

| 日曜日 | 午前 | | | | 午後 | | |
|----------|---|-------------------------------------|--|---------------------------------|--|------------------------------------|------------------------------------|
| | 中期(7~8ヶ月児) | | 後期(9~11ヶ月児) | | 後期 | 完了期 | |
| 1 29 | おかゆ 豆腐 だし汁 さつまいも 人参 きゃべつ だし汁 | 軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 | 豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 さつまいも 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ | 軟飯 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 | 豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 さつまいも 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ | ミルク かぼちゃ | ミルク みかんかん |
| 火 15 | 野菜スープ おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 | すまし汁 軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じゃが | 豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ | 軟飯 豆腐の煮物 肉じゃが | 豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ | ミルク かぼちゃ | ミルク りんご煮 |
| 水 2 | おかゆ 白身魚 だし汁 小松菜 人参 玉ねぎ だし汁 | 軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 | 白身魚 だし汁 しょうゆ 小松菜 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 小松菜 だし汁 みそ | 軟飯 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 | 白身魚 だし汁 しょうゆ 小松菜 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 小松菜 だし汁 みそ | ミルク おかゆ または おにぎり | ミルク かぼちゃの ポーロ |
| 16 30 | 野菜スープ おかゆ 白身魚 だし汁 きゃべつ 人参 大根 だし汁 | みそ汁 軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 | 白身魚 だし汁 しょうゆ きゃべつ 人参 大根 だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 みそ | みそ汁 軟飯 白身魚の照り焼き 野菜の煮物 | 白身魚 だし汁 しょうゆ きゃべつ 人参 大根 だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 みそ | ミルク じゃが芋の おやき (じゃが芋 塩) | ミルク じゃが芋の おやき (じゃが芋 塩) |
| 3 17 | おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ きゃべつ 人参 だし汁 | 軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚肉と野菜の煮物 | 豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 玉ねぎ きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ | 軟飯 豆腐の煮物 豚肉と野菜の ケチャップ煮 | 豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 玉ねぎ きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ ケチャップ 三温糖 きゃべつ だし汁 しょうゆ | ミルク さつまいも | ミルク さつまいも |
| 木 31 | 野菜スープ おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ きゃべつ かぼちゃ だし汁 野菜スープ | すまし汁 軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 | 豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ きゃべつ かぼちゃ だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ | 軟飯 豆腐ときゃべつの煮物 パンフキンシチュー | 豆腐 きゃべつ だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 油 小麦粉 豆乳 コンソメ 塩 | ミルク さつまいも | ミルク りんご煮 |
| 4 18 | おかゆ 白身魚 だし汁 じゃが芋 人参 ほうれん草 だし汁 野菜スープ | みそ汁 軟飯+おかゆ 鮭の煮つけ 野菜の煮物 | 白身魚 だし汁 しょうゆ じゃが芋 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ ほうれん草 だし汁 みそ | みそ汁 軟飯 鮭の塩焼き 野菜の煮物 | 鮭 塩 じゃが芋 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ ほうれん草 だし汁 みそ | ミルク おかゆ または おにぎり | ミルク いちご蒸し パン |
| 5 19 | おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 だし汁 | 煮込みうどん | うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ | 煮込みうどん | うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ | ミルク パン粥 または 食パン | ミルク 食パン |
| 7 21 | おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 | 軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 ひき肉と野菜の煮物 | 豆腐 だし汁 しょうゆ ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ | 軟飯 こふき芋 麻婆豆腐 | じゃが芋 塩 豆腐 ひき肉 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 三温糖 玉ねぎ だし汁 しょうゆ | ミルク おかゆ または おにぎり | ミルク 人参おにぎり |
| 8 22 | 野菜スープ おかゆ 豆腐 だし汁 かぼちゃ 人参 きゃべつ だし汁 | すまし汁 軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 | 豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 かぼちゃ 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ | 軟飯 豆腐の煮物 鶏の照り煮 野菜の煮物 | 豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 だし汁 しょうゆ 三温糖 かぼちゃ 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ | ミルク さつまいも | ミルク さつまいも |
| 9 23 | おかゆ 白身魚 だし汁 ほうれん草 人参 大根 だし汁 | みそ汁 軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 | 白身魚 だし汁 しょうゆ ほうれん草 人参 大根 だし汁 しょうゆ 豆腐 だし汁 しょうゆ | 軟飯 魚のごま焼き 野菜の煮物 切干大根煮 | さわら しょうゆ みりん ごま ほうれん草 人参 大根 だし汁 しょうゆ 切干大根 人参 だし汁 しょうゆ 三温糖 豆腐 だし汁 しょうゆ | ミルク おかゆ または おにぎり | ミルク みたらし マカロニ |
| 10 24 | おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 | すまし汁 軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じゃが | 豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 みそ | 軟飯 豆腐の煮物 肉じゃが | 豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 みそ | ミルク かぼちゃ | ミルク かぼちゃ |
| 11 25 | おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 | みそ汁 軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 ひき肉と野菜の煮物 | 豆腐 だし汁 しょうゆ ひき肉 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ | 軟飯 ハンバーグ 野菜の煮物 | ひき肉 玉ねぎ 油 塩 豆腐 パン粉 豆乳 みそ ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ | ミルク おかゆ または おにぎり | ミルク ゆかりおにぎり |
| 16 26 | 野菜スープ おかゆ 白身魚 だし汁 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 | すまし汁 軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 | 白身魚 だし汁 しょうゆ きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ | 軟飯 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 | 白身魚 だし汁 しょうゆ きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ | ミルク パン粥 または 食パン | ミルク 食パン |
| 28 月 | おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 | 煮込みうどん | うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 だし汁 しょうゆ | 煮込みうどん | うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 だし汁 しょうゆ | ミルク パン粥 または 食パン | ミルク 食パン |
| 28 月 | 野菜スープ おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 | すまし汁 軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 牛肉と野菜の煮物 | 豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ | 軟飯 すき焼き風煮 うどん汁 | 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 豆腐 だし汁 三温糖 しょうゆ 干しうどん わかめ だし汁 しょうゆ | ミルク パン粥 または 食パン | ミルク 食パン |

