人参 大根 小松菜 豆腐 あげ 薩摩芋 しめじ 舞茸 牛蒡 味噌 かつお 昆布 もやし ブロッコリー みりん ごま	白米 ウインナー 玉葱 コーン 人参 ピース バター コンソメ 塩 葱 カニ蒲鉾 卵 豆腐 えのき 鶏がらスープ 醤油 酒 ゴマ ごま油 ゼリー	白米 鶏肉 生姜 醤油 砂糖 ピース 卵 すいとん 人参 大根 牛蒡 椎茸 小松菜 蒟蒻 しめじ あげ しめじ 白だし かつお 昆布 パイン	
558 kcal 1.0 g	487 kcal 1.3 g	591 kcal 0.9 g	494 kcal 1.2 g	
ウエハース	ラムネ	味しらべ	銀シャリおにぎりせん	
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
バターコッペ 牛乳 薩摩芋のシチュー ブロッコリーのサラダ	すき焼き丼 牛乳 味噌汁	ふりかけご飯 牛乳 (旅行の友) 厚揚げと根菜の煮物 おかか和え	赤飯 牛乳 五目汁 りんご	薩摩芋ご飯 牛乳 きのこ汁 鯖の竜田揚げ
パン 薩摩芋 人参 玉葱 しめじ 小松菜 鶏肉 舞茸 シチュールウ コーン ブロッコリー 人参 えび ドレッシング	白米 人参 白菜 蒟蒻 豆腐 葱 豚肉 椎茸 角麩 醤油 砂糖 わかめ 大根 あげ 玉葱 里芋 味噌 酒 みりん かつお 昆布	白米 ふりかけ 鶏肉 豆腐 角麩 大根 人参 牛蒡 蓮根 椎茸 醤油 酒 みりん 砂糖 かつお ブロッコリー キャベツ 昆布 ごま油	白米 もち米 栗 あずき ゴマ 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 蒟蒻 椎茸 醤油 白だし かつお 昆布 りんご	白米 薩摩芋 ごま 鯖の竜田揚げ 油 なめこ 豆腐 三つ葉 人参 あげ 玉葱 切り干し大根 味噌 かつお 昆布
492 kcal 1.5 g	517 kcal 1.1 g	573 kcal 1.2 g	531 kcal 0.5 g	552 kcal 1.0 g
ばかうけ	しるこサンド	瀬戸の汐揚げ	ハッピーターン ヤクルト	ハロウィンサブレ



食欲の秋

暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できるというわけです。

天気のよい日には旬の食材でお弁当を作って、気持ちのよい秋の空気を吸いながら、子どもといっしょに公園に出かけをしてみるのもすてきですね。



収穫の秋

秋は実りの季節です。最近はずっと暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けず、毎日元気いっぱいにご過ごしてもらいたいですね。