※食材料の入荷状況により、使用する食材や内容を変更することがあります。

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
 保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも
 毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて
 症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



食材が食べにくい時は、だし汁や野菜スープに片栗粉でとろみをつけ
 食べやすくしています。
 献立表には記載していませんが、片栗粉を使用しています。





| 給 | お | 日付 | 曜日 | 献立名 | 材料 | おやつ |
|---|---|----|----|--|---|---|
| 給 | お | 1 | 29 | タンダーチキン さつまいものサラダ きゃべつのスープ ごはん | 鶏肉 ヨーグルト ケチャップ しょうゆ カレー粉 にんにく 塩 さつまいも きゅうり 人参 コーン マヨネーズ 塩 ベーコン 玉ねぎ きゃべつ コンソメ しょうゆ 塩 米 | みかんかん 粉かんてん 三温糖 水 オレンジジュース 牛乳 |
| | | | | 火 | 豆乳カレーライス | 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 米 |
| 給 | お | 2 | 水 | ツナサラダ 魚の竜田揚げ 切干大根の甘酢和え みそ汁 ごはん | ツナ きゅうり わかめ 酢 三温糖 しょうゆ ごま油 たら しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油 切干大根 人参 きゅうり 酢 三温糖 しょうゆ 小松菜 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ 米 | かぼちゃのポーロ かぼちゃ 小麦粉 片栗粉 三温糖 水 牛乳 |
| | | | | 16 30 | 魚の照焼き 高野豆腐の卵とじ みそ汁 ごはん | かれい しょうゆ 酒 みりん 三温糖 高野豆腐 人参 きゃべつ 卵 だし汁 しょうゆ 三温糖 大根 人参 油揚げ かつおだし みそ 米 |
| 給 | お | 3 | 17 | 豚肉のケチャップ炒め わかめサラダ コンソメスープ ごはん | 豚肉 玉ねぎ 油 ケチャップ ウスターソース 酒 三温糖 わかめ きゃべつ 人参 コーン しょうゆ 酢 三温糖 ごま油 ベーコン 玉ねぎ もやし コンソメ しょうゆ 塩 米 | ヨーグルトケーキ 小麦粉 マーガリン 三温糖 卵 豆乳 プレーンヨーグルト ベーキングパウダー 牛乳 |
| | | | | 31 | パンブキンシチュー わかめサラダ ごはん | 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 油 小麦粉 豆乳 コンソメ 塩 わかめ きゃべつ 人参 コーン しょうゆ 酢 三温糖 ごま油 米 |
| 給 | お | 4 | 18 | 鮭の塩焼き みかんサラダ みそ汁 ごはん | 鮭 塩 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 ほうれん草 えのき 油揚げ かつおだし みそ 米 | いちご蒸しパン 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油 いちごジャム 牛乳 |
| | | | | 5 | わかめラーメン バナナ | 中華めん 鶏肉 人参 玉ねぎ わかめ コーン コンソメ しょうゆ 塩 バナナ |
| 給 | お | 19 | 土 | 和風ちゃんぽん バナナ | 中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 バナナ | 北海道ミルクパン 星たべよ 牛乳 |
| | | | | 7 | 麻婆豆腐 こふき芋 中華スープ ごはん | 豆腐 豚ひき肉 たら 玉ねぎ しょうが 油 ごま油 塩 しょうゆ 三温糖 赤みそ 片栗粉 じゃが芋 塩 ごま ベーコン 玉ねぎ チンゲン菜 鶏がらスープ 塩 米 |
| 給 | お | 8 | 22 | 鶏の照り焼き ゆかり和え みそ汁 ごはん | 鶏肉 しょうゆ みりん 三温糖 しょうが きゃべつ もやし 人参 ゆかり ふ わかめ かつおだし みそ 米 | ふかし芋 さつまいも 塩 牛乳 |
| | | | | 9 | 魚のごま焼き 切干大根煮 すまし汁 ごはん | さわら しょうゆ みりん ごま 切干大根 人参 油揚げ だし汁 三温糖 しょうゆ みりん 豆腐 ほうれん草 えのき かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米 |
| 給 | お | 10 | 24 | 鶏じゃが ひじきのふりかけ みそ汁 ごはん | 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 グリンピース つきこんにやく 油 だし汁 しょうゆ 三温糖 みりん ひじき しょうゆ みりん 三温糖 ごま かつお節 小松菜 人参 油揚げ かつおだし みそ 米 | クラッカーサンド クラッカー いちごジャム 牛乳 |
| | | | | 11 | ハンバーグ フレンチサラダ わかめスープ ごはん 白身魚フライ | 合いびき肉 玉ねぎ 油 塩 豆腐 パン粉 豆乳 みそ ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゅうり 人参 きゃべつ 油 酢 三温糖 塩 わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米 |
| 給 | お | 25 | 金 | フレンチサラダ わかめスープ ごはん | かれい 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゅうり 人参 きゃべつ 油 酢 三温糖 塩 わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米 | ココアサブレ 小麦粉 三温糖 水 油 ココア 牛乳 |
| | | | | 26 | たぬきうどん チーズ | |
| 給 | お | 28 | 月 | すき焼き風煮 うどん汁 ごはん | 牛もも 人参 玉ねぎ 白ねぎ しらたき 木綿豆腐 麩 だし汁 三温糖 しょうゆ 油 干しうどん ねぎ 油揚げ わかめ 昆布・かつおだし汁 しょうゆ みりん 米 | きなこペーストサンド 食パン きな粉 マーガリン 三温糖 牛乳 |

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも
毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて
症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



給食のスプーンとフォーク印について

印の日はスプーンをお持ちください

印の日はフォークをお持ちください

(お箸を持参されているお子様は
フォークの持参は不要です)

*おやつのスプーン、フォークは
今まで通りお持ちください

10月の給食だより

きりしま保育園



秋の味覚 さつま芋

さつま芋レシピのご紹介

さつま芋の揚げ菓子

さつま芋 1本
砂糖 大さじ1
すりごま 大さじ1
春巻きの皮 5枚くらい

- ① さつま芋を茹でるまたはレンジで柔らかくしつぶす
- ② ①に砂糖、すりごまを加えて混ぜ粗熱をとっておく
- ③ 春巻きの皮で②を包み油で揚げる

※砂糖やすりごまの量は
お好みで調節してください

これからよく目にするさつま芋。
さつま芋は多くのビタミンCを含んでいます。
ビタミンCは熱に弱いのですが、さつま芋のビタミンCはでんぷん質にコーティングされているため、熱に強くこれらを摂るにはオススメの食材です。
これからの季節、風邪予防にもいいですね。
他にビタミンEやB₁・B₂、カリウム、カルシウム、鉄分、リンといったミネラル分も豊富に含まれます。
もちろん整腸作用のある食物繊維も豊富です。
サツマイモは皮の近くに食物繊維などの栄養素が集中しているので、できれば皮ごときれいに洗ってつかいましょう。皮をむくときはできるだけ薄くむくと良いでしょう。



調理室より

残暑の厳しい日が続いていましたが、ようやく秋の気配が感じられるようになってきました。
夏の暑さで、食欲が落ちてしまった子も徐々に食べる量が増えてくる頃です。

‘食欲の秋’ですね！

秋ならではのメニューも楽しんでもらえたら嬉しいです。



| 曜日 | 午前 | | | | 午後 | | |
|----------|---|------------------------------|---|---------------------------------|--|------------------------------------|------------------------------------|
| | 中期(7~8ヶ月児) | 後期(9~11ヶ月児) | 完了期(12~18ヶ月児) | 後期 | 完了期 | | |
| 1 29 | おかゆ 豆腐 だし汁 さつまいも 人参 きゃべつ だし汁 | 軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 | 豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 さつまいも 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ | 軟飯 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 | 豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 さつまいも 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ | ミルク かぼちゃ | ミルク みかんかん |
| 火 | 野菜スープ | すまし汁 | すまし汁 | すまし汁 | すまし汁 | | |
| 15 | おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 | 軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じゃが | 豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ | 軟飯 豆腐の煮物 肉じゃが | 豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ | ミルク かぼちゃ | ミルク りんご煮 |
| 2 | 野菜スープ | すまし汁 | すまし汁 | すまし汁 | すまし汁 | | |
| 30 | おかゆ 白身魚 だし汁 小松菜 人参 玉ねぎ だし汁 | 軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 | 白身魚 だし汁 しょうゆ 小松菜 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ | 軟飯 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 | 白身魚 だし汁 しょうゆ 小松菜 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ | ミルク おかゆ または おにぎり | ミルク かぼちゃの ポーロ |
| 木 | 野菜スープ | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | | |
| 16 30 | おかゆ 白身魚 だし汁 きゃべつ 人参 大根 だし汁 | 軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 | 白身魚 だし汁 しょうゆ きゃべつ 人参 大根 だし汁 しょうゆ | 軟飯 白身魚の照り焼き 野菜の煮物 | 白身魚 だし汁 しょうゆ きゃべつ 人参 大根 だし汁 しょうゆ | ミルク じゃが芋の おやき (じゃが芋 塩) | ミルク じゃが芋の おやき (じゃが芋 塩) |
| 3 17 | おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ きゃべつ 人参 だし汁 | 軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚肉と野菜の煮物 | 豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 玉ねぎ きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ | 軟飯 豆腐の煮物 豚肉と野菜の ケチャップ煮 | 豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 玉ねぎ きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ ケチャップ 三温糖 きゃべつ だし汁 しょうゆ | ミルク さつまいも | ミルク さつまいも |
| 木 | 野菜スープ | すまし汁 | すまし汁 | すまし汁 | すまし汁 | | |
| 31 | おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ きゃべつ かぼちゃ だし汁 野菜スープ | 軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 | 豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ きゃべつ かぼちゃ だし汁 しょうゆ | 軟飯 豆腐ときゃべつの煮物 パンキンシチュー | 豆腐 きゃべつ だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 油 小麦粉 豆乳 コソメ 塩 | ミルク さつまいも | ミルク りんご煮 |
| 4 18 | おかゆ 白身魚 だし汁 じゃが芋 人参 ほうれん草 だし汁 野菜スープ | 軟飯+おかゆ 鮭の煮つけ 野菜の煮物 | 白身魚 だし汁 しょうゆ じゃが芋 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ | 軟飯 鮭の塩焼き 野菜の煮物 | 鮭 塩 じゃが芋 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ | ミルク おかゆ または おにぎり | ミルク いちご蒸し パン |
| 19 | おかゆ 豆腐 だし汁 人参 きゃべつ だし汁 | 煮込みうどん | うどん 豆腐 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ | 煮込みうどん | うどん 豆腐 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ | ミルク パン粥 または 食パン | ミルク 食パン |
| 7 21 | おかゆ 豆腐 だし汁 月 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 | 軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 ひき肉と野菜の煮物 | 豆腐 だし汁 しょうゆ ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ | 軟飯 こぶき芋 麻婆豆腐 | じゃが芋 塩 豆腐 ひき肉 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 三温糖 玉ねぎ だし汁 しょうゆ | ミルク おかゆ または おにぎり | ミルク 人参おにぎり |
| 8 22 | おかゆ 豆腐 だし汁 かぼちゃ 人参 きゃべつ だし汁 | 軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 | 豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 かぼちゃ 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ | 軟飯 豆腐の煮物 鶏肉の照り煮 野菜の煮物 | 豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 だし汁 しょうゆ 三温糖 かぼちゃ 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ | ミルク さつまいも | ミルク さつまいも |
| 9 23 | おかゆ 白身魚 だし汁 ほうれん草 人参 大根 だし汁 | 軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 | 白身魚 だし汁 しょうゆ ほうれん草 人参 大根 だし汁 しょうゆ | 軟飯 魚のごま焼き 野菜の煮物 切干大根煮 | さわら しょうゆ みりん ごま ほうれん草 人参 大根 だし汁 しょうゆ 切干大根 人参 だし汁 しょうゆ 三温糖 豆腐 だし汁 しょうゆ | ミルク おかゆ または おにぎり | ミルク みたらし マカロニ |
| 10 24 | おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 | 軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じゃが | 豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ | 軟飯 豆腐の煮物 肉じゃが | 豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 みそ | ミルク かぼちゃ | ミルク かぼちゃ |
| 11 | おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 | 軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 ひき肉と野菜の煮物 | 豆腐 だし汁 しょうゆ ひき肉 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ | 軟飯 ハンバーグ 野菜の煮物 | ひき肉 玉ねぎ 油 塩 豆腐 パン粉 豆乳 みそ ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ きゃべつ だし汁 しょうゆ | ミルク おかゆ または おにぎり | ミルク ゆかりおにぎり |
| 25 | おかゆ 白身魚 だし汁 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 | 軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 | 白身魚 だし汁 しょうゆ きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ | 軟飯 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 | 白身魚 だし汁 しょうゆ きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ | | |
| 12 | おかゆ 豆腐 だし汁 ほうれん草 人参 だし汁 | 煮込みうどん | うどん 鶏肉 ほうれん草 人参 だし汁 しょうゆ | 煮込みうどん | うどん 鶏肉 ほうれん草 人参 だし汁 しょうゆ | ミルク パン粥 または 食パン | ミルク 食パン |
| 26 | おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ 白菜 だし汁 | 煮込みうどん | うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 だし汁 しょうゆ | 煮込みうどん | うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 だし汁 しょうゆ | | |
| 28 | おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 | 軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 牛肉と野菜の煮物 | 豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 しょうゆ | 軟飯 すき焼き風煮 うどん汁 | 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 豆腐 だし汁 三温糖 しょうゆ 干しうどん わかめ だし汁 しょうゆ | ミルク パン粥 または 食パン | ミルク 食パン |

※食材料の入荷状況により、使用する食材や内容を変更することがあります。

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
 保育園で初めて口にしない食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも
 毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて
 症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



食材が食べにくい時は、だし汁や野菜スープに片栗粉でとろみをつけ
 食べやすくしています。
 献立表には記載していませんが、片栗粉を使用しています。





| 給 | 日付 | 曜日 | 献立名 | 材料 | おやつ | 延長 |
|---|----------|----|---|---|---|----------------|
| | 1 29 | | タンドリーチキン さつまいものサラダ きゅうりのスープ ごはん | 鶏肉 ヨーグルト ケチャップ しょうゆ カレー粉 にんにく 塩 さつまいも きゅうり 人参 コーン マヨドレ 塩 ベーコン 玉ねぎ きゅうり コンソメ しょうゆ 塩 米 | みかんかん 粉かんでん 三温糖 水 オレンジジュース 牛乳 | 若菜ごはん |
| | 15 | 火 | 豆乳カレーライス ツナサラダ | 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 米 | りんご 動物ビスケット 牛乳 | |
| | 2 | | 魚の竜田揚げ 切干大根の甘酢和え みそ汁 ごはん | たら しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油 切干大根 人参 きゅうり 酢 三温糖 しょうゆ 小松菜 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ 米 | かぼちゃのポーロ かぼちゃ 小麦粉 片栗粉 三温糖 水 牛乳 | カスタード ロールパン |
| | 16 30 | 水 | 魚の照焼き 高野豆腐の卵とじ みそ汁 ごはん | かれい しょうゆ 酒 みりん 三温糖 高野豆腐 人参 きゅうり 卵 だし汁 しょうゆ 三温糖 大根 人参 油揚げ かつおだし みそ 米 | ハッシュポテト じゃが芋 片栗粉 塩 コンソメ 油 牛乳 | |
| | 3 17 | 木 | 豚肉のケチャップ炒め わかめサラダ コンソメスープ ごはん | 豚肉 玉ねぎ 油 ケチャップ ウスターソース 酒 三温糖 わかめ きゅうり 人参 コーン しょうゆ 酢 三温糖 ごま油 ベーコン 玉ねぎ もやし コンソメ しょうゆ 塩 米 | ヨーグルトケーキ 小麦粉 マーガリン 三温糖 卵 豆乳 プレーンヨーグルト ベーキングパウダー 牛乳 | 鶏そぼろ ごはん |
| | 31 | | パンキンシチュー わかめサラダ ごはん | 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 油 小麦粉 豆乳 コンソメ 塩 わかめ きゅうり 人参 コーン しょうゆ 酢 三温糖 ごま油 米 | りんご 動物ビスケット 牛乳 | |
| | 4 18 | 金 | 鮭の塩焼き みかんサラダ みそ汁 ごはん | 鮭 塩 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 ほうれん草 えのき 油揚げ かつおだし みそ 米 | いちご蒸しパン 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油 いちごジャム 牛乳 | まがり せんべい |
| | 19 | 土 | 和風ちゃんぽん ごはん(ふりかけ) | 中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米 炊き込みわかめ | 北海道ミルクパン 星たべよ 牛乳 | お子様 せんべい |
| | 7 21 | 月 | 麻婆豆腐 こふき芋 中華スープ ごはん | 豆腐 豚ひき肉 たら 玉ねぎ しょうが 油 ごま油 塩 しょうゆ 三温糖 赤みそ 片栗粉 じゃが芋 塩 ごま ベーコン 玉ねぎ チンゲン菜 鶏がらスープ 塩 米 | 焼きおにぎり 米 人参 塩こんぶ しょうゆ 牛乳 | 雪の宿 |
| | 8 22 | 火 | 鶏の照り焼き ゆかり和え みそ汁 ごはん | 鶏肉 しょうゆ みりん 三温糖 しょうが きゅうり もやし 人参 ゆかり ふ わかめ かつおだし みそ 米 | ふかし芋 さつまいも 塩 牛乳 | 鮭フレーク ごはん |
| | 9 23 | 水 | 魚のごま焼き 切干大根煮 すまし汁 ごはん | さわら しょうゆ みりん ごま 切干大根 人参 油揚げ だし汁 三温糖 しょうゆ みりん 豆腐 ほうれん草 えのき かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米 | みたらしまカロニ マカロニ 三温糖 しょうゆ 水 片栗粉 牛乳 | 北海道 ミルクパン |
| | 10 24 | 木 | 鶏じゃが ひじきのふりかけ みそ汁 ごはん | 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 グリンピース つきこんにやく 油 だし汁 しょうゆ 三温糖 みりん ひじき しょうゆ みりん 三温糖 ごま かつお節 小松菜 人参 油揚げ かつおだし みそ 米 | クラッカーサンド クラッカー いちごジャム 牛乳 | ゆかり ごはん |
| | 11 | 金 | ハンバーグ フレンチサラダ わかめスープ ごはん 白身魚フライ | 合いびき肉 玉ねぎ 油 塩 豆腐 パン粉 豆乳 みそ ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゅうり 人参 きゅうり 油 酢 三温糖 塩 わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米 | ココアサブレ 小麦粉 三温糖 水 油 ココア 牛乳 | サラダ せんべい |
| | 25 | | フレンチサラダ わかめスープ ごはん | かれい 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゅうり 人参 きゅうり 油 酢 三温糖 塩 わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米 | | |
| | 12 | 土 | 煮込みうどん ごはん(ふりかけ) | うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 米 若菜 | 練乳いちごパン サラダせんべい 牛乳 | お子様 せんべい |
| | 26 | | ハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ ロールパン | 合いびき肉 玉ねぎ 油 塩 豆腐 パン粉 豆乳 みそ ケチャップ ウスターソース 三温糖 キャベツ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マヨドレ ベーコン 玉ねぎ もやし コーン コンソメ しょうゆ 塩 ロールパン | カスタードロールパン ぼたぼた焼き 牛乳 | |
| | 28 | 月 | すき焼き風煮 うどん汁 ごはん | 牛もも 人参 玉ねぎ 白ねぎ しらたき 木綿豆腐 麩 だし汁 三温糖 しょうゆ 油 干しうどん ねぎ 油揚げ わかめ 昆布・かつおだし汁 しょうゆ みりん 米 | きなこペーストサンド 食パン きな粉 マーガリン 三温糖 牛乳 | ぼたぼた焼き |

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です



給食のスプーンとフォーク印について



印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください
(お箸を持参されているお子様は
フォークの持参は不要です)

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも
毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて
症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。

10月の給食だより

こうたり保育園



秋の味覚 さつま芋

さつま芋レシピのご紹介

さつま芋の揚げ菓子

さつま芋 1本
砂糖 大さじ1
すりごま 大さじ1
春巻きの皮 5枚くらい

- ① さつま芋を茹でるまたはレンジで柔らかくしつぶす
- ② ①に砂糖、すりごまを加えて混ぜ粗熱をとっておく
- ③ 春巻きの皮で②を包み油で揚げる

※砂糖やすりごまの量は
お好みで調節してください

これからよく目にするさつま芋。
さつま芋は多くのビタミンCを含んでいます。
ビタミンCは熱に弱いのですが、さつま芋のビタミンCはでんぷん質にコーティングされているため、熱に強くこれらを摂るにはオススメの食材です。
これからの季節、風邪予防にもいいですね。
他にビタミンEやB₁・B₂、カリウム、カルシウム、鉄分、リンといったミネラル分も豊富に含まれます。
もちろん整腸作用のある食物繊維も豊富です。
サツマイモは皮の近くに食物繊維などの栄養素が集中しているので、できれば皮ごときれいに洗ってつかいましょう。皮をむくときはできるだけ薄くむくと良いでしょう。

調理室より

食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。
運動会の練習などたくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや季節の食材を食べたいですね。

10月の季節の食材は…

さつま芋・じゃが芋・人参・かぶ・柿・くり・鮭・さんま…などです。

